



¡Gracias por tu pasión y esfuerzo!

Evipress®

Protección cardiovascular continua

Evipress
de 10 a 20 mg/día
asegura:

- ♥ Selectividad vascular
- ♥ Acción gradual y sostenida
- ♥ Control adecuado de la PA, aún en pacientes con factores de riesgo
- ♥ Adecuado perfil de seguridad
- ♥ Menor incidencia de edema

Con una
toma al día



Evipress®

EVIP-01A-17
NO. DE ENTRADA: 173300202C5637

ALTIA®

Senosiain®



PROTEGE
TU CORAZÓN

Revisar IPP:



SIES-01A/ter-09
No. de entrada: 093300203A2312

Cetus

Senosiain®



Sies®

HIDROSMINA

- La hidrosmina, en la insuficiencia venosa periférica, adecúa el flujo sanguíneo de retorno
- Regula el proceso filtración-absorción a nivel de la unidad microcirculatoria y aumenta la resistencia del capilar

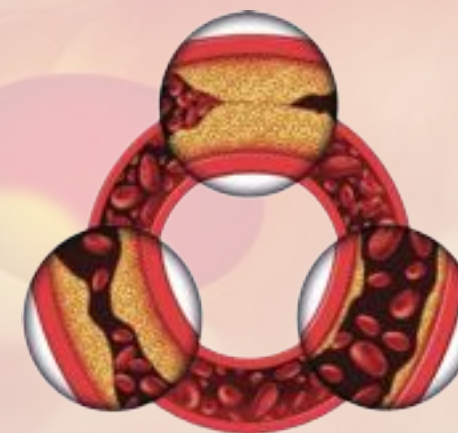
➤ INDICACIONES :

- Várices
- Hemorroides
- Edema del embarazo



Gantena

(Rosuvastatina)
Controla eficazmente



Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo y el factor común de estas entidades es la elevación del colesterol LDL.

- **Infarto al miocardio**
- **Accidente vascular cerebral**
- **Coronariopatía**

GANT-01A/ter-18
No. de entrada: 183300202C1385

Cetus

Senosiain®



Flucogrel

Flujo continuo

En el manejo y prevención de eventos aterotrombóticos

SALVA VIDAS



FLUC-01A-19
NO. DE ENTRADA: 173300202C5640

ALTIA®

Senosiain®

Revisar IPP:



Dr. Jorge Gaspar Hernández
DIRECCIÓN GENERAL

COMITÉ EDITORIAL

Dr. Jesús Antonio González-Hermosillo González | DIRECTOR EDITORIAL
Mtra. Adriana Salazar Juárez | COEDITORIA
Lic. José Luis Hernández Tlapala | EDITOR ADJUNTO
Lic. Claudia María Ruiz Rabasa | ASISTENTE EDITORIAL

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Jessica Guzmán | REPORTERA
Ignacio Salazar | FOTOGRAFÍA
María Luisa Santillán | CUIDADO EDITORIAL
Lic. Francisco Cervantes | DISEÑO EDITORIAL
Gabriela S. Llanos | DIRECTORA DE COMERCIALIZACIÓN

Coordinadores de secciones

Contenido

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	DE LO MALO, LO BUENO DR. JORGE GASPAR	6
LIC. JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ Tlapala PERSONAJES	LILIA PALILLERO SANTOS ENFERMERA POR VOCACIÓN L.A. JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ Tlapala	8
MTRA. LUCÍA RÍOS NÚÑEZ IDEAS EN DESARROLLO Y PROYECTOS	DETECCIÓN DIAGNÓSTICA DE SARS-COV-2, AGENTE CAUSAL DE "COVID-19", POR REACCIÓN EN CADENA DE LA POLIMERASA EN TIEMPO REAL MTRA. MARÍA DEL ROSARIO VÁZQUEZ LARIOS Y DR. EDUARDO RIVERA MARTÍNEZ	10
MTRA. LILIANA LÓPEZ FLORES HUMANISMO Y CIENCIA EN ENFERMERÍA	LA RUTA DEL COVID-19: DESDE MI PERSPECTIVA MTRA. TERESA BELEM LOZANO RODRÍGUEZ	12
DR. JESÚS ANTONIO GONZÁLEZ-HERMOSILLO GONZÁLEZ COLUMNA INVITADA	EL PROBLEMA DE LA RUTINA DURANTE LA CUARENTENA LIC. EN PSICOLOGÍA MARU IZURIETA	14
L.A. JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ Tlapala MÍSTICA Y VISIÓN	SENSIBILIDAD VALOR ESENCIAL EN TIEMPOS DE CRISIS L.A. JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ Tlapala	16
MTRA. NORMA ELIA GONZÁLEZ CARDIO EXPERIENCIAS	EL PATIO DE MI CASA LEONOR J. JASSO SOTO	17
DR. ÁNGEL BUENAVENTURA ROMERO CÁRDENAS MÉDICOS ESCRITORES	TRANSFORMANDO EL CORAZÓN EQUIPO QUIRÚRGICO DE ENFERMERÍA	18
LIC. CLAUDIA MARÍA RUIZ RABASA DE CORAZÓN A CORAZÓN	ALEGORÍA O LECCIONES DE VUELO DR. ÁNGEL ROMERO CÁRDENAS	20
MTRA. YOLANDA FERNÁNDEZ OROZCO LETRAS NUEVAS	DESCUBRIÉNDONOS EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS LIC. CARLOS CALDERÓN SILVA	22
LIC. CAROLINA GALICIA ORDAZ. LIC. CLAUDIA MARÍA RUIZ RABASA TESTIMONIOS	A DOS MESES DEL INICIO... ¿CÓMO NOS HEMOS PROTEGIDO? DR. CARLOS ZABAL CERDEIRA	24
DRA. LAURA LETICIA RODRÍGUEZ ARTE, CULTURA E HISTORIA	MI EXPERIENCIA EN EL INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA IGNACIO CHÁVEZ DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19... ELTRATO MÁS CÁLIDO QUE RECIBÍ ONASIS VICENTE FERMÍN	26
LIC. CLAUDIA MARÍA RUIZ RABASA NUESTRA GENTE	TESTIMONIOS	27
	A PROPÓSITO DEL MANEJO DE LAS EPIDEMIAS DE 1903, 1915 Y 1918... NO BAJEMOS LA GUARDIA CON EL COVID-19 DRA. LAURA LETICIA RODRÍGUEZ	28
	PALABRAS DEL CORAZÓN LIC. CLAUDIA MARÍA RUIZ RABASA	30

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

EDITORIAL

Nos estamos enfrentando a una crisis global de salud, una que no se había visto desde 1918 cuando el mundo debilitado por la guerra mundial sufrió la "Gran Influenza".

