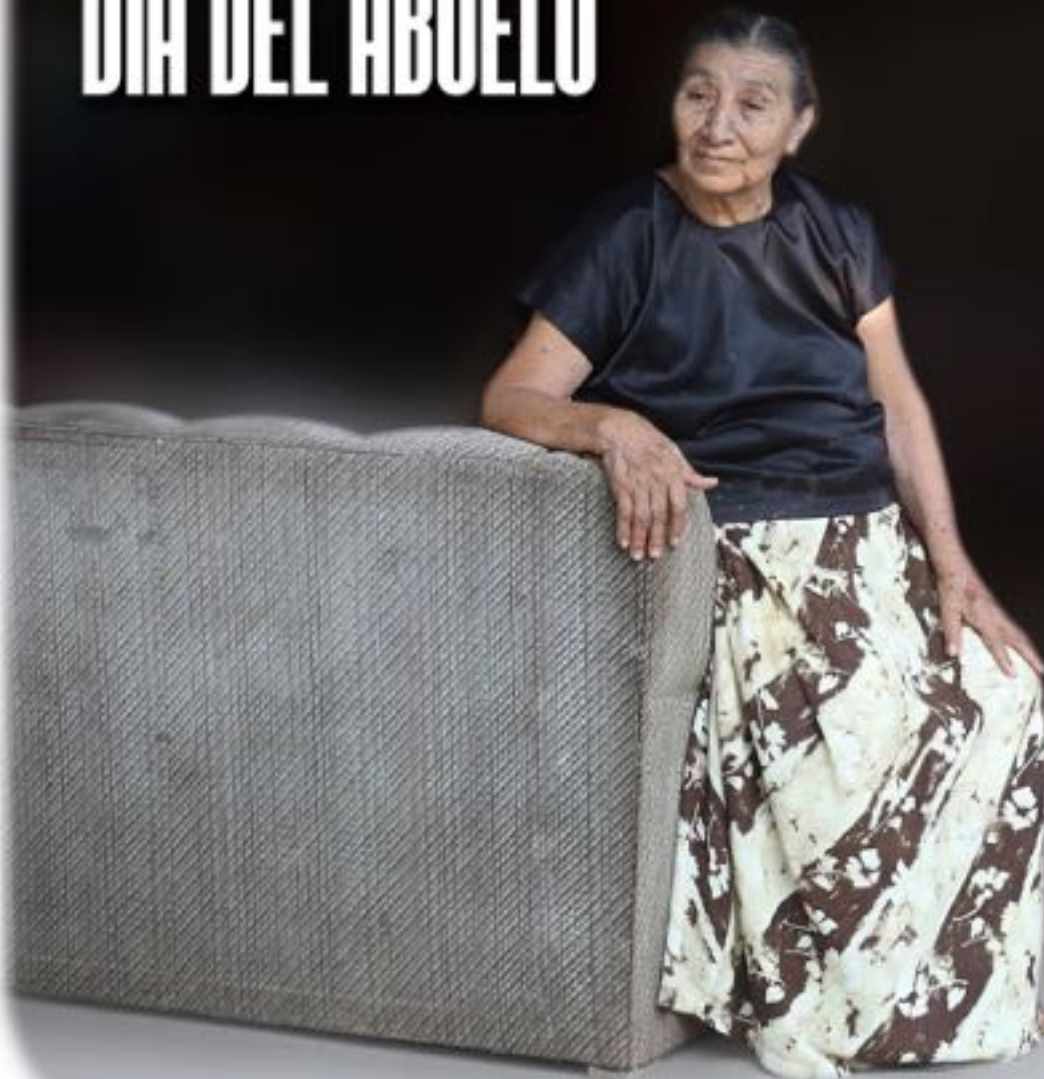


28 de Agosto  
**DÍA DEL ABUELO**



- **Efecto nocivo de las bebidas endulzadas en la salud cardiovascular**
  - **Sistema Unificado de Gestión. La voz del paciente y su familia**
    - **Evocaciones del atole**
  - **Manos limpias salvan vidas**

# Evipress®

95 años  
Senosiain®

Brinda  
**PROTECCIÓN  
CARDIOVASCULAR  
CONTINUA**

**Evipress** ejerce una actividad cardioprotectora al disminuir el riesgo de eventos cardiovasculares, como:

**-21%**  
ACCIDENTE  
VASCULAR  
CEREBRAL

**-18%**  
CARDIOPATÍA  
ISQUÉMICA

**-28%**  
FALLA  
CARDIACA



Revisar IPP



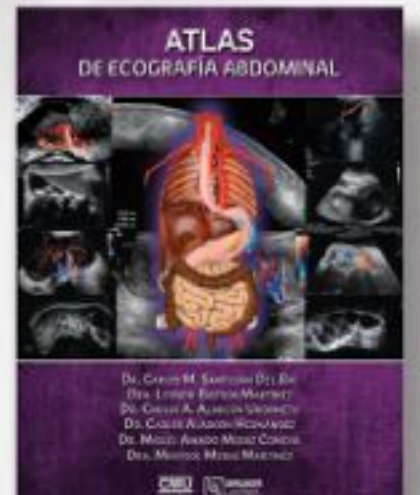
EVIP-01A-22 NO. DE ENTRADA. 22330020200688



Senosiain®

Creamos tu proyecto:

- Revistas especializadas
- Revistas institucionales
- Libros
- Boletines
- Catálogos
- Manuales
- Gacetas



15 AÑOS DE  
EXPERIENCIA Y  
PROFESIONALISMO



55 5589 1754 | 55 8939 1701



imagenglobal.org





Dr. Jorge Gaspar Hernández  
DIRECCIÓN GENERAL

COMITÉ EDITORIAL		PRODUCCIÓN EDITORIAL	
Dr. Jesús Antonio González-Hermosillo González   DIRECTOR EDITORIAL Mtra. Adriana Salazar Juárez   COEDITORIA Lic. José Luis Hernández Tlapala   EDITOR ADJUNTO Mtra. Lucía Ríos Núñez   EDITORA ADJUNTA Lic. Claudia María Ruiz Rabasa   ASISTENTE EDITORIAL		Jessica Guzmán   REPORTERA Ignacio Salazar   FOTOGRAFÍA María Luisa Santillán   CUIDADO EDITORIAL Héctor Dorantes   DISEÑO EDITORIAL Gabriela S. Llanos   DIRECTORA DE COMERCIALIZACIÓN	
Coordinadores de secciones		Contenido	
DR. JESÚS ANTONIO GONZÁLEZ-HERMOSILLO GONZÁLEZ EDITORIAL	EDITORIAL	DR. JESÚS ANTONIO GONZÁLEZ-HERMOSILLO GONZÁLEZ	5
DR. JORGE GASPAR HERNÁNDEZ DESDE LA DIRECCIÓN	EVOCAIONES DEL ATOLE	DR. JORGE GASPAR HERNÁNDEZ	6
DRA. JENNIFER ESCOBAR REVELANDO LOS MISTERIOS DEL CORAZÓN	EFFECTO NOCIVO DE LAS BEBIDAS ENDULZADAS EN LA SALUD CARDIOVASCULAR	LIC. CARMEN GONZÁLEZ SALAZAR	10
MTRA. LUCÍA RÍOS NÚÑEZ IDEAS EN DESARROLLO Y PROYECTOS INSTITUCIONALES	SISTEMA UNIFICADO DE GESTIÓN (SUG) LA VOZ DEL PACIENTE Y SU FAMILIA	LIC. MIRIAM TORRES PINERA LIC. JOSÉ GUADALUPE ZAMORA APANECATL	12
DR. ÁNGEL BUENAVENTURA ROMERO CÁRDENAS MÉDICOS ESCRITORES	UNA JUGARRETA DEL DESTINO	DR. ÁNGEL ROMERO	14
LIC. CLAUDIA MARÍA RUIZ RABASA DE CORAZÓN A CORAZÓN	MANOS LIMPIAS SALVAN VIDAS	DRA. ISAMAR MEZA PAREDES MTRA. MONSERRAT PUNTUNET BATES	16
DR. JESÚS ANTONIO GONZÁLEZ-HERMOSILLO COLUMNA INVITADA	HACE 20 AÑOS... UNA REFLEXION DE VIDA Y RECONOCIMIENTO DESDE EL AMOR A LA ADOLESCENCIA	PAS. PSIC. MIRIAM PAOLA VELÁZQUEZ CARRETO MTRA. ANGÉLICA BELTRÁN BARAJAS	18
L. A. JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ Tlapala PERSONAJES	UNA VIDA, MUCHAS HISTORIAS	L. A. JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ Tlapala	20
DRA. JENNIFER ESCOBAR EL CORAZÓN TIENE RAZONES	DE LAS TRIPAS AL CORAZÓN	DRA. AGUSTINA CANO-MARTÍNEZ P. B. ROSA MARIELA MANJARREZ-JIMÉNEZ M. C. ZARIÁ JOSÉ RODRÍGUEZ SERRANO DRA. REBECA LÓPEZ-MARURE	22
MTRA. NORMA ELIA GONZÁLEZ FLORES CARDIOEXPERIENCIAS	UN AMOR INCONDICIONAL, ASÍ ES EL AMOR DE PAPÁ	MTRO. MIGUEL ÁNGEL FLORES MORALES MTRA. SOFÍA VEGA HERNÁNDEZ	25
LIC. CLAUDIA MARÍA RUIZ RABASA NUESTRA GENTE	LA FERIA DE LA SALUD CARDIOVASCULAR, DETECCIÓN Y TRATAMIENTO OPORTUNO DE LA HIPERTENSIÓN	LIC. CLAUDIA MARÍA RUIZ RABASA	28

SÚMATE

Invitamos a todos nuestros lectores a colaborar con artículos, ideas, opiniones, historias, anécdotas e imágenes para las siguientes ediciones de Motu Cordis. Todos los materiales serán evaluados por el Comité Editorial para su publicación y pueden enviarlo a [contacto@imagenglobal.org](mailto:contacto@imagenglobal.org)

MOTU CORDIS. Año 8. No. 46. Julio - Agosto, 2023. es una publicación trimestral de distribución gratuita. Editor Responsable: Adriana Salazar Juárez. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Mexicano del Derecho de Autor 04-2021-128974282586-167. Número de Certificado de Licitud de Título y de Contenido otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la UNAM. Dirección: Calle de San Andrés de Buzotz 333-334, Col. Narvarte, Delegación Benito Juárez, México, D.F. 06020. Teléfono: 55 384089 y 54406955. Imprenta: Editorial Progreso S.A de C.V. Narvarte 244, Col. Santa María la Ribera, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06430 México, D.F. Teléfono: 55 1946 0620 Distribuidor: A.S.H.Z. Imagen Global S.A. de C.V. Carretera de Matamoros 395-104, Col. Narvarte, Delegación Benito Juárez, México, D.F. 06020. Teléfono: 55 384089 y 54406955.

