



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVIII No. 01

15 de enero 2022

Enf. Ana Lilia Vázquez García, Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2022

Día de la Enfermera y del Enfermero en el INCMNSZ



Enf. Ana Lilia Vázquez García,
Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2022



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 671

15 enero 2022

CONTENIDO

| | | | |
|---|----|---|----|
| EDITORIAL | 1 | VIDA LABORAL | 15 |
| SER INCMNSZ | 2 | • El INCMNSZ a través del tiempo | |
| • Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2022 Enf. Ana Lilia Vázquez García | | NUTRICIÓN INCMNSZ | 16 |
| PARA CONOCERNOS | 4 | • Barreras para llevar a cabo una alimentación saludable | |
| • Día de la Enfermera y del Enfermero 2022 en el INCMNSZ | | LA CULTURA DEL BIEN COMER | 17 |
| ENTÉRATE | 6 | • Garbanzos | |
| • Sistema de Evaluación al Personal Adscrito a la Subdirección de Enfermería (SIESE) | | • Ensalada de Garbanzos | |
| • Dosis de Refuerzo contra el SARS-CoV-2 en el INCMNSZ | | SABÍAS QUÉ | 18 |
| CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL | 8 | • Efemérides de la salud | |
| • Talento Humano | | TU SALUD | 19 |
| NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL | 10 | • La Retinopatía Diabética es prevenible | |
| • Aún hay esperanza | | FORO DEL LECTOR | 20 |
| COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN | 11 | • Gracias al personal de vigilancia de Radio-Oncología | |
| • Una dinámica que nos permite conocer el sentir de la comunidad INCMNSZ | | TU HISTORIA CON EL INSTITUTO | 21 |
| VIDA INSTITUCIONAL | 12 | • El Premio a la Solidaridad Humana, me motiva a ser cada día mejor | |
| • Recordamos al querido Dr. Ezequiel López Amor (1937-2021) | | ESPACIO DE LECTURA | 22 |
| NUEVA TORRE INCMNSZ | 14 | • Ciudades desiertas José Agustín Ramírez Gómez | |
| • Logremos juntos | | HABLEMOS DE ENFERMERÍA | 23 |
| | | • Personal de enfermería de nuevo ingreso durante la contingencia | |
| | | CAMPAÑA INSTITUCIONAL | 24 |
| | | • A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro? | |

Como cada año, la comunidad institucional conmemora el **Día de la Enfermera y del Enfermero** y participa en la entrega del **Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2022** que en esta ocasión, obtuvo la **Enf. Ana Lilia Vázquez García**. Este tradicional evento es reflejo del compromiso, responsabilidad, excelencia y humanismo que el grupo de Enfermería del INCMNSZ imprime en su quehacer cotidiano; en las secciones **Ser INCMNSZ** y **Para Conocernos** se da cuenta de ello.

En ese mismo tenor, en la sección **Entérate** la Enf. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería, da a conocer el **Sistema de Evaluación al Personal Adscrito a la Subdirección de Enfermería**. En otro tema, pero en la misma sección, se informa sobre el **proceso de vacunación de refuerzo contra COVID-19 en el INCMNSZ**.

Algunas de las efemérides de la salud, conmemoradas durante la primera quincena de enero, se dan a conocer en la sección **Sabías qué**: 4 de enero, **Día Mundial del Braille** y **Día Mundial de la Hipnosis**, 13 de enero, **Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión**.

Uno de los problemas de salud que una gran cantidad de personas enfrentan es la **Retinopatía Diabética**, la **Lic. Opt. Verónica Zurita Cortés**, adscrita al **Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi)**, en la sección **Tu Salud**, da a conocer algunos pormenores al respecto.

En la sección **Campaña Institucional**, se hace referencia al sentir del personal del Instituto, respecto a los **primeros 75 Años del INCMNSZ** y **cómo lo visualizan a futuro**. En el que los participantes señalaron que continuará siendo un **referente en atención médica, enseñanza e investigación**, consolidando su liderazgo como institución pública de salud.

“Porque lo que importa es la salud”

Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2022

Enf. Ana Lilia Vázquez García

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

La enfermera Ana Lilia Vázquez García fue la ganadora del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2022. Reconocimiento que le fue entregado en el marco de la celebración institucional del Día de la Enfermera y del Enfermero. El evento fue presidido por los doctores: David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; Manuel Campuzano Fernández, ex Director; José Sifuentes Osornio, Director de Medicina; Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza; Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía y la Lic. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería.

Postulados:

Delia Sosa Ávila
Ricardo Irán Domínguez González
Paula Peñaloza Ramírez
Guadalupe Ayapantécalt Meléndez
Verónica Lujan Calderón
Jonathan Gabriel Reynoso García

Ganadora:

Ana Lilia Vázquez García

En el evento, la C. Yolanda Navarrete Rodríguez, en representación de la familia de la Enf. María Dolores Rodríguez Ramírez entregó al Instituto, el título a quien fue un pilar de la Enfermería en el INCMNSZ y por lo cual la Subdirección de Enfermería lleva su nombre en reconocimiento a su gran labor.

Por su parte, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, señaló que uno de los lemas que el INCMNSZ ha acuñado en años recientes es: “Porque lo que importa es la Salud”.

“Este lema es crucial en la labor de las enfermeras y los enfermeros, quienes a través de sus conocimientos, de sus habilidades, de su dedicación, de su capacidad e incansable labor cotidiana establecen una íntima y exitosa relación con los pacientes. Son ustedes, parte importante en darles esperanza y fé, así como, ayudarlos en su recuperación y acompañarlos en las etapas terminales.

Atender sus necesidades con sentido humano, hacerlo de manera eficaz y oportuna, a menudo, en un entorno desafiante, su actuar es ejemplo de compromiso y de esfuerzo. Su desempeño es motivo de orgullo para todos nosotros. Espero que sigan creciendo como personas éticas, comprometidas y resilientes. Han jugado un papel fundamental en esta Pandemia de COVID-19 que en muchos momentos, nos obligó a reinventarnos, sobreponernos y superar los límites.