Esta nueva pandemia ha sido responsable de muchas muertes y grandes sufrimientos, poniendo a prueba la resiliencia del ser humano. COVID-19 ha afectado a todos los segmentos de la población, particularmente a los miembros de los grupos sociales más vulnerables, aquellos que viven en la pobreza, los ancianos y los que sufren de enfermedades crónicas. No sabemos cuál será el impacto final de la crisis social creada por COVID-19, pero se teme que ésta aumentará la pobreza, la desigualdad, la discriminación y el desempleo en todo el mundo.



Hasta ahora, no hay evidencia de que exista un tratamiento antiviral completamente efectivo y mientras no esté disponible una vacuna segura y efectiva, sólo nos quedan las medidas preventivas. Todas las naciones están luchando con mayor o menor éxito para mitigar la transmisión de la enfermedad con la identificación y el aislamiento de los infectados y de sus contactos. La pérdida de vidas humanas por la pandemia le ha causado un daño irremediable a la sociedad. Pero, además, COVID-19 ha inmovilizado en forma muy importante la economía mundial y todos los países se ven amenazados por el desempleo, la falta de productividad y los altos costos del tratamiento de la enfermedad.

Sin embargo, no debemos caer en la desesperación, debemos ser optimistas ya que al igual y como ha ocurrido con otras catástrofes previas, el ser humano terminará a su debido tiempo por controlar esta pandemia, pero debe aprender a conocer los límites de su confianza en la naturaleza, antes de que sea muy tarde.

Como bien lo señala nuestro Director General, el doctor Jorge Gaspar, esta pandemia nos ha enseñado muchas cosas, hemos aprendido a vivir en el confinamiento, hemos descubierto que podemos ser creativos, administrar nuestro tiempo, superarnos con cursos en línea, leer buenos libros, todo lo cual nos hará mejores seres humanos.

Hagamos que esta parada en nuestra vida nos permita asimilar la experiencia, de tal modo que aprovechemos positivamente esta situación y nos esforcemos para que en verdad se diga "la humanidad después de aprender estas grandes lecciones, jamás volvió a ser igual... sino MEJOR". ♥

Dr. Jesús Antonio González-Hermosillo González

En portada: En los jardines del Instituto frente al edificio de hospitalización izaron una lona con mensajes de apoyo para dar ánimo al personal de salud y pacientes.

DE LO MALO, LO BUENO

Autor: **Dr. Jorge Gaspar Hernández**

Nos ha tocado vivir el infortunio que la pandemia actual ha provocado en todos los ámbitos de la vida humana. En el INC nos hemos adaptado para contraatacar en dos frentes: uno dirigido a prevenir contagios en el personal y el otro para atender a las personas afectadas.

Para el primero, se implementaron medidas higiénicas, de distanciamiento social y de capacitación en el uso de equipos de protección personal. Pero la estrategia principal, la

vacunación, está pendiente porque todavía no contamos con ella.

Para el segundo frente se realizaron una amplia diversidad de acciones. Como ejemplos: adecuar la infraestructura; anticipar la adquisición de los insumos pertinentes; aplazar la atención de nuestros pacientes usuales, o realizarla a distancia; reasignar las labores en todas las áreas; mantener una actualización permanente en los conocimientos y lineamientos que constantemente surgen



sobre esta nueva enfermedad; y participar en esta generación de recomendaciones y de conocimiento nuevo.

Gracias a la colaboración general, y a pesar de las dificultades, el Instituto ha estado a la altura del reto. La pandemia ha sido catalizador de nuestra capacidad de adaptación, como lo atestiguan los artículos y las fotografías de este número *Motu Cordis*.

Derivado de este conflicto hemos tenido experiencias que debemos asimilar y habilitar para nuestro futuro institucional. De esta contrariedad podemos extraer algo bueno. Como bien lo expresa el refrán optimista, "no hay mal que por bien no venga". En efecto, de esta pandemia nociva podemos originar resultados positivos.

Así, conviene que continuemos el uso de reuniones virtuales, y en general, modernizar y aprovechar más la tecnología electrónica para eficientizar nuestro tiempo y nuestro trabajo. Que reconozcamos y reforcemos la invaluable solidaridad y trabajo en equipo del personal. Que mantengamos la mejora de nuestra comunicación intra- y extrainstitucional. Que sigamos con la simplificación de los procesos burocráticos. Que persistamos y perfeccionemos las estrategias para la obtención de donativos. Que mantengamos el impulso generado para investigar y publicar (en este corto tiempo se han enviado cuando menos cuatro trabajos a revistas internacionales, y el INC participa formalmente en tres estudios multicéntricos relacionados con COVID-19).



Regresando a la vacuna contra el SARS-CoV-2, una vez que esté disponible, es imprescindible se aplique de manera extensa para que su efectividad sea completa. Esto es responsabilidad de todos. En este sentido, debo informar que, en el caso de la vacunación contra la influenza, en los últimos

tres años sólo ha sido posible aplicarla a una tercera parte de nuestro personal. Por ello, aprovecho este espacio para hacer un llamado a concientizar sobre esta responsabilidad que tenemos por nuestra salud en lo individual y con la sociedad.

Sin modificar nuestro propósito como institución, conviene actuar no sólo para ofrecer la mejor atención a nuestros pacientes, sino pensar en lo que podemos hacer para lograr un mundo mejor.