MOTU CORDIS acepta artículos publicados con copyright. Los editores se reservan de cualquier responsabilidad respecto a la veracidad y legitimidad de los mensajes contenidos en las páginas. El contenido de los artículos firmados son responsabilidad exclusiva del autor. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización por escrito de los editores. Impreso en México.

# EDITORIAL

**El verano ha llegado**, y con él las lluvias para mitigar el calor de los meses de julio y agosto en la Ciudad de México. Meses contiguos de 31 días, lo que tiene que ver con Julio César. Marco Antonio ordenó cambiar el nombre romano de quintilis, a julio para honrar su memoria. Poco después, en honor a Augusto, se cambió el nombre del sexto mes del año que se llamaba sextilis al de agosto. Una de las fechas más importantes para conmemorar en julio es la primera vez que las mujeres ejercen su derecho al voto en México, esto ocurrió en las elecciones federales del 3 de julio de 1955. Un acontecimiento de gran importancia, que constituyó un logro enorme en la lucha de la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. En el mes de agosto, el día 28 se celebra el día de los abuelos, una figura fundamental de la estructura familiar. El respeto y cuidado de los adultos mayores es fundamental para los mexicanos, por lo cual la portada de este número de *Motu Cordis* está dedicada a ellos.

En las páginas de este número encontrarás artículos que seguramente disfrutarás. Nuestro Director General, el doctor Jorge Gaspar, comparte con nosotros los recuerdos de su infancia en la casa del abuelo en Zitácuaro y utiliza esas memorias para darnos una visión de la problemática que conlleva su encargo. La nutrióloga Carmen González Salazar nos advierte de los efectos nocivos para la salud cardiovascular del consumo de refrescos y bebidas endulzadas, factor que contribuye a la epidemia de obesidad que padece nuestro país. El modelo de gestión para la atención de quejas, sugerencias y felicitaciones operante en el Instituto es explicado claramente en la sección Ideas en desarrollo y proyectos institucionales. Ángel Romero recuerda con cariño a sus abuelos, a quienes describe como personajes que parecen surgidos de un cuento costumbrista.

DR. JESÚS ANTONIO GONZÁLEZ-HERMOSILLO GONZÁLEZ

**EN PORTADA:** La dedicamos a todos los abuelos. En 1982 se decretó a nivel mundial el mes de agosto como el de la vejez; y en México se determinó que el día 28 del mismo mes sería considerado como el Día del Abuelo. Fotografía: Jorge Carballo.

# Evocaciones del atole

Autor: **Dr. Jorge Gaspar Hernández**  
Director General del INC

**En estos días** algunas de nuestras gestiones institucionales se han estancado después de promesas de tramitación que parecen haber sido atole con el dedo.

Estaba en esas, cuando la palabra “atole” me trajo recuerdos de Zitácuaro que me animaron, por lo que deseo compartir algunos. Ahí llegué, con mi madre y hermanos al finalizar la década de los cincuenta, después de haber estado en Nueva York de los 3 a los 9 años. Estuvimos unas semanas en casa de mi abuelo materno mientras mi papá instalaba su consultorio y conseguía casa en Puebla.

En esa época, Zitácuaro era un pueblo arbolado, vernáculo y colorido. Era un pueblo bonito.

Su corazón lo constituían la sencilla plaza central, la iglesita que estaba al frente y, a una cuadra, el mercado. La mayoría de las construcciones eran de paredes gruesas y de una planta, ninguna rebasaba los dos pisos, y las que sí, lo eran contadas. Los techos de las casas eran de tejas de barro cuya pendiente sobresalía sostenida por vigas de madera perpendiculares a los muros y que me encantaba ver. En la periferia del pueblo, los muros de adobe estaban sin recubrir, las ventanas eran pequeñas y los techos eran de tejamanil (una de tantas palabras enteramente nuevas para mí). En conjunto con la casa del abuelo, estas impresiones me sensibilizaron a la arquitectura colonial provinciana.

Entonces, casi la mitad de la población masculina llevaba gabán. Mi tía Meche me regaló uno muy bonito, color café con figuras geométricas negras y discretas líneas rojas; recuerdo que me raspaba los lados del cuello, cosa que no me molestaba porque suponía que así debía ser. Casi todos los hombres llevaban sombrero, como en Nueva York, pero muy diferentes: además de ser de palma, el ala era más ancha y tenía atado en su orilla posterior un cordoncito del que pendía un flequillo. Y muchas mujeres usaban rebozo, aún las jóvenes, que con él sujetaban en la espalda a su bebé. También me llamaron la atención los huarachos, de uso muy común, pero más me sorprendía ver a varias personas andar descalzas, caminando como si nada sobre empedrados o charcos.

Sorpresa, y envidia, era ver la destreza de los niños jugando a las canicas (de nombres raros y reglas aún más raras), con el balero y el trompo (la típica combinación de colores de éstos se me quedó muy grabada).

En especial, me llamaban la atención los magueyes y los nopales cargados de tunas. Ver a

los burros era novedoso, pero me entristecía su lento caminar, cargados con botes de leche o de leña a sus costados.

La casa de mi abuelo, que había fallecido cinco años antes, estaba situada al pie del Cerrito de la Independencia. Era un casón. Ahí vivía sola mi tía Meche (de 11 hermanos que fueron, uno falleció y los demás partieron a otros lares). Se entraba por un portón que al anochecer era cerrado con una tranca (otra palabrita), que ¡cómo pesaba! Sus techos eran altos. Las habitaciones daban hacia el interior a un ancho pasillo limitado por columnas rectangulares que encuadraban a un patio central adornado con rosales; entre las columnas había macetones con grandes helechos. Al fondo y a la izquierda había una puerta que sólo acompañados nos permitían abrir. Traspasada esta puerta se llegaba a una especie de explanada de tierra donde a la derecha había tres chozitas de dos cuartos que fueron de la servidumbre (ocupadas ya por inquilinos); frente a éstas había un gran guayabo (el cual no me permitían trepar). A unos 60 metros a la izquierda estaba la casita acogedora y de



Zitácuaro, Michoacán, 1950



Zitácuaro, Michoacán, 1950



Zitácuaro, Michoacán, 1940

reciente construcción de otra tía. Por delante de la explanada se encontraba la gran extensión de terreno que había sido sembradío. A lo lejos en el extremo derecho había un conjunto pequeño de paredes de adobe, derrumbadas y sin techo, que había sido vivienda de los trabajadores. Todo esto me causaba melancolía por una época que no viví, pero que imagino.

Contemplar tantas estrellas en las noches, y despertar con el canto de los gallos era una sensación como de cuento.

¡Y la comida! Frutas extrañas y exquisitas, pan dulce de sabor sin igual, tamales (me parecía raro eso de estar envueltos en hoja de maíz), ¡la nata!, y desde luego... el atole. Recuerdo la primera vez cuando lo empezaron a servir, al ver su fluir espeso, me desagradó y no lo quise beber. “Ándale, pruébalo, ya verás que te va a gustar”, me dijo mi tía Meche con su agradable voz, suave y pausada (para mí, yo era su consentido; quizá porque compartíamos un parecido, aunque ella era bonita... recuerdo mi admiración al ver su belleza en una fotografía

de cuando se casó); así que para corresponder con su cariño me armé de valor para cruzar el Rubicón, y lo probé... ¡qué rico! Por cierto, tengo dos primas mayores que son hermanas, una es de tez muy blanca y la otra –como se describe– es “morena clara”. De ellas se decía entre la familia (en broma claro, pero entonces yo me lo creía), que eran diferentes porque a la primera le gustaba el atole blanco y a la segunda el de chocolate. A mí me gustó más el de chocolate, lo que ahora me explica por qué soy moreno (jeje).

Hablando de atole, regreso al presente en que algunos proyectos institucionales se han topado con trabas y reveses. Como dije al inicio, las promesas de avance suenan a “dar atole con el dedo”, expresión que alude a que te dan, pero poquito. Tan poquito que apenas es una probada, como las muestras médicas. Así, he aprendido a reconocer cuando de alguna reunión, acuerdo o convenio no va a resultar el provecho –material o funcional– que buscamos para el Instituto. Detecto cuando a nuestras gestiones algunas instancias prometen

con tácticas dilatorias empleando la frase “estamos en eso”, o peor, con la palabra “esperemos”. No importa, esperamos; pero en espera activa, insistiendo con respeto, cabildeando y aplicando estrategias alternativas.