Su entrega y su constancia le dan una dimensión social a su desempeño como enfermeras y enfermeros en momentos especiales para los pacientes y para la salud de país.

Hemos compartido juntos; incertidumbres, retos, logros, victorias, casos individuales, casos grupales y hemos tenido momentos muy difíciles. Sin embargo, su actuar es una de las piezas claves que le dan sentido a la actividad del Instituto. Por eso digo que el lema "Porque lo que importa es la Salud", es un lema muy importante que se manifiesta de menor ejemplo en el actuar y en el desempeño de las enfermeras y los enfermeros.

Es en el marco de esta ceremonia quiero felicitar a todos los que participaron en las aspiraciones a obtener el Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán que a iniciativa de los maestros Salvador Zubirán y Manuel Campuzano Fernández, tiene ahora 39 años que se entrega. Y particularmente, a la Enf. Ana Lilia Vázquez García por la obtención de esta distinción que espero guarde con mucho cariño, como se observa con la entrega del título profesional de la Enf. María Dolores Rodríguez Ramírez al INCMNSZ, quien estuvo al servicio del Instituto por 34 años y a quien tuve también, la oportunidad de conocer y de tratar personalmente.

Es para nosotros, el título, un símbolo muy importante de lo que significa la Mística Institucional. Recibir este título nos enseña la filosofía y la sensibilidad del Instituto y es por eso que me dirijo a Ana Lilia Vázquez García, en representación de todos ustedes, para que en el futuro, sigamos manteniendo esa sensibilidad, ese profesionalismo de lo que significa la enfermería en el Instituto".



Donación del título de la Enfermera María Dolores Rodríguez

Día de la Enfermera y del Enfermero 2022 en el INCMNSZ

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



El pasado 6 de enero, tuvo lugar en el INCMNSZ, de forma virtual, debido a la Pandemia por COVID-19, la conmemoración del Día de la Enfermera y del Enfermero. El evento fue presidido por los doctores: David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; Manuel Campuzano Fernández, ex director; José Sifuentes Osornio, Director de Medicina; Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza; Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía y la Lic. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería.

La Lic. Marina Martínez Becerril agradeció a las autoridades del Instituto por la convicción de preservar el reconocimiento a la labor de Enfermería en el Instituto y expresó:

“Buenos días. Con el gusto de saludarles, el equipo directivo de la Subdirección de Enfermería María Dolores Rodríguez Ramírez les da la más cordial de las bienvenidas a esta ceremonia de celebración del Día de la Enfermera y del Enfermero y en el marco de esta, la entrega del Premio a la Solidaridad Humana 2022 que como ya es tradición, llevamos a cabo en esta institución.

A las autoridades del presidium, representado por el Dr. David Kershenobich, nuestro Director General, les agradezco mucho su asistencia, pero sobre todo, su convicción en preservar el reconocimiento de la labor que realiza el equipo de enfermería a través de nuestra historia, porque precisamente, hace 75 años se unieron ideales de éste importante grupo con los preceptos de nuestro maestro y líder; el Dr. Salvador Zubirán.

Parte de estos ideales fue la conquista de este espacio y proyección de la que hoy formamos parte y donde tenemos la fortuna de estar floreciendo. Precisamente, son los retos y desafíos los que también ha enfrentado el equipo de enfermería a lo largo de nuestra historia institucional, porque, quienes nos antecedieron marcaron un precedente que hoy hemos acrecentado con la suma de talentos, compromisos y voluntades para responder de manera firme en los momentos dolorosos para la humanidad.

Prueba de ello, son los últimos acontecimientos que nos han vulnerado y sin embargo, hemos hecho frente a estos desafíos a través del resultado de la conquista de ideales que desde siempre nos ha dado identidad con un acabado sentido de pertenencia que nos mantiene unidos aún en las más grandes adversidades.

Dr. David Kershenobich y demás autoridades de esta nuestra casa, tengan la seguridad que el equipo de enfermería que orgullosamente represento responderá a los nuevos desafíos que implican los proyectos del actual Instituto, derivados de su visión de continuar con la encomienda del Dr. Zubirán de seguir siendo una institución líder en la atención médica en México, prestigio que hoy traspasa fronteras y donde la enfermería está a la vanguardia. Su perfil actual responde a estándares internacionales que son reconocidos en otras latitudes y se caracteriza, primordialmente, por el cuidado humanizado. Por ello, sumo mi felicitación y gratitud a todos ustedes compañeros de vida y profesión.

El orgullo que siento de haberme formado en esta *Alma Mater* y tener el enorme privilegio de contar con su apoyo y confianza para estar al frente del trabajo que día a día, realiza en favor de la población que depositó su confianza en nosotros.

Con el anhelo que todos sigamos juntos, vaya mi admiración, respeto, gratitud y reconocimiento para todos ustedes. Muchas felicidades y hasta la próxima”.

Posterior a las palabras expresadas por la Lic. Marina Martínez Becerril se presentó el video “Ideales que perduran en la Enfermería Institucional.” En el mismo, se expresó que cada año, se continúa con la tradición de conmemorar a tan importante equipo de trabajo, llevándose a cabo la ceremonia anual y en el marco de ésta, la entrega del reconocimiento a la Solidaridad Humana, mismo que se ha convertido en un referente del humanismo, esencia principal del cuidado de enfermería.

En él, también se presentó a los postulados al Premio a la Solidaridad Humana 2022 y a la ganadora de dicho reconocimiento que se otorga año con año, a la enfermera o enfermero que por sus atributos de humanismo, excelencia, compromiso y responsabilidad se hace merecedor a tal distinción.