Estamos en buen momento para llevar a cabo este cambio fundamental en nuestra cultura institucional y con ello mantener los valores y la filosofía que nos caracterizan. ♥

LILIA PALILLERO SANTOS

ENFERMERA POR VOCACIÓN

Autor: **L.A. José Luis Hernández Tlapala**

Como en cada edición de esta revista, "Personajes" es la sección en que buscamos reconocer la labor callada del personal que está siempre en la primera línea de operación,



ya sea en tiempos de calma o, como ahora, en situaciones de emergencia, por lo que rendimos homenaje en este número a Lilia Palillero Santos, licenciada en Enfermería y Obstetricia. En esta ocasión dejamos que sea ella misma quien nos permita conocerla más allá del uniforme, el cubre bocas y la careta.

"Originaria del Estado de México, mi formación académica la realicé en la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia de la UNAM. Ingresé al Instituto Nacional de Cardiología para realizar mi pasantía en el año 2000, estuve en los servicios de Unidad Coronaria, Terapia Intermedia y Hospitalización tercer piso. Me dieron la base en diciembre del 2002.

Mi muy querida amiga, la maestra Araceli Añorve Gallardo, que en ese entonces era la supervisora de Terapia Intensiva

Quirúrgica, me propuso como jefa de Enfermeras en el Servicio de Terapia Intermedia en abril de 2006. Aprobada por la directora de Enfermería, Sor María Suarez, trabajamos arduamente en la reingeniería de la terapia, junto a grandes amigos médicos y enfermeros, siempre con el apoyo del jefe de Terapia, doctor Francisco Martín Baranda Tovar.

En el año 2010, estuve como jefa de Enfermeras del tercer piso con el jefe de servicio, el doctor Sergio Olvera, donde realizamos intensas jornadas de trabajo con el equipo médico y de enfermería del piso para la certificación del Instituto.

Soy miembro de la Sociedad Mexicana de Cardiología como afiliada y miembro titular de Enfermería en la Sociedad Mexicana para el Cuidado del Corazón; participo en el Comité de Calidad de los Servicios de Enfermería del Instituto. Actualmente estoy laborando como enfermera operativa en el Servicio de Rehabilitación Cardíaca (RHC) trabajando con un gran equipo, liderado por el doctor Hermes Ilarraza Lomelí.

Me gusta y disfruto mucho mi trabajo en el servicio, siempre hago todo lo posible para dar atención con calidad y calidez a mis pacientes; todo el personal del servicio trabajamos con ética profesional para brindar la atención que el paciente se merece y pueda salir adelante y, además, forme parte de la gran familia de RHC.

También se realizan eventos con los pacientes como el Día Mundial del Corazón, que se celebra el 29 de septiembre a nivel mundial y en el Instituto se realiza un evento cultural de promoción, prevención, control y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. Hacemos una caminata año con año en un parque público con nuestros pacientes y sus familiares, así como un convivio de Navidad. En estos eventos participa personal de la institución, egresados del

Servicio de Rehabilitación Cardíaca, pacientes y familia de los trabajadores.

También hemos formado un coro musical e instrumental y participamos con mucha entrega y cariño cantando las canciones de "Alegoría al Corazón" y "Cordial Navidad", escritas por el doctor Rafael César Chávez Domínguez, musicalizadas por el doctor Ilarraza e interpretadas por el personal de Rehabilitación Cardíaca y músicos invitados.

Me gusta dar clases de prevención no sólo a los pacientes, sino a familiares y amigos, en escuelas y el centro de salud. Así, cada año el equipo de RHC organiza una feria de salud por el Día Mundial de la Hipertensión, que se celebra el 17 de mayo a nivel mundial, en la que realizamos toma de presión, glicemia capilar, pláticas de hipertensión, prevención de enfermedades cardiovasculares, de adherencia farmacológica y alimentación para la comunidad en general.

Debido a la contingencia fui asignada al 8º piso para atender a los pacientes hospitalizados por COVID-19, ha sido una gran experiencia de aprendizaje, fortaleza, tolerancia, paciencia, valor, compañerismo y unidad, para poder brindar la atención a los pacientes durante la jornada de trabajo, ya que con el equipo de protección se me dificultaba hacer algunas actividades, todo era diferente, los lentes se me empañaban a tal punto que no veía nada, en algunas ocasiones me sentía mareada y me decía: "¡Respira profundo!... ¡Relájate!... ¡Sigue adelante!".

Llegó un momento en que eran muchos pacientes y algunos más delicados requerían mayor atención por las

condiciones de salud que tenían y a veces sentía que desprotegía a los demás, todos eso me causaba frustración, porque estoy acostumbrada a darles a todos la misma atención de calidad. Los pacientes se sienten abandonados, sin poder comunicarse con sus familiares, sin saber de ellos o si es que están bien.

En esos momentos de dolor somos nosotras su compañía, sus oídos, su protección, para darles la atención, los cuidados y esas palabras de aliento que los motiven a seguir adelante. La jefa de servicio realiza videos de los pacientes que así lo requieran, con su autorización y a petición de ellos, para enviarlos a sus familiares por medio de Trabajo Social, y les damos de vuelta el mensaje de su familia para que sigan luchando para recuperarse.

En las situaciones difíciles de esta contingencia siempre he tenido el apoyo, amor y comprensión de mi familia y amigos, a los cuales les agradezco de todo corazón sus palabras y muestras de cariño y solidaridad.

Para mi seguridad y la de mi familia sigo los protocolos de salida de casa, hospital y llegada a casa, que trabajamos con el doctor Ilarraza, a quien agradezco que nos haya preparado desde que comenzó la contingencia y se mantiene al tanto de mí y mis compañeros.

En lo personal me gusta escuchar música retro, cantar, cocinar, bailar, leer, ver películas con la familia y estoy aprendiendo a tocar guitarra".

¡Nuestro reconocimiento a Lilia Palillero, una de muchas mujeres que dan vida a la filosofía de nuestra Casa de Trabajo! ♥



DETECCIÓN DIAGNÓSTICA DE SARS-CoV-2, AGENTE CAUSAL DE "COVID-19", POR REACCIÓN EN CADENA DE LA POLIMERASA EN TIEMPO REAL

Autores: **Mtra. María del Rosario Vázquez Larios**,
jefa del Laboratorio de Microbiología
y Dr. Eduardo Rivera Martínez,
jefe de Departamento de Infectología y Microbiología Clínica

En el contexto de la pandemia que actualmente aqueja a la humanidad, el diagnóstico confirmatorio preciso y rápido es esencial, tanto para la atención oportuna de calidad de los pacientes como para sustentar la seguridad del personal de salud que se desempeña en el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, quienes son los elementos básicos de la operación institucional.