Por fortuna, en los últimos cinco años el Instituto sí ha sido favorecido por benefactores muy generosos como la Fundación Río Arronte, la Fundación Derechos de la Infancia, y nuestro Patronato. En menor medida por sus regulaciones burocráticas, pero sin duda de gran valor, de la Beneficencia Pública y mediante intercesiones de la CCINSHAE. ♥

BENEFACTOR	APORTES
F. Río Arronte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomógrafo</li> <li>2. Equipo de hemodinámica (Sala 3, por instalar)</li> <li>3. Lavadora ultrasónica para CEyE</li> </ol>
F. Derechos de la Infancia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Equipo de hemodinámica (Sala 5)</li> </ol>
Patronato	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Equipo de Rx portátil para la Clínica de Insuficiencia Cardíaca (2)</li> <li>2. Equipo de ultrasonido para la Clínica de Angiología</li> <li>3. Equipo de ultrasonido para el Equipo de Respuesta Rápida</li> <li>4. Estancias académicas en el extranjero (2)</li> </ol>
Beneficencia Pública	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Válvulas quirúrgicas</li> <li>2. Oxigenadores</li> </ol>
CCINSHAE	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gestión para renovar los 11 elevadores institucionales</li> <li>2. Intercesión ante SEDUVI e INDAABIN para la construcción de la UAEPE</li> <li>3. Intercesión ante la SFP</li> </ol>
INSABI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desfibrilador monitor (Hemodinámica)</li> <li>2. Monitor de signos vitales (Hemodinámica)</li> <li>3. Descongelador de plasma (Banco de Sangre)</li> <li>4. Balanza analítica eléctrica (Laboratorio Central)</li> <li>5. Baño con termostato (Banco de Sangre)</li> <li>6. Cama camilla (Hemodinámica)</li> <li>7. Equipo de ultrasonografía (Radiología)</li> </ol>



# Efecto nocivo de las bebidas endulzadas en la salud cardiovascular

Autora: **LIC. Carmen González Salazar**  
Nutrióloga Clínica adscrita al Departamento de Endocrinología del INC

**En los últimos años** hemos visto en México muchos cambios en el entorno alimentario, que han repercutido de forma negativa en la salud. En nuestro país, siete de cada 10 mexicanos tienen algún problema de exceso de peso. Durante las últimas décadas, el número de personas con obesidad ha incrementado de forma acelerada y dramática, llevando a nuestro país a estar dentro de los primeros lugares a nivel mundial.



En el último siglo, han ocurrido cambios importantes en los ámbitos social, económico y laboral que han conducido a modificaciones en el estilo de vida de la población. Una de las consecuencias de mayor trascendencia es el cambio negativo en los hábitos de alimentación. Menos de la mitad de la población infantil, los adolescentes y adultos consumen frutas y sólo una cuarta parte de toda la población consume la cantidad de verduras recomendada por la Organización Mundial de la Salud, por otra parte, las botanas, dulces, postres y cereales endulzados es mayor a 50% tanto en niños, adolescentes y adultos. Este consumo ha aumentado considerablemente en las últimas décadas y, estos productos han ganado terreno en nuestras mesas. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 nos muestra que hay un alto consumo de energía proveniente de alimentos ultra procesados (panes, frituras, cereales con azúcar, postres, etcétera), así como un alto consumo de carnes rojas y carnes procesadas (embutidos). Los productos ultra procesados han desplazado a muchos alimentos naturales o poco procesados.

Si la obesidad sólo fuese un inconveniente para comprarse una talla mayor, no habría problema, pero desde hace tiempo se sabe que este exceso de peso es por tejido adiposo, más de 80% del exceso es grasa, este tejido es activo, es decir, continuamente está liberando diferentes sustancias dañinas para nuestra salud, que en el área médica conocemos como citocinas proinflamatorias. A la cantidad y presencia excesiva de estas proteínas liberadas en los pacientes con obesidad se le llama “inflamación de bajo grado”, que traerá tarde o temprano la aparición de diversas enfermedades como el hígado graso no alcohólico, resistencia a la insulina, formación de placas en las arterias, infarto al miocardio, diabetes mellitus, hipertensión arterial sistémica, el aumento en sangre de colesterol y triglicéridos, etcétera.

México es el líder mundial en el consumo de refresco y bebidas azucaradas. El promedio de consumo de refresco por persona es de 163 litros/año, esto es equivalente a tomar 466 ml diarios o 459

latas al año, esto equivale a tomarse en un solo vaso de refresco nueve cucharadas de azúcar. El 85% de la población mexicana reporta consumir habitualmente bebidas azucaradas, las cuales tienen principalmente fructosa o jarabe de maíz alto en fructosa. Las bebidas endulzadas con azúcar, tales como los refrescos, generalmente se componen de 55% de fructosa, siendo el azúcar utilizado como aditivo en la industria. Desde los años 60 se ha utilizado así, ya que éste proporciona mayor estabilidad, sabor, frescura, color, consistencia, en comparación con la sacarosa, además de ser más económico.

¿Pero esto qué nos ha ocasionado? Somos un país con un alto consumo de este tipo de bebidas y de productos industrializados, y en ellos están contenidos estos aditivos. Existe diferente evidencia que nos muestra el efecto nocivo de la fructosa y específicamente del jarabe de maíz alto en fructosa con mayor riesgo de desarrollar obesidad y otros trastornos metabólicos que pueden resultar en enfermedad cardiovascular. Son calorías vacías que no nos producen saciedad, aumentan la carga glucémica, estimulan el apetito y, por consiguiente, condicionan mayor ingesta energética, lo que llevará a un aumento de peso, y como ya se ha mencionado, es a expensas de masa grasa. Este jarabe de maíz alto en fructosa aumentará nuestra lipogénesis de novo, es decir, se formarán ácidos grasos de forma exagerada en órganos como el hígado, aumentarán los niveles de ácido úrico, triglicéridos y colesterol en sangre. También se incrementará la formación de grasa ectópica. Todos estos procesos son factores de riesgo para el desarrollo de la resistencia a la insulina, dislipidemia, obesidad, diabetes mellitus y enfermedad cardiovascular.

Como podemos observar, no se trata de: “es sólo un refresco o un jugo, o, deja le doy de lunch a mi hijo un jugo de uva... ¿Qué puede pasar?”. NOOOO. No, es así. PUEDE pasar mucho y repercutir en la salud de nuestra familia. Ya vimos toda la cadena de procesos que lleva el consumo de estas bebidas que son ricas en estos aditivos, llamados fructosa o jarabe de maíz alto en fructosa. Existen múltiples tipos de aditivos y edulcorantes utilizados en la industria alimentaria. Podemos hacer una enorme diferencia cambiando nuestros hábitos alimentarios, comer más sano, más

natural, y consumir menos ultra procesados. Con estos pequeños cambios evitaríamos o retrasaríamos la aparición de muchos padecimientos. Inclusive en aquellas personas que ya padecen de alguna enfermedad se pueden controlar sus padecimientos.

Recientemente se publicaron las nuevas *GUÍAS ALIMENTARIAS 2023* para la población mexicana, aquí les dejaré las 10 recomendaciones que todos debemos tomar en cuenta en nuestra mesa, con nuestra familia y nuestro entorno. ♥

Recientemente se publicaron las nuevas *GUÍAS ALIMENTARIAS 2023* para la población mexicana, aquí les dejaré las 10 recomendaciones que todos debemos tomar en cuenta en nuestra mesa, con nuestra familia y nuestro entorno. ♥

1. Durante los primeros seis meses de vida, los bebés necesitan sólo pecho y después junto con otros alimentos nutritivos y variados hasta por lo menos los dos años.
2. Más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. Las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.
3. Consumir diariamente frijoles, lentejas o habas, preparados como guisados, sopas o con verduras. Tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.
4. Elegir cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como la papa. Tienen vitaminas, fibra y proporcionan energía.
5. Comer menos carne de res y carnes procesadas. En su lugar, consumir más frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado. Por nuestra salud y la del planeta, elijamos más alimentos de origen vegetal.
6. Evitar los alimentos ultra procesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elijamos los alimentos sin sellos o con el menor número de sellos.
7. Tomar agua natural a lo largo del día y con todas nuestras comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas, que pueden dañar nuestra salud.
8. Evitar el consumo de alcohol, por el bienestar de nuestra salud física y mental, y de nuestras familias.
9. Hacer más actividad física como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otras). ¡Cada movimiento cuenta!
10. Disfrutar de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. Participar todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos.

# Sistema Unificado de Gestión (SUG)

## La voz del paciente y su familia

Autores: **Lic. Miriam Torres Pinera y Lic. José Guadalupe Zamora Apanecatl**  
Unidad de Calidad

Desde el 2012 se implementó en el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, el Modelo de Gestión para la Atención de Quejas, Sugerencias y Felicitaciones (MANDE), pero realmente es en el 2013 cuando se fortalece el uso de la herramienta. Para el 2018 este modelo logra evolucionar para dar inicio a los trabajos necesarios y consolidar un Sistema Unificado de Gestión (SUG).



Sistema Unificado de Gestión.

En la actualidad, el SUG tiene el propósito de incrementar con transparencia la capacidad resolutoria del Instituto en lo referente a las solicitudes de atención de los usuarios, con el firme propósito de establecer un canal de comunicación eficiente y eficaz, para la tutela de derechos y consolidar la excelencia, tomando como elementos básicos la oportunidad, autonomía, calidad, financiamiento, comunicación y el trato digno.

Las solicitudes obtenidas son analizadas con el compromiso de lograr avances sustantivos en la calidad institucional, a través de la implementación de acciones preventivas y correctivas en los procesos de atención.

Contar con una herramienta de atención al usuario afianza la calidad en la atención, por lo

que el uso de los medios de comunicación, como las líneas telefónicas y el internet, ayudan a agilizar la recepción y respuesta a las solicitudes.

Actualmente, se tienen a disposición de la población usuaria 17 buzones, los cuales se encuentran distribuidos estratégicamente en las áreas de mayor afluencia y visibilidad como: Urgencias y Unidad Coronaria, Consulta Externa, Banco de Sangre, Toma de Muestras, etcétera.

En éstos se encuentran disponibles los Formatos Unificados de Solicitud de Atención (FUSA), los cuales contienen rubros específicos para recabar la información necesaria que permita otorgar una correcta gestión a la solicitud.

Formatos Unificados de Solicitud de Atención (FUSA).

Es importante mencionar que en el caso de que la población usuaria por razones culturales, de alfabetización o que se le dificulte el llenado de dicho formato, la Unidad de Calidad fungió como Módulo de Atención.

Y bien, ¿quién realiza la apertura de buzones?

La Unidad de Calidad, en conjunto con el aval ciudadano, realiza la apertura de los buzones y recolecta las solicitudes de atención depositadas en ellos. En este recorrido se invita a la población usuaria a que conozca el SUG, reiterando que atender sus solicitudes de ninguna manera afectará durante su proceso de atención.