Mejores prácticas que garanticen la calidad
Sistema de Evaluación
al Personal Adscrito
a la Subdirección de Enfermería

Ciudad de México, 5 de enero de 2022

La Subdirección de Enfermería “María Dolores Rodríguez Ramírez” de esta Institución, comparte con toda la comunidad institucional, la consolidación de uno de sus procesos relacionados al desarrollo laboral del trabajador; lo que permitirá en consecuencia, implementar mejores prácticas que garanticen la calidad de los servicios de Enfermería en el Instituto.

Este proceso se denomina SIESE (Sistema de Evaluación al Personal adscrito a la Subdirección de Enfermería), se implementó por primera vez en 2008, y hoy con el apoyo de la Dirección General, Dirección Médica y la Subdirección de Tecnologías de la Información y Comunicaciones, podemos hablar de una realidad; misma que por su sustento cuenta ya con derechos de autor, propios de nuestra Institución.

Por lo que agradezco a todos quienes integramos la Subdirección de Enfermería, por esta apertura, suma de talentos y voluntades, que se ve reflejada en este avance importante para nuestra organización.

Además de compartir este logro; sirva este mensaje para hacer extensiva la invitación para que las Jefes de Enfermeras “A”, Enfermeras Jefes de Servicio y Coordinadores de área, se inscriban al curso-taller, donde se actualizará la información para el manejo de este sistema, mismo que se implementará a partir del próximo mes de febrero del presente año; por lo que es de gran trascendencia que usted lleve a cabo esta actividad de manera presencial.

Favor de inscribirse al Departamento de Educación Continua en Enfermería, a las extensiones 2210 y 2178.

Muchas gracias y feliz inicio de año

A t e n t a m e n t e

LCDA. MARINA MARTÍNEZ BECERRIL
Subdirectora de Enfermería del INCMNSZ

Refuerzo para el personal

Dosis de Refuerzo contra el SARS-CoV-2 en el INCMNSZ

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

Con el objetivo de proteger al personal del Instituto y contribuir en el combate contra COVID-19, a partir del 28 de diciembre del 2021, comenzó en el INCMNSZ, la aplicación del refuerzo al personal que desde hace seis meses contaba ya con su esquema completo.

Esta acción, se realizó conforme a lo establecido por el Gobierno Federal, relativo a que del 28 al 30 de diciembre y del 3 al 7 de enero, personal de todas las áreas de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales Federales recibieron refuerzo contra COVID-19, con la vacuna AstraZeneca.

En el INCMNSZ se aplicaron biológicos a personal del propio Instituto y a personal de los Institutos Nacionales de Medicina Genómica, de Salud Pública, de Neurología y Neurocirugía y de Geriatria.

De acuerdo a las indicaciones del Gobierno de la Ciudad de México, cada institución fue la responsable de citar al personal para aplicar los refuerzos en las Unidades Médicas elegidas. Tres Institutos Nacionales de Salud y tres Hospitales Federales fueron sedes de esta actividad.



Aplicación de refuerzo para personal del INCMNSZ

Seguridad del Paciente

Talento Humano

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

Que tan difícil, a veces resulta, poder entender cuáles son las condiciones o características que debemos contemplar cuando se trata de reconocer el talento humano de los trabajadores; claro está que resulta mucho más difícil cuando hablamos de los trabajadores de la salud.

Esos trabajadores que día a día, además de enfrentarse a sus propias condiciones como seres humanos, se deben enfrentar al sentir y sufrir diario de los pacientes que acuden a solicitar atención médica dentro de un hospital.

¿A partir de dónde se debe iniciar la identificación del talento humano para los trabajadores? Pues la respuesta es fácil, como todo en la parte de calidad y seguridad del paciente, se debe iniciar desde la creación de estrategias.

La organización puede contratar, desarrollar, motivar y retener a los mejores elementos que harán posible el éxito de las estrategias emprendidas.

El contar con calidad del servicio involucra lo siguiente:

- Contribuye a crear una mayor conciencia en la alta dirección sobre el papel que juegan los empleados de servicio, tanto al crear satisfacción al cliente, como al trabajar en la recuperación de la satisfacción cuando las cosas van mal.
- Existe también la ventaja competitiva inherente que existe en un grupo de empleados motivados y dedicados, que apoyan la misión de la corporación, entienden como contribuye su trabajo individual (directa o indirectamente) a la satisfacción del cliente y que tienen las habilidades y herramientas necesarias para estar orientados a la calidad y productividad.

Es importante saber detectar cuáles son las necesidades y expectativas de nuestros trabajadores para así saber detectar cómo podemos explotar sus talentos.

Los empleados tratan a los clientes de la misma manera que sus directivos los tratan a ellos. De esta manera se generan tres ciclos:

- Las empresas con una alta rotación de empleados, se quedan en lo que se denomina el ciclo de falla.
- Otras empresas que ofrecen seguridad laboral pero dejan poco margen para la iniciativa personal, sufrirán igualmente el indeseable ciclo de mediocridad.
- Sin embargo, hay un potencial tanto para el círculo vicioso como el virtuoso en el personal de servicio, siendo el último de estos el denominado ciclo del éxito.



Por tanto el reto de los responsables de Recursos Humanos es determinar qué esperan los beneficiarios; contratar a los empleados que mejor se adapten y formarlos bien. De esta manera podremos satisfacer tanto lo que requiere nuestro paciente y su familia como lo que requieren nuestros empleados.

Los talentos humanos pueden ser el reflejo de un buen o mal funcionamiento de una organización de ahí la importancia de siempre poder detectar y potencializar lo que cada uno de nuestro personal pueda aportar al hospital.

No existe el empleado perfecto. Primero, algunos puestos de servicio requieren cualificaciones previas, lo que es diferente que dar la formación necesaria a los empleados después de que hayan sido contratados.

Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Sacar lo mejor de uno mismo

Aún hay esperanza

Primera parte

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo/Unidad de Protección Civil

Hace algunos años, vi en un noticiario de televisión que reportaban una población completamente sumergida bajo el agua debido a lluvias torrenciales, provocadas por un huracán, en la que los habitantes perdieron literalmente todo. Los militares que acudieron a su rescate con la instrucción de trasladarlos a un lugar más seguro, solicitaron a los damnificados llevar consigo lo mínimo indispensable de lo poco que habían logrado rescatar de la inundación.

Un soldado, al percatarse que una señora lo único que trasladaba en sus brazos era un perrito, le dijo que debía llevar consigo algo que fuera importante. Ante esto, uno de sus superiores que escuchó esto, se acercó y dijo al soldado, palabras más, palabras menos: "si para ella, en estos momentos, lo más importante es su animalito y le brinda un poco de consuelo, deje que lo lleve. Es lo menos que podemos hacer por ella".

Este episodio me hizo reflexionar sobre cómo una situación extrema, puede sacar lo mejor –o lo peor- de nosotros. Por fortuna, siempre son más quienes actúan solidariamente que los inadaptados sociales y/u oportunistas.

Lo hemos visto durante eventos tan fuertes como los sismos de 1985 y 2017, o durante las inundaciones en muchas poblaciones en el último año y, qué decir durante la Pandemia de COVID-19 donde sectores importantes de trabajadores han dado y siguen dando apoyo a quienes han sufrido afectaciones e incluso la muerte de miembros de su familia.



Participación entusiasta y comprometida

Una dinámica que nos permite conocer el sentir de la comunidad INCMNSZ

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela/Dirección de Comunicación Institucional y social

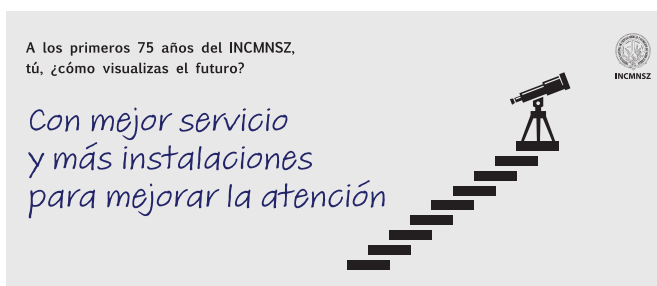
Como todos los años, desde el 2014, la Dirección de Comunicación Institucional y Social y el Departamento de Comunicación y Vinculación, lleva a cabo una dinámica que nos permite conocer el sentir de la comunidad en diversos temas.

Decidimos que la pregunta para este año fuera: A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro?

Entendiendo que visualizar es visibilizar, vislumbrar, percibir, considerar, imaginar o concebir y que, visualizar el futuro nos permite planear, guiar, orientar o anticipar. Es a partir del presente que se construye el futuro, es ciertamente una construcción imaginativa que nos impulsa o motiva.

Con la información que se obtenga de las respuestas entregadas por la comunidad, se elaborará la Campaña Institucional del 2022. Las primeras 372 respuestas nos fueron entregadas en el evento de fin de año el pasado 16 diciembre del 2021, las que se irán recopilando, clasificando y analizando para dar a conocer los mensajes o comentarios. La encuesta continúa con el fin de lograr el mayor número de participantes.

Agradecemos al personal su entusiasta y comprometida participación.



En memoria

Recordamos al muy querido Dr. Ezequiel López Amor (1937-2021)

Lcda. Gabriela R. Rubello Marin

Entrevista realizada el 22 de febrero del 2021 para la publicación del libro “La Mística Institucional”, con motivo de la celebración del 75 Aniversario del INCMNSZ.

Mi historia con el Instituto inicia en el año de 1962, por lo que recientemente cumplí 59 años de trabajo.

Llegué al Hospital de Enfermedades de la Nutrición como estudiante de medicina. Desde el inicio me atrajo la calidez, la responsabilidad, la empatía de los médicos con sus enfermos, el profesionalismo y el compromiso de nuestros maestros; en fin, qué puedo decir, fue amor a primera vista.

Tuve la suerte de coincidir con un grupo de médicos extraordinarios en ese tiempo, que recuerdo con afecto y con admiración como al Dr. Luis Sánchez Medal, Dr. José Báez Villaseñor, Dr. Alfonso Rivera, Dr. Carlos Gual, Dr. Guillermo Soberón, entre otros. Todos ellos fueron mis maestros, mis guías; su compromiso, su permanente búsqueda de superación y de conocimiento, sin duda fueron un ejemplo en mi vida profesional y personal.

Inicié mi periodo como residente de medicina interna y fui jefe de residentes (1964-1965). Una vez aceptado, el Maestro Zubirán me pidió que me quedara mientras que él gestionaba que yo pudiera viajar a los Estados Unidos a hacer una Especialidad en Endocrinología, concretamente al Hospital Peter Bent Brigham, en la Universidad de Harvard, en Boston, Estados Unidos.

Mi estancia fue de dos años (1967-1968) y tuve el privilegio de trabajar al lado del gran médico George W. Thorn, quien en ese tiempo era el jefe médico de la Universidad.