Al ser éstas las dos prioridades, la atención de calidad a los pacientes y la seguridad del personal, las más relevantes en el Instituto es importante contar con la confirmación rápida en sólo 4 horas del virus SARS-CoV-2 en pacientes de reciente llegada al Servicio de Urgencias, así como evaluar el seguimiento de pacientes hospitalizados, con el objeto de disminuir el estrés que conllevan las dificultades en la atención médica, paramédica y todo el personal que tiene contacto en la atención del paciente con COVID-19.

Asimismo, es necesaria para determinar si los pacientes que serán sometidos a cirugía cardíaca o procedimientos hemodinámicos electivos se encuentran libres de la infección por este virus, porque la cirugía en pacientes con infección por SARS-CoV-2 tiene muy alto riesgo de complicaciones en el postoperatorio.

Por otro parte, esta prueba es necesaria para evaluar a todo el personal expuesto, bajo autorización médica y con ello determinar el regreso a sus actividades laborales tanto del personal infectado como del personal en confinamiento por exposición en una forma segura.



Por lo anterior, el Laboratorio de Microbiología del Servicio de Infectología y Microbiología Clínica, con apoyo de la Dirección General y la Dirección Médica, implementó desde finales de mayo, para el diagnóstico de SARS-CoV-2, la técnica de RT-qPCR (transcripción reversa-reacción en cadena de la polimerasa en tiempo real) con el equipo ELITe InGenius que integra todos los pasos del diagnóstico molecular en una sola plataforma para la extracción de ácidos nucleicos y la amplificación por RTqPCR. La extracción de ácido nucleico se basa en una tecnología patentada de perlas magnéticas combinada con tratamiento de ultrasonidos y sonicación para proporcionar rápidamente una extracción de alto rendimiento incluso con un bajo volumen de muestra. Se requiere un sólo cartucho de extracción para ARN viral que permite al laboratorio reducir el tiempo de mano de obra a pocos minutos, optimizar el consumo de reactivos, mejorar el flujo de trabajo y especialmente proporcionar seguridad al personal que realiza el proceso. En una sola sesión, se pueden procesar de una a 12 muestras y se utiliza como prueba molecular diagnóstica de SARS-CoV-2 Gene Finder™ COVID 19 plus RealAmp kit.

El reactivo detecta los tres genes específicos del SARS-CoV-2, los denominados RDRp (polimerasa) proteína de nucleocápside (N) y proteína de la envoltura (E). El criterio para considerar positiva la prueba del ácido nucleico es el siguiente: RdRp, y/o gen N o gen E positivo.

Es importante mencionar que el equipo y el reactivo cuentan ya con la validación del INDRE (Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos). Las muestras que se pueden ensayar son principalmente respiratorias (nasofaríngeo/orofaríngeo, aspirado bronquial y lavado bronquioalveolar).

Cabe destacar que la adquisición de esta plataforma en el Instituto ofrecerá en el futuro un menú de pruebas que permitirá al médico diagnosticar infecciones de vías respiratorias por otros virus, hongos (*Aspergillus*), bacterias (*Mycoplasma pneumoniae*, *Chlamydia pneumoniae*, *Legionella pneumoniae*), micobacterias con detección de resistencia a rifampicina e isoniazida y perfiles de resistencia de impacto en las infecciones asociadas a la salud (carbapenemasas, ESBL, MRSA), entre otros patógenos.

Es necesario agradecer la participación de todo el personal de microbiología para realizar la toma de muestras de nasofaríngeo y orofaríngeo de los pacientes y del personal del Instituto; el proceso de las muestras mediante esta plataforma y su esfuerzo de continuar con todos los procesos microbiológicos que se realizan en el laboratorio para proporcionar un servicio de calidad, oportuno y confiable para el diagnóstico y tratamiento de las infecciones asociadas a la atención de la salud, sin importar el riesgo que esto tiene para su propia salud. ♥

LA RUTA DE COVID-19: DESDE MI PERSPECTIVA

Autora: **Mtra. Teresa Belem Lozano Rodríguez**
 Subjefe en Educación e Investigación en Enfermería
 Adscrita al Departamento de Gestión Operativa de Enfermería

Han pasado aproximadamente cuatro meses desde el inicio de la enfermedad del coronavirus en México y esto ha cambiado en muchos sentidos la vida de cada una de las personas del país, ya que se han venido implementando medidas como dejar de saludar de beso y de mano, hasta el distanciamiento social. Esto ha implicado en muchos casos inclusive dejar de ver a nuestros seres queridos y como era de esperarse en el INC también cambiaron muchas cosas.



Al inicio de la pandemia la Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CINSHAE) estableció cuáles hospitales atenderían a pacientes con COVID-19, por lo que fueron nombrados Hospitales COVID y cuáles servirían de apoyo con terapia intensiva para pacientes con otras enfermedades, nombrados hospitales no COVID y dentro de esta categoría entró la institución en la que trabajo: el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez.

En un principio, aunque fuimos considerados Hospital no COVID, nuestras autoridades comenzaron a implementar diversas estrategias útiles para saber cómo actuar en el momento en el que se requiriera. Dichas acciones fueron dadas a conocer por el director del Instituto, el doctor Jorge Gaspar Hernández. Dentro de las cuales están las siguientes:

1. Proporcionar información veraz y oportuna sobre COVID-19 para no caer en la infodemia.
2. Reforzar las medidas higiénicas para prevenir la propagación del coronavirus.
3. Implementar el distanciamiento social para evitar la aglomeración de las personas en el Instituto.
4. Aumentar la adquisición de equipo de protección personal (EPP) para poder estar preparados ante la situación.
5. Aumentar la seguridad del personal que podría estar en contacto con pacientes sospechosos o confirmados con COVID.