Concluido el recorrido se analizan las solicitudes y se determina cuáles serán procedentes con base en los criterios de exclusión (*aquellas que contengan lenguaje vulgar, letra ilegible, que exhiban un favoritismo sobre algún personaje o alguna institución política*).

Hablemos de la correcta gestión de las solicitudes de atención: una vez que el paciente, familiar o usuario emite su solicitud, la Unidad de Calidad la recibe e identifica si se trata de una queja, sugerencia o una solicitud de gestión; y procede a remitirla, mediante oficio, a la Unidad Administrativa responsable del seguimiento y/o resolución. Cuando ésta recibe la solicitud de atención, analiza los hechos y establece las estrategias que den respuesta al acontecimiento, informándolas mediante oficio a la Unidad de Calidad.

Con esta información la Unidad de Calidad contacta al solicitante para hacer de su conocimiento la



Aval Ciudadano.

respuesta de la Unidad Administrativa y conozca cuál fue la resolución; asimismo, esta información se encuentra disponible en los tableros informativos que son proyectados en las pantallas del Instituto que muestran los resultados y estatus de las quejas, sugerencias, felicitaciones.

Con el firme propósito de incrementar la participación de los pacientes y usuarios para el uso de esta herramienta, el pasado 27 de abril del 2023, la Unidad de Calidad, con la participación del Servicio de

Tanatología, impartió la Conferencia denominada: Sistema Unificado de Gestión, "La voz del paciente y de su Familia". Durante ella se destacó cómo la participación multidisciplinaria influye en la percepción de los usuarios, se dio a conocer detalladamente el funcionamiento del Sistema Unificado de Gestión, su importancia y testimonios de pacientes y familiares. Se contó con la participación de más de 300 personas, las cuales mostraron interés sobre el tema y entusiasmo por difundir el uso de la herramienta. ❤️



Tablero Informativo.

# Una jugarrera del destino

Autor: **Dr. Ángel Romero**

**Se conocieron en una fiesta del pueblo.** Sus miradas coincidieron, se vieron directamente a los ojos y aun cuando ninguno de los dos creía en el amor a primera vista, el flechazo fue contundente. Las rondas, paseos y noviazgo duraron poco. Estaban convencidos de que su destino era casarse.

—Luis y Encarnación: los declaro marido y mujer.

El amor dio sus frutos y, a su debido tiempo, les fueron naciendo tres varoncitos.

Don Luisito —así le decía su esposa— era el pagador de los empleados de la compañía de Luz y Fuerza de la Presa de la Central Hidroeléctrica de Necaxa en la sierra norte de Puebla. Cuentan las crónicas que se inauguró en 1905; fue la primera del país en generar energía eléctrica; para orgullo de sus trabajadores, en su momento de gran esplendor, fue la mayor y

más moderna planta generadora de electricidad en el mundo. Ese día, podían haberse transportado en “autovía” o en el tren de Necaxa, que los llevaría, por la superficie, hasta la parte más baja del sistema. Para evitar los riesgos que representaban los bandidos, ladrones y asaltantes, que merodeaban por el rumbo, se hizo escoltar con un par de guardias rurales; además, tenía que acompañar a dos ingenieros que venían del extranjero a supervisar las obras del interior de los grandes ductos. Muy temprano, se aparearon de sus monturas y abrieron la compuerta por donde ingresaron al sistema. Tenían una gran distancia por recorrer. Fueron explorando, analizando y diagnosticando cada parte de la tubería por donde transitaban.

En forma simultánea Bonifacio, igual que todos los días, se dirigía a su trabajo. Era el encargado de las compuertas. Las abría, para que el agua entrara con un gran caudal hacia las tuberías, y más adelante a las turbinas. Las cerraba, para evitar cualquier percance. Había sido su obligación durante varios años. Hoy no sería la excepción... Nadie le advirtió que ese día, habría gente en el interior de los ductos.

De pronto, sin saber la causa, la tubería se iba inundando de agua. Con una rapidez que no les daba tiempo a pensar, el líquido aumentaba su nivel y amenazaba con llenarlo, con arrastrar todo.

En momentos de extremo peligro, de sensación de muerte inminente, pueden pasar por nuestra mente todos y cada uno de los



Un día de trabajo en Necaxa. Abuelo Luis (camisa y pantalón blanco, botas altas y sombrero negro).

episodios que han marcado nuestra vida. Podemos recordarlos, visualizarlos y hasta reflexionar sobre ellos, pero no nos está permitido cambiarlos. Unos instantes bastan para repasar toda nuestra película. ¿Quién mueve nuestros hilos? ¿Quién apaga nuestras velas? ¿Quién le pone fin a nuestros días?

Solamente tenía algo más de treinta años. Con tantos planes, tantas cosas por hacer, una familia que proteger... una vida por vivir. Era demasiado joven para dejar de existir.

Jamás pensó que Chonita trabajaría como maestra en la escuela de la compañía en Tepexic y que muchos de sus alumnos la seguirían admirando varios años después.

No se podía imaginar que su esposa tendría que darles a sus tres hijos: casa, vestido y sustento.

No podía suponer que tendrían que emigrar a la gran ciudad, para buscar trabajo y labrarse un porvenir. Chonita los mantendría como pudiera y, sus hijos se convertirían en hombres de bien: el mayor trabajador del volante, el de en medio y el menor, artesanos joyeros.

No se enteraría de que su Señora madre, a los ochenta años, un buen día, por la mañana, saldría de su casa, para nunca regresar. No estaría su hijo para buscarla.

Se fue y dejó a su familia muy sola y muy triste ¿Qué sería de su descendencia? No podía imaginar que, medio siglo después, sus nietos lo descubrirían y lo integrarían en sus vidas. Nadie sabía la verdadera historia del abuelo. Cómo les habría gustado conocerlo. Conservarían su legado, como una herencia ge-

nética y sus recuerdos, como un ideal.

Aun cuando era un buen nadador, tratar de sobrevivir en este torrente de agua que golpeaba cada parte de su cuerpo, que lo azotaba contra las paredes y sin una salida visible, agotaba sus fuerzas. Como si fuera poco, un caballo de los que metie-

ron al túnel, le dio una coza en el abdomen. El dolor era muy intenso. Tragaba mucha agua, pero no se daría por vencido. Respirar, cada vez era más difícil. No sabía cómo, pero saldría vivo de esto.



Familia Romero Juárez. Abuela Ester. Hijos: Luis, Ángel y Pedro.

Algunas veces la vida es muy injusta y tú no sabes por qué. Nos pone a prueba y no nos da opciones ni salidas. Nos coloca en medio de situaciones y peligros que no elegimos, que son inevitables y no podemos resolver. Es una fuerza superior que nos oprime. No tenemos a quién reclamarle. La mayoría de las veces no escogemos, ni controlamos el final. El destino había sido extremadamente cruel con él y con su adorada Chonita.

Todavía quedaba una burbuja de aire. Finalmente, como pudo, llegó hasta una compuerta. Estaba cerrada... por fuera. ♥



Familia Romero Juárez. Abuelo Luis. Abuela Encarnación. Hijos, Luis y Ángel.

# Manos limpias salvan vidas

Autoras: **Dra. Isamar Meza Paredes y Mtra. Monserrat Puntunet Bates**  
Unidad de Calidad

**Viajemos en la historia...** Hospital General de Viena, Departamento de Obstetricia, 1847. Un revolucionario médico húngaro llamado Ignaz P. Semmelweis propone, ante las miradas y juicios de todos los médicos de la época, una medida que, de acuerdo con él, salvaría muchas vidas. Semmelweis observó que las mujeres púerperas que fueron atendidas por obstetras parecían tener una mortalidad elevada respecto a aquellas que eran atendidas por parteras y señaló a los doctores como los causantes, puesto que, realizaban autopsias e inmediatamente después atendían un parto o a un recién nacido, aún conservando restos cadavéricos en sus manos, provocando en ellos la entrada de materia orgánica suficiente como para desencadenar una infección y por consiguiente la fiebre puerperal.

Este médico propuso lavarse las manos con una solución de hipoclorito cálcico, **naciendo así la primera evidencia científica a favor de la higiene de manos** en 1861 (Padrón, 2015).



Semmelweis y el lavado de manos. Autoría de la Colección del Sistema de Salud de la Universidad de Michigan.



A pesar de que esta medida logró disminuir considerablemente la mortalidad desde 30 hasta 3% en las púerperas, la comunidad médica no fue capaz de aceptar la idea, tirándolo de loco, provocando su despedido y una profunda depresión. Sus ideas sólo fueron aceptadas años después de su muerte, ocurrida en 1865 (Naranjo *et al.*, 2020) y hoy en día, Semmelweis es conocido como **“El salvador de las madres”**.

El pasado **5 de mayo** se conmemoró el **Día Mundial de la Higiene de Manos**. Tras haber pasado más de 160 años, la idea del lavado de manos es reconocida mundialmente como la medida más eficaz, efectiva y eficiente para combatir las infecciones (OPS, 2021).

Actualmente, las infecciones asociadas a la atención sanitaria constituyen un problema mundial y no es congruente notar que nuestras manos son las principales responsables de esto (González, 2019). Tristemente, en pleno siglo XXI, esta idea no ha podido ser adoptada del todo, será por la simpleza de la técnica, por la limitante disponibilidad de tiempo del profesional, porque no hay insumos suficientes o simplemente por olvidarlo.

Son muchas las preguntas que se pueden hacer y son más las excusas que se pueden contestar respecto al por qué no se hace. El hecho es que, de acuerdo con la OPS (2021), en promedio, sólo 33% del personal que trabaja en una institución prestadora de servicios de salud se lava las manos con la técnica correcta y en los momentos correctos.

Como residente de la Especialidad Médica de Calidad de la Atención Clínica del Programa Multicéntrico de Especialidades Médicas del Tecnológico de Monterrey, resulta interesante analizar la cultura de seguridad desde la perspectiva de una organización referente nacional pues, a pesar de tener rotaciones en hospitales públicos y en hospitales privados de segundo y tercer nivel, respectivamente, cada organización se apoya de sus mejores ideas para hacer partícipe a todo su personal en la prevención de infecciones por mala higiene de manos.