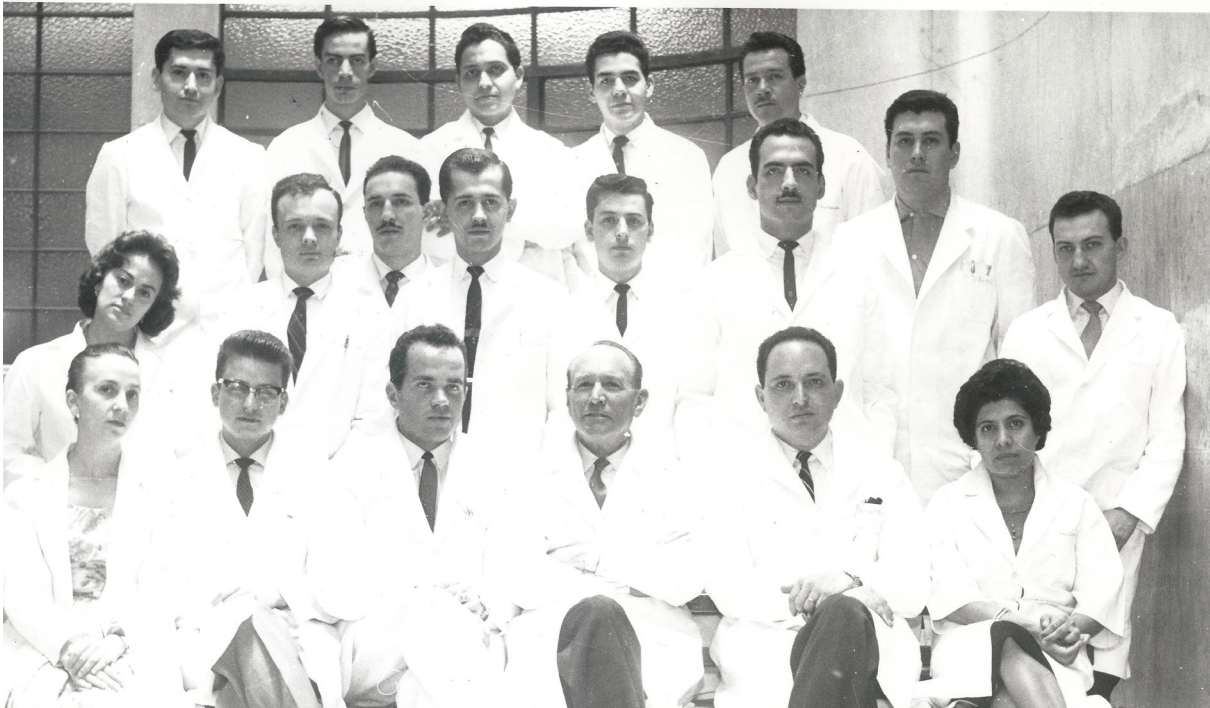
A mi regreso a principios de 1969, fui aceptado en el Instituto como médico de base. Tuve diversas responsabilidades, inicié una carrera administrativa también como coordinador de la Dirección de Medicina al lado del Dr. Juan Cruz Krohn. Cuando el Maestro Zubirán se retiró y asumió el cargo de Director Emérito, yo quedé al frente de la Dirección de Medicina; posición que me vinculaba con toda el área médica del Instituto, con el Dr. Manuel Campuzano, Director General del Instituto en ese tiempo.

Más adelante, durante el periodo como Director General del Dr. Donato Alarcón fui médico asesor adscrito a la Dirección General. En resumen más de veinte años en el área médica de la institución.

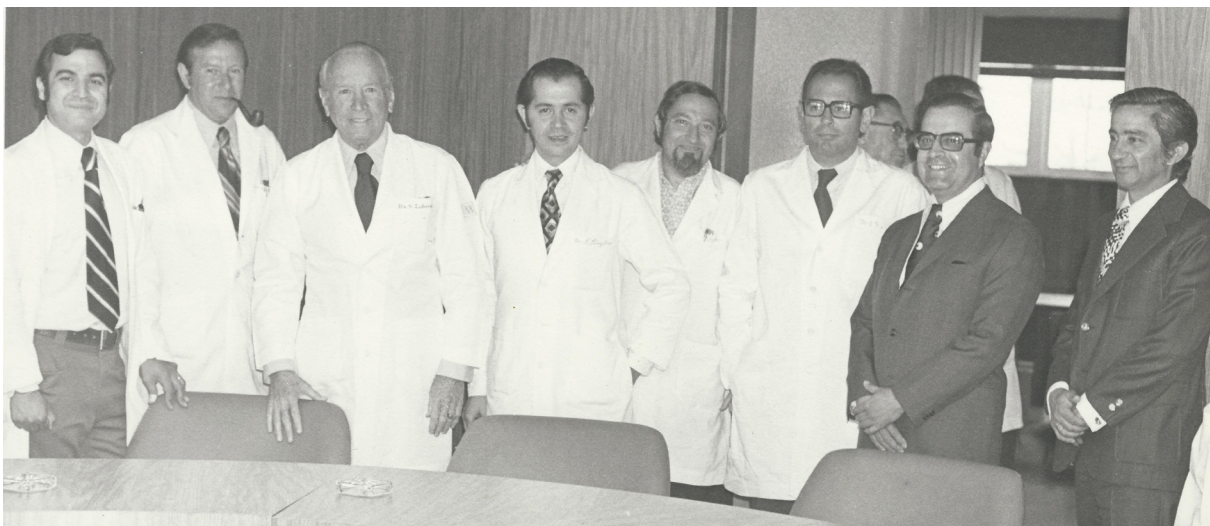
Con respecto a la Mística Institucional estoy cierto de que todo el que pasa por aquí comparte ese compromiso de servicio, de calidez y de excelencia hasta donde nos es posible. Dicho de otra forma, se asume el compromiso con mucho orgullo de pertenencia a este gran grupo de médicos y de personal administrativo que conforma a la institución.

Quiero compartir que la Mística Institucional propicia establecer lazos de amistad con nuestros colegas, Mística que con el tiempo la llevamos a nuestra vida personal.

Por último, quiero enfatizar que siempre se ha prestado la mayor atención a la formación de los jóvenes que llegan a la institución, la selección de aspirantes ha sido siempre la base, sin duda alguna, de la vocación de excelencia de la institución. Vocación que sigue vigente y se traduce en la atención médica, la investigación y la enseñanza; prestigio y reconocimiento que se ha mantenido desde la fundación del Hospital de Enfermedades de la Nutrición en 1946, a la fecha.