Por su parte, la Dirección de Enfermería en coordinación con el Comité de Infecciones Nosocomiales, el apoyo de las maestras de la Escuela de Enfermería y los subjefes en Educación e

Investigación proporcionamos diferentes capacitaciones al personal de Enfermería, con el fin de poder explicar cuál iba a ser la participación del personal ante esta enfermedad. Dentro de estas clases se dieron los siguientes temas:

- Qué es el COVID y tipos de aislamiento.
- Colocación y retiro del EPP.

Al inicio, cuando nos solicitaron que colaboráramos con estas capacitaciones, nunca me imaginé el impacto que tendría esta enfermedad y no sólo en México, sino en el mundo, conforme iban pasando los días, semanas y meses el número de personas contagiadas por coronavirus iba aumentando.

Finalmente pasó lo inevitable dejamos de ser Hospital no COVID para reconvertirnos en Hospital COVID y empezamos a recibir a pacientes con la enfermedad. Cuando todo empezó las áreas que estaban destinadas para este fin eran Urgencias, específicamente los consultorios 7 y 8 que funcionarían como un triage para valorar los casos positivos que necesitaban internarse y la Terapia Intensiva Cardiovascular, ubicada en el 5° piso, lugar en donde hasta la fecha se encuentran las personas que necesitan una atención más especializada por las características del SARS-CoV-2. Desafortunadamente con el paso del tiempo estas áreas fueron insuficientes, ya que la cantidad de pacientes iba en aumento, por lo que las autoridades decidieron habilitar el 8° piso para que las personas que iban mejorando terminaran su recuperación en este piso.

Durante este proceso, por un lado, muchos de los trabajadores tuvieron que resguardarse en sus hogares, ya que fueron considerados vulnerables y, por el otro, hubo personal contagiado, por lo que también tuvieron que resguardarse en sus casas, esto ocasionó que el índice del personal disminuyera considerablemente, por lo que fue necesaria la contratación de personal de nuevo ingreso y que los subjefes en Educación e Investigación comenzáramos a realizar guardias.

Jorge, Bere y yo decidimos realizar la primera guardia en el 5° piso en la JA, ya que después de algunos años de no estar en el área operativa pensamos que sería buena idea ir juntos y así lo hicimos. Sinceramente tenía muchos nervios por presentarme a la guardia, pero también estaba emocionada porque siempre me ha gustado mucho estar con los pacientes. Finalmente, el día de presentarme a trabajar llegué y con todos los nervios del mundo fui, me sentía como cuando vas a realizar tu servicio social y no sabes lo que te

espera. Cuando llegué a la Terapia y comencé a colocarme el EPP no había imaginado lo que sería estar por siete horas dentro del área, ya que a pesar de que anteriormente había atendido a pacientes aislados no hay comparación con lo que es atenderlos vestida con todo el EPP, creo que para todos fue algo nuevo y yo no fui la excepción.

Ya estando dentro del área hace mucho calor y no puedes quitarte nada de lo que tienes puesto. Todas las actividades que realizas cotidianamente se complican desde escribir en las hojas de atención de enfermería, preparar y dar los medicamentos, dado que tienes por lo menos dos pares de guantes puestos y no traes un reloj para saber la hora en la que debes administrarlos es necesario estar viendo los monitores para realizar estas actividades, hasta la entrega de los pacientes, ya que los googles con el paso de las horas se van empañando a pesar de la preparación que se les da antes de iniciar el turno, sin dejar de lado actividades más complejas como la curación o el retiro de catéteres, entre muchas otras.

A pesar de que es muy corto el tiempo que se pasa dentro del área, ya que es más o menos la mitad del turno, parece todo lo contrario, sin embargo, lo importante de todo esto es saber que pudiste contribuir en la atención de uno o más pacientes a tu cargo.

Por último, quiero reconocer el esfuerzo y dedicación de todo el personal que ha estado en este proceso desde que



inició esta pandemia hasta la fecha, ya que definitivamente la labor que se lleva a cabo es maratónica y no hablo solamente del personal que entra a estas áreas, sino de todas aquellas que han contribuido para que esta situación sea más tolerable. ♥

EL PROBLEMA DE LA RUTINA DURANTE LA CUARENTENA

Autora: Lic. en Psicología Maru Izurieta

La generación millennial es definida de muchas maneras, sobre todo por personas pertenecientes a generaciones anteriores. En varias ocasiones he escuchado que nos ven como personas acostumbradas a la inmediatez de las cosas, debido a que nos desarrollamos rodeados de tecnología y que por ende no sabemos trabajar para conseguir nuestros objetivos. Nos gusta viajar, movernos, conocer diferentes culturas y personas, experimentar y desarrollar nuevas habilidades. La realidad es que somos una generación que se desarrolló en un tiempo de hipercomunicación. Los diferentes medios de comunicación, redes sociales, páginas web e instrumentos tecnológicos generan en nosotros un ruido y exceso de información constante.

Comencé a hacer mi proceso de confinamiento a principios de marzo. El primer libro que leí fue "la sociedad del cansancio" por Byung-Chul Han, un filósofo contemporáneo de origen surcoreano. En este libro Han argumenta que las enfermedades del siglo XXI ya no suelen ser virales o bacteriales, sino "neuronales". Plantea que algunos trastornos como la depresión, el TDAH, la ansiedad y el burnout son una consecuencia de un exceso de positividad e hipercomunicación.

Siendo alguien recién egresada de la licenciatura en Psicología y una persona que está en constante contemplación de su mundo interior, no pensé que fuera a caer tan fácilmente en esta autoexplotación. Pero la realidad es que durante esta cuarentena he podido observar lo frecuente que caigo en esta conducta.

Al empezar esta cuarentena presentaba muchísima motivación y disposición de usar este tiempo para conectar conmigo misma, meditar, reflexionar, regresar a hacer ejercicio e incluso aprender nuevas habilidades (Lengua de Señas Mexicana, tejido de macramés y cocina). Las primeras semanas las viví bajo una rutina que pude seguir sin dificultad alguna. Pero, de igual modo, pasaba gran parte de mi tiempo en las redes sociales comparando mi rutina con

la de otras personas y sintiéndome en cierto sentido como alguien que no estaba haciendo suficiente. Por si eso fuera poco, la información en redes sociales acerca de la contingencia era primordialmente negativa y angustiante. Las malas noticias parecían estar en todas partes.