El equipo de la Unidad de Calidad junto el famoso **Super-Visor de Calidad**, un personaje extrovertido, alegre y comprometido con la mejora continua, fueron los encargados de realizar la difusión de esta importante campaña mediante diversas actividades. Ya sea en forma de juegos como el memorama, el ordenar carteles o imágenes, el girar

una ruleta para contestar trivias o también con demostraciones en vivo, como verter polvo fluorescente sobre las manos para después colocar luz ultravioleta, resultaron técnicas sencillas, explicativas e impactantes que, además de enseñar, propiciaron un ambiente de cordialidad y trabajo en equipo.

La idea principal fue pasarla bien con el plus de que el participante se llevara un merecido y significativo premio.

Desde mi perspectiva, destaco la participación del personal no clínico, pues a pesar de no tener contacto directo con el paciente, demostraron un interés genuino en la importancia de la higiene de manos. Por otro lado, la participación del personal clínico, desde colaboradores en formación hasta jefes de servicio, permitió reforzar los conocimientos y la técnica de la higiene de manos.

Como parte del gremio médico, puedo señalar que, en ocasiones, mostramos un menor interés, especialmente los estudiantes de la carrera de Medicina y los residentes somos los menos empáticos con esta medida. Esto es muy importante, ya que somos los restauradores de la buena salud, no los causantes de la enfermedad, tal como lo señaló Hipócrates en su juramento: *“En cualquier casa que entre, lo haré para bien de los enfermos...”*.

Es responsabilidad propia la higiene de nuestras manos, ya sea desinfectándolas con alcohol gel o lavándolas con agua y jabón. En nuestro Instituto se encuentran los insumos necesarios para que la realices siempre. Tómate tu tiempo... **Está en nuestras manos la salud de nuestros pacientes. ¡Cuidate, cuídalos! Ellos te lo agradecerán de corazón.** ♥

## Referencias bibliográficas

1. Elizalde González, J. J. (2019). *Salvando vidas: lavado de manos*. *Medicina Crítica*. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/mccmmc/v33n3/2448-8909-mccmmc-33-03-114.pdf>
2. Organización Panamericana de la Salud (2021). *La higiene de manos salva vidas*. Recuperado el 18 de mayo de 2023. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas>.
3. Raimundo Padrón, E., Companioni Landín, F. A., Rosales Reyes, S. A. (2015). Apuntes históricos sobre el lavado de las manos. *Revista Cubana de Estomatología*. 52(2): 217-226. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubest/esc-2015/esc152k.pdf>.
4. Naranjo Hernández, Y., Echemendía Marrero, M., Rodríguez Cordero, C. F., Pérez Prado, L. (2020). Un recorrido por la historia del lavado de manos. *Universidad de Ciencias Médicas de Camaguey*. 24(5): e6957. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/amc/v24n5/1025-0255-amc-24-05-e6957.pdf>.

# Hace 20 años... una reflexión de vida y reconocimiento desde el amor a la adolescencia

Autoras: **Pas. Psic. Miriam Paola Velázquez Carreto y Mtra. Angélica Beltrán Barajas**  
Psicóloga clínica y Coordinadora del Área de Salud Mental

**¿Qué es la infancia?** Es una época de la vida prodigiosa, se cree que los niños no saben o sufren y sí, en algún sentido, pero en otro, muchos sí sufren por el miedo a ser regañados, abandonados, a no sentirse queridos, presionados a tratar de cumplir con los deseos de los padres, pero yo me enfocaré en la mía personalmente, que era hermosa.

Cuando era niña nunca imaginé las cosas que se aproximaban al llegar la adolescencia, en mi infancia todo era de color de rosa, jugaba con mis barbies, nenucos, salía por la tarde con los amigos, jugaba atrapadas, quemados, cebollitas, así eran los juegos antes de los celulares, el Internet; una etapa formidable donde nos empezamos a conocer, tener una identidad sexual, saber distinguir nuestro sexo, sin embargo, todo ciclo tiene que acabar y es cuando llega la adolescencia, la cual es una época difícil, en donde existen muchos estereotipos, que estoy segura que es uno de los principales temas que afectan a las chicas adolescentes, quienes apenas están creando su personalidad. Fue aquí donde empieza todo...

Antes recordaré que adolescencia es adolecer de dolor, de dejar, de perder ser esa niña con esa mirada de los otros, en convertirme en mujer y en el inicio de crecer... Ya entiendes, eres grande, llegan responsabilidades y cambios en el cuerpo, en mis emociones y mis pensamientos, y sin el apoyo de mis padres que tenían sus propios conflictos.

Al entrar a la secundaria, aumenté de peso y allí surge el bullying, ahora lo entiendo, antes no se identificaba con este nombre, pero siempre ha existido; tenía apodos como: gordita, ceviche, jamón, era un acoso por parte de amigos, vecinos, familiares; siendo una

adolescente eres vulnerable ante cualquier situación, ante las críticas, los comentarios, las risas, mis padres se estaban separando, mi mamá inició una relación y se fue de la casa, me quedé a vivir con mi hermana y mi padre. Generando dolor, inestabilidad emocional, cambios en mi forma de ver la vida y sin guía.



Empecé a cambiar la percepción sobre mí, ya no era esa niña, aquella que con tan sólo jugar era feliz, mi felicidad ahora dependía de cómo me veía físicamente, dejé de alimentarme y empecé a buscar dietas para poder bajar de peso. Encontré la dieta de la naranja, la cual consistía en comer una naranja en el ayuno y otra antes de la comida, pues decía que tendría menos ganas de comer, sumado a tomar agua y hacer ejercicio, realicé todas las indicaciones de la receta, pero lo más significativo lo dejé de hacer al comer, sólo comía la naranja, tomaba 2 litros de agua y realizaba spinning, bajé de peso

considerablemente, pero físicamente me seguía viendo gorda, me empezaron a salir manchas blancas en la cara, me quedé sin pestañas, el cabello se me caía y la ropa tenía que comprarla talla cero, en ocasiones, incluso, ropa de niña. Todos los días que me miraba al espejo seguía viéndome gorda, un día me desmayé en la escuela y le hablaron a mi mamá, es cuando conozco el término de anorexia y que la padecemos personas con miedo a engordar y con una imagen distorsionada de nosotras mismas en cuanto al peso. Es un caso tan común en los adolescentes, sobre todo en las mujeres, pasé la mayor parte del tiempo con ese trauma a no engordar, pues quién va a querer a una mujer obesa, cualquier comentario que realizaran de mi cuerpo me afectaba bastante.

Es triste ver como ante situaciones que no podemos afrontar se enferma nuestra mente, nuestro cuerpo, mi falta de amor, porque eso sentía: el rechazo, la mala relación con mi madre, psicológicamente hay varios factores que me llevan al rechazo a la comida, a mí misma, a esa imagen que no podía descifrar de mí y que no me gustaba, se asocia a trastorno compulsivo, a depresión donde cambia la percepción, la opinión de mí misma, el entorno, lo que veía y sentía en ese momento me llevaba a pensar que no podía hacer nada para reparar y salir de la situación.

Por su puesto, sigo con temas de ansiedad, de cierta compulsión que puedo identificar y que poco a poco voy sanando, me he reconciliado con la comida, mi familia, mi entorno y he encontrado lo bello que es vivir, las oportunidades que tenemos y la responsabilidad de hacer nuestra propia vida.

Han pasado más de 20 años desde que sufrí anorexia, ahora todo es diferente, me reconozco, soy una triunfadora, fuerte, una mujer madura que comprende por qué en esa adolescente sufrió tanto por su peso, su soledad, la sociedad, los estereotipos, el bullying, pero sobre todas las cosas que pasaron y que no sabía cómo resolver mi fortaleza y mi intención de salir adelante, de aprender, de ser mejor y es lo que me lleva a compartir esto, para mostrar que sí hay crecimiento emocional en las personas y que todos podemos.

Ahora como madre sé que a veces como padres no reconocemos que esos niños y adolescentes sufren, que

su mundo no es sólo de color de rosa; me alegra que se haga hincapié hoy en el cuidado, manejo y atención emocional del mundo de los niños. El acompañamiento, las palabras lindas, decirles lo importante que son en nuestra vida, que sí tienen un espacio en este universo. E independientemente de la problemática individual que estemos pasando no olvidar a nuestros hijos y poner atención en lo que ellos sientan y pasen. Aprendamos a ser padres desde la crianza con amor o positiva.

Hay personas buenas que llegan a tu vida y no creo en las casualidades, llegan a salvar algo en ti, a enseñarte a creer en ti, en eso divino que hay dentro y todos lo tenemos, pero que estamos tan inmersos en el exterior que no damos un espacio para verlo y cultivarlo, que somos seres con capacidades extraordinarias para sanarnos a nosotros mismos. Con esto agradezco a todas las personas que estuvieron presentes, por ayudarme a soltar esto que me ha costado tanto, el armonizar con la comida que es tan rica, el amarme, el aceptarme tal cual soy, no lo que los demás quieren ver.

Es tan desgastante vivir en una sociedad donde siempre eres y serás criticada por no ser la mujer del cuerpo bonito, o por serlo, creo que el criticar es un deporte muy dañino para las personas que no tienen una vida propia, o que es tan vacía o que están inconformes de las suyas que tienen que meterse con la de otros.

En la actualidad, nos faltan muchos valores y apostar por el crecimiento espiritual y personal, así como ahora las empresas contratan a cualquier tipo de cuerpo, ellos están haciendo un cambio y vamos evolucionando y es importante psicoeducarnos y conversar con las familias, maestros, amigos en cuanto a estos temas de anorexia, el bullying, el amor propio, el sentido de vivir y el amor a la vida, entre otros tantos más que se desconocen, el hablar con los hijos y entender esta etapa que como bien lo dice adolescencia, "adolecer", sufrir por tantos cambios físicos, principalmente los cambios emocionales, es darles herramientas de afrontamiento que les ayudan a entenderse y sentirse mejor.