1961-1962 Generación de residentes de Medicina Interna
Segunda fila al centro Dr. Ezequiel López Amor



1970 INN.
Al centro el Dr. Salvador Zubirán y a su lado izquierdo el Dr. Ezequiel López Amor

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Enero 2022



Enero 2021



Enero 2020

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

El decálogo, la Mística Institucional

El INCMNSZ a través del tiempo

Segunda y última parte

Dirección de Administración

Continuando con la información publicada en la edición anterior, considerando que la celebración del 75 Aniversario para el INCMNSZ, entre muchas cosas que se necesitan reconocer a la gestión del maestro Salvador Zubirán, se encuentra la creación de un decálogo, que establece máximas para los que integran el Instituto, y con su lectura se advierte que la finalidad de tal, es generar un sentido claro de pertenencia, mejora continua y otras tantas bondades y virtudes para los que conformen el Instituto.

Seguramente, este decálogo, ha fungido como elemento clave para dar continuidad a la excelencia con la que se caracteriza al INCMNSZ en todos los aspectos, desde la formación de recursos humanos, la atención médica y hasta la investigación para darle reconocimiento nacional e internacional.

A ese decálogo de le denomino Mística y tal requiere de un grupo de seres humanos que la ejecute, mismos que deberán de ser seleccionados y capacitados con la mayor diligencia posible para de esta forma perpetuar el legado del Maestro Zubirán. Lo cual se ha hecho patente a lo largo de los años y que en último tiempo ha tenido especial atención para lograrse con calidad, pues las áreas que intervienen en tal como el Departamento de Reclutamiento Selección y Capacitación de Personal, ha dedicado tiempo y esfuerzo sin límite para preservar esa profunda Mística Institucional.

Como corolario, me gustaría comentar, que logré un análisis de los elementos que componen esa Mística para atender cuál se vive o representa en la generalidad a los que integramos el Instituto y tal es:

Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni esfuerzo.

Entonces si esto es así y buscamos la forma de continuar viviendo y ejecutando con cada año más que el instituto cumpla las circunstancias, situaciones y resultados, serán cada vez mejor, no tengo duda de tal. Entonces, los invito a vivir la Mística Institucional, disfrutar de lo que este gran lugar nos da sin olvidar que debemos de agradecer y retribuir de alguna forma para preservar y mejorar lo que tenemos.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autor: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales/jefe del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal

Barreras sociales y posibles soluciones

Barreras para llevar a cabo una alimentación saludable

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



En la actualidad los tamaños de las porciones típicas que se sirven en casa y restaurantes son de gran tamaño. Se han abandonado las porciones pequeñas de tamaño cercano a lo recomendado, resultando en un consumo excesivo de calorías.

Consejería para comer en restaurantes:

- Evite los bufets y la comida rápida.
- No acepte promociones que impliquen porciones de mayor tamaño.
- Antes de empezar a comer, tómese un vaso con agua.
- Ordene una ensalada antes del platillo principal y pida que le traigan el aderezo aparte para moderar la cantidad usted mismo.
- Ordene las opciones pequeñas, como las opciones de media orden.
- Comparta el platillo principal con un amigo.
- Pida un solo platillo que contenga los tres grupos de alimentos (verduras, cereales y alimentos de origen animal o leguminosas).
- Pida que le sustituyan las guarniciones menos saludables como las frituras, por verduras o ensaladas.
- Ordene fruta, como postre.
- Las bebidas alcohólicas tienen una densidad calórica alta (equivalente a un refresco), modere su consumo.
- En la sobremesa, disfrute la convivencia con una buena plática, ordene agua mineral con un poco de limón o rodajas de fruta, en lugar de bebidas azucaradas, refrescos o postres.
- En el momento que sienta saciedad pare, no coma solo por terminar el platillo o por acompañar a los que continúan comiendo, si no le gusta desperdiciar comida, pida que se la envuelvan para llevar a casa.
- Coma despacio.

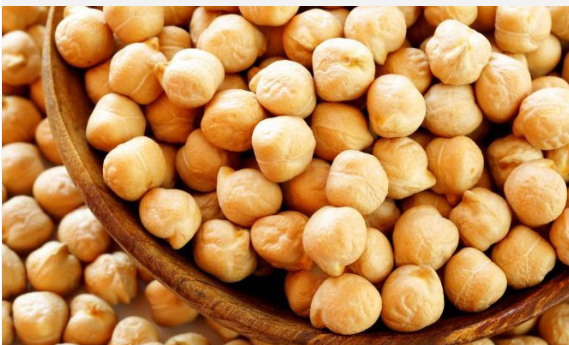
Conocer sus barreras más frecuentes y crear estrategias para superarlas puede ayudarle a llevar a cabo una alimentación saludable.

Garbanzos

Semilla de la planta del garbanzo (*Cicer arietinum*), herbácea de la familia de las leguminosas. En México conocemos el garbanzo de color beige, pero en la India se encuentran variedades rojas, negras y cafés. Actualmente, la mayor parte se cultiva en la India. México destaca dentro de los primeros lugares a nivel mundial como productor. Los estados con mayor producción son Sinaloa, Sonora y Baja California Sur.

El almidón que contiene brinda calorías disponibles por varias horas debido a su lenta absorción. Su fibra también ayuda a disminuir el colesterol y a una adecuada salud intestinal. Es importante evitar el consumo de garbanzos enlatados, ya que contienen un alto contenido de sodio.

Contiene isoflavonas, vitaminas del complejo B, riboflavina y niacina, así como ácido fólico, rico en calcio, hierro, fósforo, potasio y magnesio.



Cuadernos de

nutrición

Ensalada de Garbanzos



Ingredientes:

1/2 taza de garbanzo cocido
 1/2 cebolla morada cortada en cuadritos pequeños
 Cilantro picado finamente
 Limón al gusto

Modo de preparación:

Remojar los garbanzos durante la noche.

Cocer los garbanzos en agua.

En un recipiente agregar el cilantro, la cebolla y el limón. Incorporar todos los ingredientes.