Dentro de poco tiempo tuve una noche en la cual la ansiedad parecía sobrepasarme e hice lo que generalmente suelo hacer cuando me siento de esa manera, marcarle a mi

mejor amiga. Le comenté a ella que me estaba sintiendo muy ansiosa, triste y enojada, que frecuentemente me molestaba con mis familiares y amigos, y que incluso estaba manifestando mi ansiedad de manera física con colitis y fuegos en la boca. Ella me dijo "te diría que te pusieras una rutina y que hicieras diferentes actividades durante el día, pero sé que ya lo haces". ¿Por qué creemos que mantenernos ocupados durante el día e imponernos una rutina es una receta mágica para sentirnos bien?

Los meses siguientes fueron una montaña rusa, había días de mucha motivación y otros en los cuales nada parecía interesarme. Al principio esto me causaba muchísima frustra-

ción porque veía como mis amigos y familiares trabajaban, hacían ejercicio, tomaban cursos, leían libros y exploraban nuevas habilidades artísticas. Compararme con ellos me causaba mayor estrés y a su vez esto me causaba mayor ansiedad y desmotivación durante mis jornadas. Durante las próximas semanas esto se volvió un círculo vicioso para mí. Hasta que un día decidí aceptar mi falta de motivación y de interés y dejarme sentir todo aquello que mi cuerpo y mente estaban intentando comunicarme.

Extrañaba mi trabajo, en el cual tenía contacto directo con un niño de 6 años con autismo. Y a pesar de ser lo suficientemente afortunada de conservar dicho trabajo, no encontraba el mismo amor, dedicación o sentido al hacerlo de manera

cuerpo me estaba intentando decir que comencé a sentirme mejor, pude reanudar y adecuar mi rutina e incluso encontrar la motivación e inspiración para escribir este artículo.

Si tu vida se parece en algo a la mía probablemente estabas acostumbrado(a) a tener días muy activos fuera de casa. La cuarentena sucedió de manera muy súbita y parece que no tuvimos tiempo de hacernos a la idea de lo drástico que iban a cambiar nuestras vidas y la situación en el mundo exterior. Pedirle a nuestro cuerpo y a nuestra mente que permanezca igual en una situación de tanto cambio resulta contraproducente. La pandemia de COVID-19 exige un cambio del mundo (a nivel económico, ambiental, social, etc.) y resultaría erróneo creer que esto no tiene un impacto



virtual. Siempre he sido una persona aventurera a la cual le encanta salir de la ciudad con la excusa de pasar tiempo en la naturaleza o subir alguna montaña, y ahora me encontraba confinada de los mismos muros sin saber cuándo sería la próxima vez que iba a tener la oportunidad de tener una de estas experiencias. Darle tiempo para ver y convivir con mis amigos fue algo a lo cual siempre le di gran importancia y ahora sólo podía tener contacto con ellos por medio de una pantalla. La realidad es que todo este tipo de situaciones las viví como una especie de pérdida, pero nunca me di el tiempo de hacer una especie de duelo y aceptar que esto sí iba a tener un impacto emocional en mí.

Tratar mi falta de motivación imponiéndome a seguir con mi rutina no ayudó. No estaba escuchando lo que mi cuerpo y mi mente me estaban diciendo y entorpecía todavía más este proceso al ser tan rígida con mi rutina. Fue hasta que un día decidí aceptar mi estado emocional y respetar aquello que mi

sobre nosotros mismos y nuestra psique. Se habla mucho de tener solidaridad y apoyar al prójimo en estos tiempos tan difíciles y a pesar de que esto es cierto y de gran valor, debemos recordar que seremos capaces de ayudar mejor a los demás si nosotros mismos nos encontramos bien. Comúnmente es más fácil sentir compasión hacia los demás que hacía uno mismo, por supuesto sin caer en un proceso de autovictimización. Pero la realidad es que nadie estaba preparado para esto y exigirle a nuestra mente y nuestro cuerpo que se siga rigiendo bajo la misma energía y motivación de siempre es como pedirle al resto del mundo que continúe con sus labores como si nada sucediera. Cada cuerpo y cada persona es diferente y por ello sus necesidades y estrategias para lidiar con este fenómeno serán diferentes. A algunos nos costará más que a otros adaptarse a todos estos cambios, pero debemos de recordar que está bien no sentirse bien y escuchándonos a nosotros mismos es como uno genera esta adaptación. ♥

SENSIBILIDAD VALOR ESENCIAL EN TIEMPOS DE CRISIS

Autor: **L.A. José Luis Hernández Tlapala**

Uno de los valores fundamentales de nuestra Casa de Trabajo, enunciado por nuestro Director General, doctor Jorge Gaspar Hernández, es la sensibilidad, la cual define como “tener la *comprensión, empatía y calidez* necesarios para generar una actitud humanitaria natural hacia el paciente”.

La sensibilidad, en estos términos, ha sido un pilar fundamental de la filosofía institucional desde que fue creada por Ignacio Chávez a mediados del siglo pasado. Esta sensibilidad es la que ha distinguido al Instituto como un hospital de excelencia. La sensibilidad va más allá de la tecnología y la innovación, los avances médicos y científicos y se transforma en una sencilla letra “c”, que al sustituir a una “p”, nos da por resultado la *actitud* con que se enfrenta la Misión.

La sensibilidad, como los otros valores enunciados por el doctor Gaspar, o como el amor, elemento fundamental de nuestro lema institucional, no tiene medida, existe o no existe.

En el Instituto Nacional de Cardiología nos sentimos orgullosos de llevar a la práctica de forma cotidiana este valor con nuestros pacientes y en esta época de esfuerzos redoblados ha sido notorio entre el personal en todos los ámbitos, lo que se ha reflejado en una noble solidaridad. La vemos públicamente en artículos y reportajes en los medios de comunicación y en las redes sociales, en los que apreciamos a médicos y enfermeras, conocidos o desconocidos, cumpliendo su labor, apoyándose mutuamente unos a otros, ayudándose a colocar el molesto equipo de protección, con el que enfrentan las diarias batallas, porque son quienes están en la línea de fuego.