Pero mi reflexión también va en entender que no importa lo difícil que parezcan las cosas y que estés ahí viéndote... siempre hay esperanza, gente que te acompaña, maneras de pedir ayuda y salir a ser tu mejor versión. ♥

# Una vida, muchas historias

Autor: **L. A. José Luis Hernández Tlapala**  
Subdirección de Planeación

## **Grandfather, grandmother; grand-père, grand-mère; nonno, nonna; sijtli, koli...**

**Estos vocablos** quizá te sean conocidos, son los empleados para nombrar en inglés, francés, italiano y náhuatl, respectivamente, a dos grandes personajes de la historia de la humanidad: el abuelo y la abuela.

Tradicionalmente relacionamos la figura de los abuelos y abuelas con personas de edad avanzada, quienes son consideradas apreciables por su sabiduría, experiencia y conocimientos, razón por la cual desde el inicio de la humanidad integraban los llamados “consejos de ancianos”, en quienes recaía la responsabilidad de la conducción de los grupos humanos integrados en tribus, clanes y, con el paso del tiempo, en familias, como las conocemos en la actualidad.

Los abuelos y abuelas llevan historia en su cuerpo y en su rostro... Con huellas de todo lo que han vivido: cada arruga, cada mancha, cuenta una historia... Cuerpos que en sus días de fortaleza desempeñaron actividades de fuerza y aun de rudeza, pero también de precisión y delicadeza. Son cuerpos y almas que aun en la vejez continúan construyendo, acariciando, educando, amando...

Como hemos mencionado, la figura de los abuelos se identifica con personas de edad avanzada, llamados actualmente adultos mayores; sin embargo, conforme el desarrollo de la sociedad actual encontramos gente muy joven que ya ostentan la “abuelidad”.

En nuestro país, se ha considerado a los abuelos y abuelas como personas adultas mayores, según el

INEGI, en su comunicado de prensa núm. 568/22 del 30 de septiembre de 2022, y según la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo Nueva Edición (ENOEN), “para el segundo trimestre de 2022 se estimó que en México residían 17,958,707 personas de 60 años y más (adultas mayores). Lo anterior representa 14% de la población total del país”.

Por su papel importantísimo a lo largo de la historia, en 1982 se decretó conmemorar, a nivel internacional, el mes de agosto como el de la vejez; y en México se determinó que el día 28 del mismo mes sería considerado como el Día del Abuelo y la Abuela.

Pero nuestros abuelos no son sólo parte de la historia de la humanidad, sino de nuestra propia historia, de ellos (y de nuestros padres) heredamos rasgos físicos, ciertas formas del carácter, algunos gestos, gustos y aficiones. También heredamos condiciones físicas de salud y, en muchos casos, la predisposición a ciertas enfermedades... ¿Tú a quién te pareces, a tu abuelo, a tu abuela...? Te invito amable lector y lectora a buscar, más allá de lo físico, qué encuentras en común con tus abuelos...

Al respecto, de acuerdo con un reciente estudio de la Universidad de Cambridge: “*existe una especial vinculación genética con las abuelas maternas porque pasan el 25% de sus cromosomas X a todos sus nietos, lo que le haría heredar estos genes. Mientras que las abuelas paternas legarán más herencia genética a sus nietas, en el caso de los nietos, no existe ninguna vinculación en cuanto al ADN.*”

Por otra parte, además de la herencia genética, de nuestros abuelos recibimos un valioso legado, su experiencia, que nos transmiten mayormente de forma oral... Cuántas veces los escuchamos contar las mismas historias, y hasta nos enojamos de volver a escucharlas, ya no queremos oír las, pero cuando ya no los tenemos nos damos cuenta de que esas historias son nuestra historia, la de nuestra familia y, si no les dimos importancia y no las recordamos, se pierden en el olvido... Si tú ya eres abuelo o abuela, qué tipo de abuelo eres o quieres ser, qué historia quieres contar a tus nietos, qué memoria quieres dejar en ellos.

Muchas personas aún tienen la fortuna de contar con sus abuelos o abuelas, algunos más ya no los tenemos con nosotros; sin embargo, con toda certeza, al pensar en ellos, vienen a nuestra memoria recuerdos que marcaron nuestra infancia, algunos fueron totalmente amorosos y consentidores, otros seguramente muy disciplinados y estrictos, pero sea cual fuera su manera de ser, han sido figuras de autoridad en nuestras familias.

*Abuelo, Abue, Tata, Nana, Mamá Grande, Tita... ¿Tú cómo llamabas o llamas a tu abuelo o tu abuela...?*

Nuestro cariño, reconocimiento y recuerdo a nuestros abuelos y abuelas: también a quienes nos conceden el honor de leer estas líneas y que ejercen ya la “abuelidad”; finalmente, nuestro abrazo respetuoso y cordial a todos aquellos que siendo parte de nuestra comunidad institucional son abuelos y abuelas (nombrar a algunos sería excluir a muchos); a los que ya partieron, un recuerdo y una oración. ♥



“Mi cabeza aún quiere viajar, es mi cuerpo el que ya no puede.” Alicia Otero Lucenilla, 109 años.

Fotografía: Laura Gallardo

## Referencias bibliográficas

1. Los miembros de la familia en el lenguaje náhuatl. NÁHUATL El idioma de México. Recuperado de <https://nahuatl.org.mx/los-miembros-la-familia-en-lenguaje-nahuatl/>
2. Estadísticas a propósito del Día Internacional de las Personas Adultas Mayores. Comunicado de prensa núm. 568/22, 30 de septiembre de 2022. INEGI. Recuperado de [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP\\_ADULMAY2022.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_ADULMAY2022.pdf)
3. La ciencia desvela por qué las abuelas maternas son tan importantes para los nietos. ABC, Último Boletín. España. Recuperado de [https://www.cope.es/actualidad/sociedad/noticias/ciencia-desvela-por-que-las-abuelas-maternas-son-tan-importantes-para-los-nietos-20230426\\_2287522](https://www.cope.es/actualidad/sociedad/noticias/ciencia-desvela-por-que-las-abuelas-maternas-son-tan-importantes-para-los-nietos-20230426_2287522)

# De las tripas al corazón

Autoras: **Dra. Agustina Cano-Martínez**

Investigadora del Departamento de Fisiología del Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez

**P. B. Rosa Mariela Manjarrez-Jiménez**

Tesista de Licenciatura del Departamento de Fisiología y

Pasante de Biología de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos

**M. C. Zariá José Rodríguez Serrano**

Médico Pasante del Servicio Social del Departamento de Fisiología y Residente de 1er año de Medicina Intena

en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

**Dra. Rebeca López-Marure**

Jefa del Departamento de Fisiología

**En nuestro lenguaje común** solemos utilizar muchas expresiones que reflejan distintas situaciones que tomamos a modo de paradoja para enfrentarlas. Tal es el caso de la expresión “**de tripas corazón**”, que utilizamos cuando nos encontramos en situaciones complicadas que nos desagradan, pero que, de una u otra forma, hay que enfrentar. Así, hay que ver el lado amable de la situación para que a pesar de que me “duela la panza” pueda verla con el corazón y cierto grado de “amor” para poder llevarla a cabo y lograr algo de resiliencia (capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada). Esto se logra gracias a la homeostasis de nuestro organismo, que equilibra las diferentes situaciones a las que nos enfrentamos para mantenerlo estable en un constante estado de alerta y decodificando miles de estímulos externos e internos. Este proceso es muy interesante y resulta de una coordinación precisa entre la función del sistema cardiovascular, digestivo y nervioso.

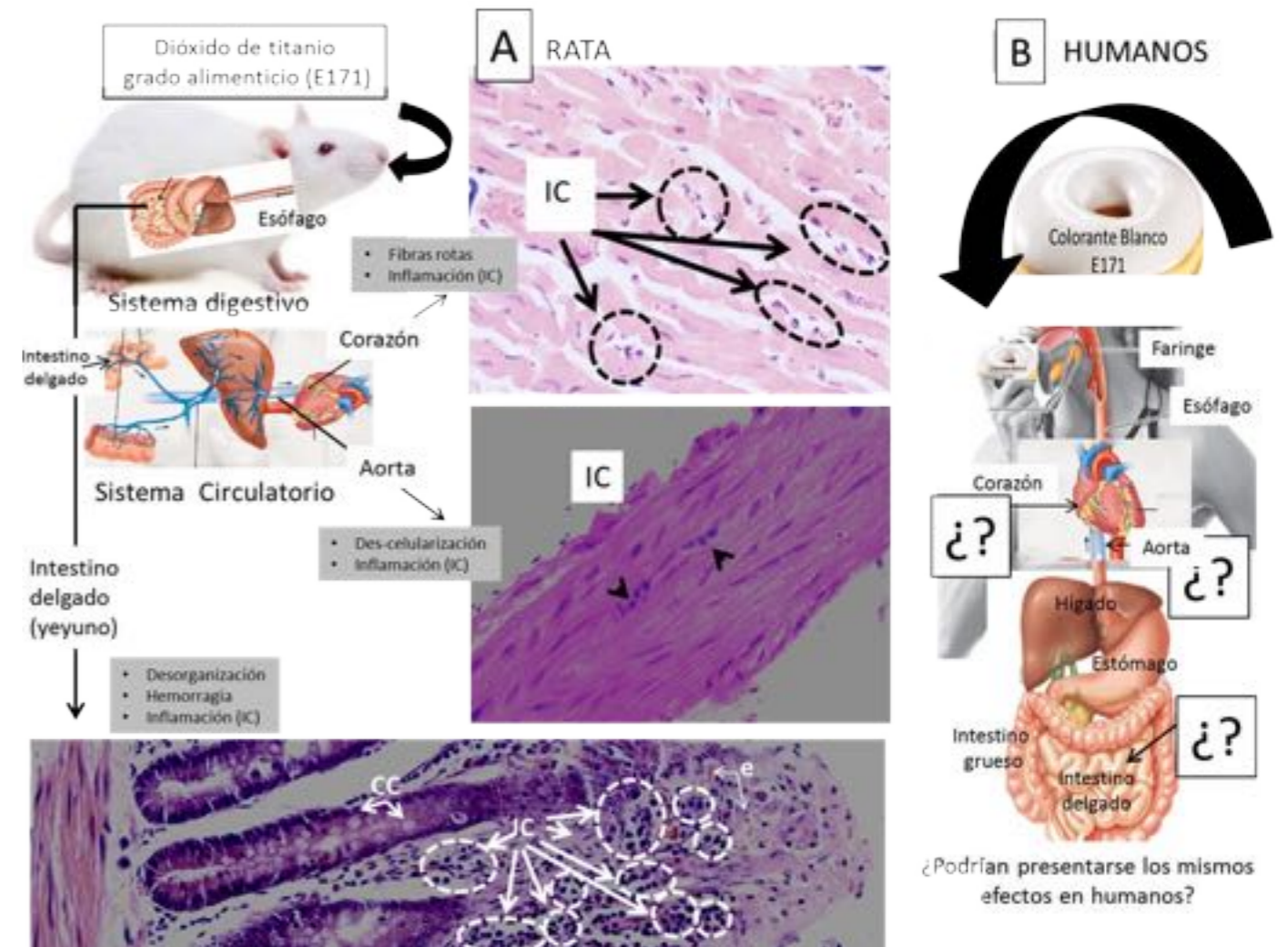
Si bien la expresión “de tripas corazón” tiene que ver con el tema que aquí tratamos en términos de que los organismos se mantienen vivos mandando señales de alerta que se ajustan, gracias a la homeostasis, nosotros te mostramos información sobre el hecho de que lo que ingresa a nivel de las tripas (intestino), puede afectar al corazón, pasando por los vasos sanguíneos.