Fuente: Revista, *Menús ricos en alimentos con proteína de origen vegetal* pág. 17

4 de enero, Día Mundial del Braille

Plena realización de los Derechos Humanos

Esta conmemoración se lleva a cabo con el fin de crear mayor conciencia sobre la importancia del Braille como medio de comunicación para la plena realización de los derechos humanos de las personas ciegas y con deficiencia visual.

Según la Organización Mundial de la Salud hay 36 millones de personas con ceguera en el mundo y 216 millones sufren discapacidad visual moderada o grave. Estas personas tienen más posibilidades de vivir en la pobreza, tener peor salud y más dificultades que otras para acceder a la educación y al empleo.

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

4 de enero, Día Mundial de la Hipnosis

Sensibilizar e informar a la opinión pública

Con el objetivo de sensibilizar e informar, así como, eliminar los mitos y conceptos erróneos acerca de esta disciplina se conmemora dicho Día, creado en el año 2004, por iniciativa del hipnotizador certificado Tom Nicoi, siendo respaldada por el Comité del Día Mundial del Hipnotismo, con la finalidad de apoyar a los profesionales del hipnotismo a promover la hipnosis.

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

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

El 5% de los niños tendrán un episodio depresivo en su infancia

La Organización Mundial de la Salud expresó que aproximadamente, 5% (uno de cada 20 niñas, niños y adolescentes) tendrá un episodio depresivo antes de cumplir los 19 años.

Hay varios tipos de trastornos de humor que pueden afectarles, como la depresión mayor, la distimia (un estado depresivo ligero pero de larga duración) y la llamada enfermedad maniaco-depresiva (o bipolar).

Fuente: <https://www.gob.mx/difnacional/documentos/dia-mundial-de-la-lucha-contra-la-depresion>

Complicaciones en diabetes

La Retinopatía Diabética es prevenible

Lic. Opt. Verónica Zurita Cortés

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

La Retinopatía Diabética es una complicación ocular exclusiva de las personas que viven con diabetes. Si las personas mantienen altos sus niveles de azúcar en la sangre pueden afectar su circulación y provocar que los vasos sanguíneos (incluidos los oculares) se mantengan débiles, inflamados, tapados o con alteraciones, “La retinopatía diabética es una complicación microvascular que genera serios daños sobre la retina. Surge cuando las paredes de los vasos retinianos se alteran provocando un aumento de la permeabilidad dejando pasar líquido al espacio extracelular y en casos más avanzados generando nuevos vasos sanguíneos anómalos que pueden derivar en una hemorragia. Esto puede causar una disminución visual o ceguera” explicó la Lic. Opt. Verónica Zurita Cortés, adscrita al del Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi) del INCMNSZ.

Tener diabetes no significa que forzosamente tendrá retinopatía, es prevenible con control de la enfermedad. La retinopatía diabética, es una de las principales causas de ceguera, no obstante, es prevenible con un buen control de la enfermedad. Además, si se detecta y se trata oportunamente se puede prevenir la pérdida de visión hasta en un 98% de los casos.

La especialista explicó que los factores para desarrollar etapas más avanzadas como la retinopatía diabética proliferativa son: el tiempo de evolución de la enfermedad y la hiperglucemia mantenida. En esta etapa, (proliferativa), se desarrollan nuevos vasos sanguíneos, normalmente más débiles y con fugas de sangre que pueden bloquear la visión, causar cicatrices que distorsionan la retina o provocar su desprendimiento.

La retina es un tejido sensible a la luz que se encuentra en el fondo del ojo; por eso se les insiste a todos los pacientes con diabetes que, aunque vean bien, se hagan una valoración de fondo ojo con su oftalmólogo, al menos una vez al año.

Cataratas, Glaucoma y Edema Macular son otras complicaciones oculares en las personas con diabetes. Se pueden prevenir si se tiene un cuidado integral de la enfermedad: dieta, ejercicio y el control de los niveles de glucosa en sangre y presión arterial y triglicéridos.

¡Cuida Tu Salud!



Gentileza y actitud de servicio

Gracias al personal de vigilancia de Radio-Oncología

Elena/paciente de Radio- Oncología

A través de esta misiva, mi familia y yo, deseamos agradecer a los vigilantes de la puerta de Radio-Oncología, ubicada en la calle Martín de la Cruz, ya que pese a que están ahí, desde temprano, soportando el frío, siempre nos reciben con un "buenos días" y una sonrisa. Ellos son los primeros en darnos buenas vibras para que nuestro tratamiento salga bien y nos relajemos un poco.

Siempre agradecemos y felicitamos a las enfermeras y médicos por su ayuda y gentileza, además de sus conocimientos para nuestros tratamientos, pero nunca agradecemos y reconocemos a estos vigilantes que son nuestra entrada al Instituto.

Gracias.

Sra. Elena



Vigilancia de la puerta 9 de Radio Oncología

Gracias a todas y todos mis compañeros
**El Premio a la Solidaridad Humana,
me motiva a ser cada día mejor**
Enf. Ana Lilia Vázquez García



Enf. Ana Lilia Vázquez García

En lo personal, la obtención del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán significa el reconocimiento de mis compañeras y compañeros de esta institución y en especial el de enfermería, al cual pertenezco, a mi labor como profesionista de la salud.

Me llena de orgullo que mis conocimientos, capacidades, desempeño, dedicación y atenciones que día con día pongo para el cuidado, bienestar y mejoramiento de la salud de los pacientes que tengo a bien atender, con la mejor disposición y diligencia, posibles, sean valorados para en una primera instancia, propuesta como candidata y posteriormente, votada en reñida competencia con personal altamente calificado, para finalmente, obtener el ansiado reconocimiento a mi labor profesional.