En este marco, que pudiera llevar a la frustración, a la frialdad, al egoísmo o al individualismo, se hicieron presentes la **sensibilidad**, la **comprensión**, la **empatía** y la **calidez**, desde el inicio de la pandemia, con nuestros pacientes y se expresaron en un acto de solidaridad, que en esta ocasión es el tema de la portada de nuestra revista, por parte del personal de las áreas docente y de investigación, así como de la administrativa y de servicios, todas formadas por hombres y mujeres que también cumplen su responsabilidad social desde el campo que a cada uno corresponde, bajo el lema “*No existen límites para lo que podemos lograr juntos*”.



En los jardines del Instituto se congregaron, en dos jornadas, compañeros y compañeras para desplegar una manta para reconocer al personal médico y de enfermería su labor humanitaria y desinteresada.

Quienes seguimos desarrollando nuestras labores desde casa, por nuestras condiciones de vulnerabilidad, nos sumamos a este homenaje para decirles:

¡Gracias por tu pasión y entrega! ♥

EL PATIO DE MI CASA

Autora: **Leonor J. Jasso Soto. Año 2000**

“Por el encabezado ya saben el tema y sobre que patio escribiré, y aquí sí me faltaría espacio para tantos recuerdos: Claro que me refiero al Patio de mi casa de Iturbide, aquel enorme patio no sólo de mi infancia sino de toda mi vida, pues ustedes saben que apenas hace un par de años dejamos tan querido predio.



Por último, diré que ese hermoso patio fue el marco ideal que mis padres nos dieron a mis hermanos y a mí, porque nos permitió desenvolvernos creativamente y con libertad disfrutamos cada centímetro de su gran extensión. Ahí crecimos, jugamos, corrimos, nos caímos, lloramos y reímos. Ahí aprendimos a compartir, a querernos, a ayudarnos, a andar en bicicleta, a saltar la cuerda, a subir a los árboles, a hacer columpios, a echar maromas y a muchas cosas más, por lo que estoy segura de que independientemente de la educación que nos dieron mis padres, ese patio tuvo que ver con la formación de seis niños, resultando hoy en día la familia de la que me siento orgullosa de formar parte”.

¿Por qué surge el interés de compartir esta experiencia de vida?

Llegó a mis manos por causalidad un libro que Sor María Elena Jasso Soto

me obsequió antes de su jubilación y de retirarse de las instalaciones institucionales (en el mes de noviembre de año 2019 las Hermanas de la Caridad del Verbo Encarnado terminaron un ciclo de 75 años de presencia en la institución); revisaba el contenido de este libro y descubrí una hoja doblada con la narración de un pasaje de la vida de su hermana Leonor y que indirectamente me permite conocer una etapa de la niñez de Sor María Elena Jasso. Sin duda para las personas que tuvimos la oportunidad de trabajar con ella nos llena de ternura y cariño conocerla, además de contar con su aprobación y el debido respeto podemos compartir esta historia.

El patio con plantas y árboles, la mayoría frutales, como granados, naranjos, limoneros, limas, duraznos, parras de uvas, moras, higueras, guayabos, un aguacate y una enorme palma datilera, llegando a tener también grandes cosechas de hortalizas que mi abuelo cultivaba con esmero. También había nidos de aves y pajarillos que por las mañanas nos anunciaban jubilosos el nuevo día mediante un concierto de trinos y aleteos.

Por supuesto que en ese patio existió también un jardín con espárragos de alas de Ángel, azucenas, rosales, jazmines, elizas, jacintos, teresitas y enredaderas de San Pedro, cuyos aromas aunados a los azahares en marzo me resultan inolvidables, y obviamente era muy visitado por grandes mariposas amarillas con negro y otras no tan grandes de colores rojizos y hasta colibríes de largos picos. En el patio también hubo animales domésticos que en su tiempo alimentamos y cuidamos como gallinas, conejos, palomas, patos, un perico y desde luego nunca nos faltó un perro en casa.

Sin embargo, en una reflexión es interesante analizar que con la sencillez de la vida podemos mantener hermosos recuerdos durante toda nuestra existencia y aún más si estos recuerdos son compartidos en familia. **“En tiempos tan difíciles mantengamos la unión y cuidemos a nuestra familia”.** ♥

TRANSFORMANDO EL CORAZÓN

Autor: **Equipo quirúrgico de Enfermería**



A principios del año se escuchaba de un virus causante de una elevada mortalidad en otros países y no tardó en llegar al nuestro, conforme pasaba el tiempo resonaba con mayor eco; para finales de marzo ya se encontraba aquí y nos convertimos en testigos físicos de cómo nuestra vocación por la atención especializada de personas con problemas cardiovasculares dio un giro y nos vimos en la necesidad de cambiar el corazón por el pulmón.

Nos hemos adaptado a esta nueva atención, nuestro Instituto y diferentes servicios se han transformado para poder brindar el mejor cuidado a cada una de las personas que acuden al Instituto con afecciones causadas por el enemigo: el virus SARS-CoV-2. Han transcurrido dos meses de cambios en dinámicas y labores de todo el personal de salud que trabaja en el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, el cansancio no se hace esperar, a pesar de ello todos los días el equipo de cirugía llega al área de quirófano (situado en el 5° piso) de este nosocomio; con excelente actitud y energía para realizar sus funciones, ya que conocen la importancia

de su tan loable labor, ellas y ellos son los encargados de proporcionar el equipo de protección personal a cada uno de los héroes y heroínas que desarrollan sus funciones día a día dentro del área COVID. Un término que deseáramos no haber conocido.

El equipo de cirugía se ha transformado ampliando su campo de acción apoyando en áreas COVID, desarrollando protocolos de atención; es conocido que no se encuentran en la primera línea de batalla, pero se han convertido en las encargadas de entregar las provisiones para la batalla. Además de ser encargadas de desarrollar esta gran labor



atienden cirugías de urgencia siempre con el mayor profesionalismo y dedicación que les caracteriza. Han observado como su servicio e institución han sufrido una transformación de 180°, cambios que han hecho que añoren la antigua forma de trabajo, de control y estabilidad a la que estaban familiarizadas, sin embargo, saben que en ninguna parte del mundo se encontraban preparados para enfrentar una situación de esta magnitud.