De tal forma que utilizamos la expresión “**de las tripas al corazón**” para llamar tu atención sobre como todo lo que consumimos tiene un impacto importante en la función de nuestro sistema cardiovascular. Un ejemplo es cuando consumimos una taza de café muy cargado y experimentamos un aumento en nuestra frecuencia cardíaca. O cuando ingerimos frecuentemente grasas, éstas se acumulan a largo plazo en las paredes de nuestras arterias disminuyendo su calibre, con lo que el suministro del volumen sanguíneo y, por tanto, del oxígeno que llegará al corazón para que funcione correctamente se ve afectado, con la latente posibilidad de sufrir hipertensión o incluso un infarto.

Hay una serie de sustancias que pueden estar presentes en los alimentos procesados y que no nos percatamos de que las estamos consumiendo; tal es el caso del colorante blanco de grado alimenticio conocido como E171, el cual contiene hasta 40% de nanopartículas de dióxido de titanio, que miden menos de 100 nm (un nanómetro corresponde a la diez-milésima parte de un centímetro). El E171 se utiliza para darle la coloración blanca a muchos alimentos, particularmente en la repostería y también funciona como espesante. Las partículas que lo componen interactúan con los fluidos gástricos presentando cambios estructurales que les permiten ir más allá del tracto gastrointestinal, alcanzar al torrente sanguíneo y llegar a otros órganos como el corazón.

En el Departamento de Fisiología se está llevando a cabo un protocolo de investigación (21-1274) liderado por la doctora López Marure, en un modelo animal (rata) con el propósito de investigar el efecto de la exposición al E171. Después de administrar el E171 por vía intra-gástrica (“en las tripas”) de manera crónica a las ratas, durante tres meses, revisamos las características estructurales en la zona de aplicación (intestino), en la aorta dorsal y en el

corazón, con el propósito de conocer si a nivel histológico el E171 que llega al intestino tiene efecto sobre éste y/o si los cambios afectan **al corazón**. Encontramos que después de administrar el E171 en el sistema gastrointestinal de ratas, se observan alteraciones a nivel tisular en la pared del intestino delgado, en la aorta y en el corazón. Un resumen de tales resultados se muestra en la siguiente figura.



**Figura. De las Tripas al Corazón.** Ratas Wistar fueron expuestas al E171 (5 mg/Kg de peso/día) por 3 meses. Después del tratamiento, las ratas se sacrificaron, se extrajeron los órganos, se realizaron cortes por congelación y los tejidos fueron teñidos con hematoxilina y eosina. En **A** se presentan los cambios histológicos (H&E) encontrados en el intestino delgado (yeyuno) (**tripas**), la **aorta** y el **corazón** de las ratas tratadas con el E171. En los tres tejidos se encontraron indicios de **inflamación (IC)**. En el **intestino** hay daño en la integridad de las vellosidades, con presencia de eritrocitos (e) que indican **hemorragia**, así como incremento en las células **caliciformes (CC)** que producen moco. En la **aorta** se observan **aneurismas** (des-celularización) y en el **corazón** **fibras rotas**. En **B** se presentan las regiones equivalentes en el cuerpo humano y se plantea la posibilidad **¿?** de que los efectos del consumo del E171 pudieran generar daño equivalente al observado en las ratas. Los resultados presentados aquí forman parte del trabajo de tesis de Licenciatura de Rosa Mariela Manjarrez Jiméñez, bajo la dirección de la Dra. Agustina Cano Martínez.

Como se observa en la figura, el *tejido está desorganizado, con hemorragia e inflamación en la pared intestinal, en la aorta y en el corazón*, en el cual también se observan fibras rotas y cierto grado de *fibrosis intersticial* (tejido que se acomoda entre las células cardiacas sanas, que si permanece y/o incrementa evita que la contracción del corazón se realice de manera correcta). Estos resultados demuestran que el E171 que llega al tracto gastrointestinal de rata altera sus características histológicas y como consecuencia de dichos cambios o de los metabolitos del E171 se afecta a nivel histológico el sistema cardiovascular y, por tanto, muy probablemente otros órganos y sistemas. Existe la posibilidad de que en humanos, al consumir alimentos que contengan el E171 de manera recurrente, también se presenten este tipo de alteraciones. Es importante poner atención en el consumo de alimentos que contengan el E171; así como en los alimentos confitados y ciertos alimentos para niños; ya que su consumo se podría relacionar con alteraciones a nivel gástrico y probablemente asociarse a los factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Desafortunadamente hasta donde conocemos en nuestro país no está legislado su uso, a diferencia de la Unión Europea y los Estados Unidos de Norte América, donde ya se está prohibiendo. ♥



Dra. Agustina Cano-Martínez, P.B. Rosa Mariela Manjarrez-Jiménez, M.C. Zariá José Rodríguez Serrano y Dra. Rebeca López-Marure

#### Referencias bibliográficas

1. Vitulo, M., Gnodi, E., Meneveri, R. y Barisani, D. (2022). Interactions between Nanoparticles and Intestine. *Int J Mol Sci* 23(8): 4339. Doi:10.3390/ijms23084339.
2. Colin-Val, Z., Vera-Márquez, C. D., Herrera-Rodríguez, M. A., Del Pilar Ramos-Godínez, M., López-Saavedra, A., Cano-Martínez, A., Robledo-Cadena, D. X., Rodríguez-Enríquez, S., Correa, F., Delgado-Buenrostro, N. L., Chirino, Y. I. y López-Marure, R. (2022). Titanium Dioxide (E171) Induces Toxicity in H9c2 Rat Cardiomyoblasts and Ex Vivo Rat Hearts. *Cardiovasc Toxicol.* (8):713-726. Doi: 10.1007/s12012-022-09747-5.

## Un amor incondicional, así es el amor de PAPÁ

Autores: **Mtro. Miguel Ángel Flores Morales y Mtra. Sofía Vega Hernández**  
Servicio de Tanatología

**Con el tiempo el rol del padre** se ha modificado a favor de la integración familiar, ya que éste ha elegido participar en la completa responsabilidad de la paternidad, reflejándose en una mayor colaboración en el cuidado, educación y compañía de los hijos.

El Día del Padre hace honor a ese amor incondicional que los mueve a entregar su vida, su energía, amor y dedicación aun cuando tiene un importante grado de dificultad.

Hoy en día los padres viven y expresan libremente sus experiencias de paternidad, pues comparten con la familia y la sociedad, retos, miedos, alegrías y logros para luego integrarlos a un proceso de madurez personal.

Los escenarios y vivencias de cada uno son diversos, a continuación compartimos dos experiencias de vida de paternidad responsable.

### Historia 1

*“Mi nombre es José Luis Cruz Gaspar, trabajo desde hace 14 años en este apreciable Instituto y pertenezco orgullosamente al Departamento de Intendencia. Mi carrera es técnico en electrónica desde 1995, sin embargo, ante la nueva tecnología y desarrollo de la manufactura china, los equipos se volvieron desechables para su reparación, por ello tuve la necesidad de cambiar de trabajo.*

*En el año 2009 me dieron la oportunidad de ingresar al Instituto como apoyo administrativo y fue en ese mismo*



José Luis, Mireya, Angie Paola e Iker.

*año cuando recibí las dos mejores noticias de mi vida: una era el pertenecer al Departamento de Intendencia y la otra fue el saber que sería padre por primera vez de una hermosa niña, la cual vino a cambiar mi vida.*

Recuerdo esa sensación que sentí al pensar que daría vida a otro ser humano y no sólo eso, sino también el cómo le demostraría mi amor y le daría los cuidados que necesitara, me llené de emociones y sentimientos encontrados que hasta la fecha aún los puedo sentir. Mi niña tiene 13 años de edad y está cursando la secundaria en el turno matutino, ella y yo salimos todos los días de casa a las 5:00 am tomados de la mano para dirigirnos a su escuela y es así como nos sentimos unidos. En la tarde, Mireya, quien es su mamá, la lleva a casa. Hoy tengo dos hijos, Angie Paola e Iker Santiago que es el menor, a ambos les nació el interés por ser médicos. Espero que la vida me permita verlos realizados cum-



Frijolito acompañando a Víctor y Tadeo.

pliendo sus metas, yo como padre seguiré trabajando y apoyándolos para que logren sus sueños”.

## Historia 2

“Yo soy Víctor papá de Tadeo bebé con cardiopatía congénita. Quisiera decirte a ti papá que estás viviendo circunstancias parecidas a la que nosotros hemos vivido, que sentir miedo y pensar mucho en la economía y en la inseguridad de la Ciudad de México es normal. Sentirte angustiado de no conocer su cardiopatía y menos saber qué hacer si se pone mal, ayuda a preguntarle a los médicos qué es lo que se tiene que hacer y poner atención a quien te tienes que dirigir, pero lo mejor de todo es que te anima a dejar el nervio a un lado para atreverte a hacer



Víctor y Tadeo en el hospital

más cosas y conseguir una buena atención para tu hijo. Si has llegado a este Instituto ten fe en Dios de que todo saldrá bien, pues aquí es un hospital especializado en problemas del corazón, los doctores, las enfermeras y todo su personal son amables.