Confieso, estar siempre atenta y alerta a las necesidades de mis pacientes y del personal de salud con el que trabajo en el Instituto para coadyuvar en el logro de los mejores resultados de nuestra noble actividad laboral; por lo que, la satisfacción de mi desempeño como enfermera, me gratifica significativamente en mis aspiraciones profesionales, para ser cada vez más, una mejor profesional de la salud.

Desde el primer momento en el que llegué al Instituto; primero, a la Unidad Metabólica, después a Hospitalización y ahora, en Urgencias, sentí el cobijo de una gran institución; la confianza de poder acudir a expertos para que compartieran su conocimiento conmigo y me enseñaran, el apoyo y ayuda solidaria de todas y todos mis compañeros para salir adelante en situaciones difíciles y compartir con alegrías logros y proyectos. Pero quizás, lo más grandioso, sentí y recibí el agradecimiento de nuestros pacientes que son nuestra razón de ser y nuestra inspiración.

Este premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán, es un premio para todas las enfermeras y todos los enfermeros que día a día, damos lo mejor de nosotros en la atención a nuestros pacientes y nos preparamos para cada vez tener mayor conocimiento y poderles dar un mejor servicio. Muchas gracias a todos. Muchas gracias al INCMNSZ, mi casa.

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

Autor de novelas

Ciudades Desiertas

José Agustín Ramírez Gómez

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

José Agustín Ramírez Gómez (Acapulco, Guerrero. México 1944-). Escritor, periodista, ensayista, director y guionista de cine. Perteneció a la llamada "literatura de la onda", caracterizada por el lenguaje coloquial, por abordar temas como el rock, el alcohol, las drogas, el sexo y los conflictos familiares; por personajes jóvenes que expresaron el espíritu rebelde juvenil de la época de los sesenta en la Ciudad de México. Es autor de novelas: *Se está haciendo tarde*, *El rey se acerca a su templo*, *Ciudades desiertas*, *Cerca del fuego*, entre otros; además escribió libros de relatos, para teatro e incursionó en la industria cinematográfica con guiones de las cintas de *Cinco de chocolate* y *uno de fresa* y *Alguien nos quiere matar*, entre otras.

La novela *Ciudades Desiertas* aborda el amor, la ira y la complejidad de las relaciones de pareja, entre otras cosas. Es una obra antimachista escrita en México, es el primer intento de amar en forma desmesurada a una mujer. Es llevada al cine con el título *Me estás matando Susana*, protagonizada por Gael García Bernal y Verónica Echegui.

Es la historia de dos chilangos que pondrán a prueba su amor. Inicia cuando Susana, sin avisarle a su marido Eligio, se va a pasar varios meses a la ciudad de Arcadia, un pequeño pueblo perdido en Estados Unidos. Le han ofrecido participar en un programa de escritores como becaria, propuesta que le viene como anillo al dedo, dado que necesita un poco de espacio y sentirse viva.



Sabías qué...

En el mundo hay libros que no se venden, ¿pero, sabes qué sucede con ellos? Las novelas que no se venden, se dice que mueren varias veces.

- Primero, duran al menos un mes en los estantes de las librerías. Pasado este tiempo, si no se venden deambulan a precio de saldos o se ofrecen por Internet.
- Si el libro tiene un costo alto de almacenaje, el editor lo lleva a pérdidas e intenta colocarlo a precios de liquidación. Si no se vende, ni siquiera a esos precios, acabará triturado, aplastado, apilado y convertido en una masa amorfa.
- Esta muerte del libro lo reencarnará en papel para próximos ejemplares, aunque no siempre es así, porque por el camino, quizás, también se reencarne en fibras que den un poco de vida a un simple tetrabrik.

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.

Construcción de una identidad institucional

Personal de enfermería de nuevo ingreso durante la contingencia

Segunda y última parte

Testimonio de la Enf. Jessica Lara Ferreira

Cuando me incorporé al equipo de trabajo de la Subdirección de Enfermería, me brindaron un curso de inducción, en él, empecé a tener contacto con la Mística Institucional, misma que hoy es una de las bases para mi desempeño laboral.

Continuamente me preparo en temas en los que no tengo tanto conocimiento y me acerco a mis compañeras de mayor antigüedad para resolver dudas.

Me da gusto darme cuenta que a poco más de un año he logrado fortalecer mis competencias, además, he podido consolidar muchas relaciones interpersonales y una red de apoyo laboral en los que me apegado para continuar con mi desarrollo.

Creo que, como personal joven, muchos de los recién ingresados al Instituto tenemos cierta "inmadurez laboral", que debemos en primera instancia reconocer y en segundo lugar atender, para poder construir una identidad laboral, ya que ésta no se logra de la noche a la mañana, por más orgulloso que estés de tus logros.

Estar en el INCMNSZ es uno de ellos, por lo que he aprendido, por lo que he entregado y porque me ha ayudado a reconocer qué tipo de profesionista quiero ser.

Sin duda, este tiempo me ha permitido confirmar que, lo que nos caracteriza como profesión de enfermería, es el lado humano con el que brindamos el cuidado. Estoy convencida que la educación y el cuidado humanizado son la base para la atención de calidad.

Aprovecho el espacio para motivar a mis compañeros a seguir construyendo nuestra identidad institucional a través de la formación, actualización, la empatía y el amor por la Mística Institucional.



Sección a cargo de la Mtra. Lizeth G. López/Departamento de Educación Continua en Enfermería

Respuesta del personal

A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro?

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



Comparte tu experiencia en la página [www.incmnsz.mx/sección:Tú, ¿cómo visualizas el futuro?](http://www.incmnsz.mx/sección:Tú,¿cómovisualizaselfuturo?) (encuesta)



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

Entrega total
Sentido humano
Ética profesional
Interés superior
Orgullo de pertenencia
Creatividad y humanismo
Amistad y compañerismo
Convivencia amable
Devoción, cariño y respeto
Apego a los principios

¡y aquí la vivimos diario!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2022 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 y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

Liliana Morán Rodríguez

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2022.html

www.incmsz.mx