Es importante que sepas que la paciencia ayuda a seguir el reglamento del hospital, a ser amable con ellos y a no interferir en una buena relación con todos.

Platicar las penas con otros papás ayuda a conocer sus historias y te da la seguridad de que, si otros bebés más delicados han logrado a salir adelante, tu hijo tiene la misma posibilidad también de hacerlo. Lo anterior también ayuda a ponerte en la disponibilidad de esperar el tiempo necesario,

te das cuenta que cada bebé es diferente. Siempre habrá alguien quien te oriente. Aunque vengas de lejos no decaigas, mantén ese ánimo y esperanza. Los papás que tienen un bebé con cardiopatía somos especiales porque ningún otro padre vive lo mismo que nosotros; si tú estás leyendo esto y piensas que no hay nada que festejar en el Día del Padre porque tu hijo está hospitalizado, piensa que hay que echarle ganas, esto es así y ni modo hay que salir adelante.

¡¡Feliz día del padre!!

Ambas historias se entrelazan en el mismo lugar. Son historias de dos padres de familia que enfrentan la vida de diferente forma, pero igualmente dignas de respeto y admiración. ♥

# La Feria de la Salud Cardiovascular, detección y tratamiento oportuno de la hipertensión

Autora: **Lic. Claudia María Ruiz Rabasa**  
Secretaria del Consejo Directivo de la Fundación Mexicana del Corazón

**Con gran éxito** se llevó a cabo la Feria de la Salud organizada por la Fundación Mexicana del Corazón A. C. que tuvo como objetivo concientizar sobre la hipertensión arterial para que deje de ser el enemigo silencioso.
















La explanada del Monumento a la Revolución fue el marco donde expertos hablaron sobre la detección y tratamiento oportuno de la hipertensión. Se realizaron gratuitamente pruebas de presión arterial, peso, talla, medición de cintura y cadera, detección de glucosa, tamizaje y fotografía de retina, orientación nutricional y apoyo psicológico. Nuestra meta fue concientizar a la población acerca de la importancia de las enfermedades car-

diovasculares (ECV), así como promover su control para disminuir los factores de riesgo que afectan a la población.

El viernes 12 de mayo en el programa **“Diabetes y yo”** se realizó una entrevista en Radio Educación y el lunes 15 de mayo en el programa televisivo “Diálogos en confianza” se habló de la importancia del control de la hipertensión, cuidados y signos de alerta, la revista **Motu Cordis** incluyó un artículo alusivo al festival cardiovascular.

Queremos agradecer a cada uno de nuestros participantes su gran entusiasmo y su valioso apoyo para la realización del evento.

 Dr. Jesús Antonio González-Hermosillo, Dr. Enrique López Mora, Lic. Claudia María Ruiz Rabasa, Lic. Nora Saldaña, Lic. Armando Martínez, Caridad Bautista Sánchez, Lic. Luis Chávez, Lic. Cristina Pérez Raya, Wilberto Sosa Corona, Lic. Luis Morales Ramírez, Mtra. Marisol Baca Esquinca		
Alumnos del primer año de la Licenciatura en Enfermería <b>Maestra Sonia Suárez</b>		
Alejandra Morales Zea	Itzel Belén Hernández Santos	María Jimena Guzmán Díaz
Ana Itzel Salazar Medina	Jacqueline Lozano Gómez	María Nayeli Ortiz Colorado
Ana Karla Orozco Olguín	Jennifer Sandoval Olvera	Najla Jiram Palacios Sandoval
Arizbeth López Díaz	Jessica Berenice Arenas Vera	Nelly Rangel Jacinto
Atzin Sánchez Martínez	Jessica Viridiana Rosas Arismendi	Omar Santiago Martínez
Brenda Toledo Pineda	José Manuel Bravo Juárez	Pamela Lara Perafán
Danna Pamela Santillán Mendieta	José Raúl López Uribe Yanci Mariel Licea Escutia	Melody Daniela Altamirano Hernández
Dulce Monserrat Reyes Carrillo	Leonardo Lozano Calderón	Paola Michelle Reyes Chino
Edith Urzúa Serralde	Lisset Cortez López	Sara Murillo Tovar
Irene Martínez Guerrero	María Fernanda Álvarez Reyna	Wendy Damián Mena

	Ing. Jaime Asturiano-Presidente del Grupo TELEURBAN		Dra. Dolores Yolanda García Solano, Dr. Javier Miguel Ávalos Ríos, LFT Lidia Viridiana Rodríguez González, Dr. Luis Alberto Camas Trujillo
	Lic. Adriana Contreras Vera, Mtra. Heidi Malagauer, Ing. Arturo Díaz		Dra. Sandra Rajme, Lic. Claudia Viloría, Dra. Julieta de la Luz
	Lic. Carlos Castro Sánchez, Lic. Omar de Jesús, Lic. Bonnie Sue Balcázar		Lic. Luz María Durán López, Yessica Viridiana Vera Conde, Lic. Omar Seman, Dr. Bernardo Buzali
	Mtra. Adriana Salazar Juárez, Lic. Gabriela Llanos, Lic. Ignacio Salazar		González González Rocío Guadalupe-Presidenta Mendoza Mendoza Salma-Oficial Nacional de Salud Pública Mariel Salvador Quezada Delgadillo Anaya Enrique Santiago López Miriam Edith Muñiz Monsalve Alma Fernanda Cortés Gallardo Carolina Martínez Flores María Fernanda Gutiérrez Sumuhano Ximena Alexandra Sandoval Candanedo Ana Karla Hernández Báez Magdalena Lilibeth Padilla Noguera Paola Edith Bautista García Karen Edgar Omar Escudero Villarreal Moreno Trujillo Fernanda Guillén Flores Gabriela Jocelyn Sosa Roldán Paula Adriana Muñoz Carpio Erick David Santos Rivera David Emanuel
	Federación Mexicana de Diabetes, Mtra. Gisela Ayala		
	Con Diabetes Sí Se Puede I. A. P Lic. Ruth Dinorah Vélez Braunschweiger, Yvonne Rangel, Jacqueline Macario López, Renata Cuéllar Vélez		
	Asociación Metropolitana de Diabetes A.C. Ana Gabriell Esquivel Reyes, Oscar David Romero Casique		
	Lic. Renata Abigail Vázquez Peralta, Lic. Adriana González Cervantes, Dr. Jorge Daniel Gómez Guerrero, Dra. Alejandra Ortiz Flores		
	Sala uno Óp. Cecilia Guadalupe Alfaro Jiménez, Óp. Jorge Pérez Hernández, Lic. Lizeth Arias Ramírez, Lic. Mildred Juárez Aguilar		
	Lic. Aida Tratulce Representante en México		
	Club Rotario Bellas Artes		



### El Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez

Lamenta profundamente el sensible fallecimiento del  
**Dr. Gustavo Seth Pastelín Hernández**  
 Distinguido investigador del Departamento de Farmacología y admirado colega.

**Descanse en paz**  
 Julio 2023

DR Digital Radiology Celsius DRUHS CSI Panel

WIRELESS

DRUHS1 X-Ray System



## UHS MEDICAL

### Ultrasound & Hospital Services

Usado en hospitales, centros médicos, clínicas, complejos deportivos, hogares de ancianos, atención de salud en el hogar, correccionales y aplicaciones militares.

El CSU DRUHS1 v4 es un detector de panel plano inalámbrico ligero diseñado para sistemas radiográficos digitales. El CSU DRUHS1 v4 se adapta a las bandejas bucky estándar de 14 "x17" y su comunicación inalámbrica permite una fácil migración entre la mesa, encima de la mesa, la base del cofre y las aplicaciones del carro móvil.

El DRUHS1 v4 funciona con puntos de acceso disponibles comercialmente o como un punto de acceso independiente. El receptor SDK permite la integración directa en los sistemas existentes.

CAN/CSA C22.2 No. 60601-1:14 EU . IEC/EN 60601-1:2012

MADE IN USA. FDA

1 AÑO DE GARANTÍA

[www.uhsmedical.com](http://www.uhsmedical.com)

Ultrasound and Hospital Services  
Mario Sarria | cel. (786) 277-7869  
sales\_ventas@uhsmedical.com  
7919 NW 64TH STREET MIAMI FL 33166  
Phone 305-471-7903 | Fax 305-471-7890  
Cell 786-537-1531



NUEVO

# NEXUS H<sup>®</sup>

Amlodipino 5mg / HCTZ 12.5mg

Para aquellos pacientes que **no alcanzan** su meta antihipertensiva y necesitan una **terapia combinada**.

► **El uso combinado de BCC** (bloqueadores de los canales de calcio) **más tiazidas en 30,791 pacientes concluye:**

Es de **gran utilidad en pacientes con hipertensión sistólica aislada** y en el paciente de edad avanzada.

► **La combinación tiene una significativa disminución del riesgo de:**



**Infarto al miocardio**



**Enfermedad cerebrovascular**

95 años  
Senosiain<sup>®</sup>



NEXU-H-01A-19 NÚMERO DE ENTRADA: 193300202C1807

IPAL<sup>®</sup>

Senosiain<sup>®</sup>

Revisar IPP:



# OKSEN®



95 años  
Senosiain®

## OK EN HIPERTENSIÓN

Porque la **hipertensión** es un problema de salud global que daña órganos blanco y que tiene como consecuencia:

- › **Insuficiencia cardiaca**
- › **Daño renal**
- › **Retinopatía**
- › **Demencia vascular**

**OKSEN** Es la cápsula de contenido líquido que da el **OK en hipertensión**

+ **Telmisartán**  
**Hidroclorotiazida**



OKSN-01A-17 | NO. DE ENTRADA: 173300202C4474

Revisar IPP:



 **IPAL®**

**Senosiain®**