Después de presenciar aciertos y modificaciones en el día a día, confían en que se logrará ganar la batalla, la estabilidad regresará y continuarán desarrollando sus funciones con “eficiencia y cortesía que son tradición de esta casa”, así el tiempo nos devolverá en cada servicio y a cada unidad la estabilidad en los nuevos procesos para poder regresar y cumplir con mayor fortaleza y gran pasión nuestra vocación, brindando la atención especializada que siempre nos ha caracterizado y desarrollando nuestra mística “el amor y la ciencia al servicio del corazón”. ♥



Obituario



EL INSTITUTO NACIONAL DE CARDIOLOGÍA IGNACIO CHÁVEZ LAMENTA EL SENSIBLE FALLECIMIENTO DE NUESTROS COMPAÑEROS Y AMIGOS

ALFONSO ZÚÑIGA PALOMINO DEL DEPARTAMENTO DE FINANZAS
MA. ALICIA VIVEROS RAMÍREZ, TÉCNICA EN EL DEPARTAMENTO DE REHABILITACIÓN CARDÍACA
DR. MARCELO GARCÍA CORNEJO, PIONERO DE LA CIRUGÍA CARDÍACA Y DE LA TECNOLOGÍA DE CIRCULACIÓN EXTRACORPÓREA EN MÉXICO Y ESPAÑA.

LA PÉRDIDA DE NUESTROS COMPAÑEROS DEJA TRISTEZA Y UN VACÍO EN ESTE NOSOCOMIO. NOS UNIMOS A LA PÉRDIDA DE SUS FAMILIAS Y DESEAMOS QUE EL CONSUELO LLEGUE PRONTO A SUS CORAZONES. Q.E.P.D.

ALEGORÍA O LECCIONES DE VUELO

Autor: **Dr. Ángel Romero Cárdenas**

Estamos en la temporada de vientos... Casi siempre estamos en temporada de vientos... Cuando no sopla uno por acá, se trata del otro por allá. Los vientos de los cuatro puntos cardinales, aquellos encantadores envidiosos y malvados que no pueden soportar la felicidad de algunos humanos, soplan cuando se les da la gana, soplan y soplan y no respetan nada, arrasan con todo y arrastran a todos. Soplan tan fuerte, que alejan a quienes bien se quieren... Los alejan físicamente, pero no los separan... La temporada de vientos es un buen tiempo para aprender a volar... Cualquier temporada es un buen tiempo para aprender a volar.

Para volar, necesitas tener alas... Te voy a enseñar cómo construir tus propias alas. Toma nota de lo que vas a necesitar para elaborarlas. Se requieren varios pliegos de papeles de colores, prefiero los amarillos, los rojos, los verdes, los azules y tal vez... un morado... ¿Porqué no todos los colores del arcoíris...?

Es importante combinar tus colores para que te veas muy bien... para que reflejen tu brillo, para que reflejen tu alma. Dos varitas largas de caña, de bambú o dos tiras de madera circular muy delgada y flexible... pero muy resistente. Necesitas una mayor y otra menor para que puedan cruzarse y así formar un arnés imbatible. Una será la columna o mástil, la otra son los brazos.

Con los brazos abiertos se vuela mejor. Hilo de cáñamo, si es posible encerado, si es irrompible... mucho mejor. ¿Hay algo que sea irrompible? ¡Sí!... ¿Adivina qué?... También necesitamos agua, almidón y fuego para hacer engrudo; se pueden utilizar colas o resinas especiales, pero son más complicadas de elaborar y no dan mejores resultados... Re-

querimos adherencia, unión, fortaleza y sencillez. Nos harán falta unos listones de tela para usarlos como lastre... para dar estabilidad... ¡Qué paradoja! Algo que pese y te sujete, para darte estabilidad y dejarte volar... Ah, también necesitamos un carrete de hilo muy resistente y muy largo, para que puedas volar muy lejos... volar muy alto..., pero sin despegarte de la tierra, de la realidad... de la vida...

Una vez que tengas todos los elementos, te tomas un tiempcito, te zambulles en ti misma y... piensas en voz baja... Necesitas estar tranquila y en paz. ¿De qué tamaño quieres tus alas? ¿Para qué quieres las alas? ¿En verdad quieres tener alas? ¿De veras quieres volar? ¿Ya pensaste en los peligros de volar? ¿Aceptas los riesgos?

Cuando vueles: ¿qué quieres que suceda contigo? Tus alas no deben ser muy grandes, ni demasiado pequeñas, te han de servir para volar, sin estorbar, deben darte movilidad... Deben darte libertad..., alegría... Felicidad... Te pones cómoda y escoges cómo combinar tus colores. Piensa ¿cómo te quieres ver?, ¿cómo te quieres sentir?

Hay que empezar por el principio, divide el mástil en tres partes iguales y coloca el palito menor, en uno de los tercios... Ahora ya están cruzados, con los brazos abiertos. Átalos firmemente con un trocito de cáñamo -de ese filamento que dijimos, es irrompible-, dándoles vueltas en "X" para un lado y para el otro hasta que queden bien firmes. Con otro tramo de hilo encerado vas a unir cada uno de los extremos de la cruz, hasta formar la figura de una estrella de cuatro picos. Cuando estén firmemente unidos los cuatro puntos cardinales y tu arnés, ya no esté inestable... estarás lista para empezar a forrarlo.

Extiende el pliego que formaste con los papeles que reflejan y expresan tus colores y sobre éste, deposita, reposa, descansa suavemente tu arnés, que es tu cuerpo. Ahora tienes que abrazar amorosamente tus hilos, doblando los extremos de tu papel -que es tu piel- y pegarlos con engrudo. No le pongas mucho ni poco -la intuición te dirá cuánto-, puede quedar fruncido o despegarse. Hay que tener paciencia y esperar hasta que se seque el adhesivo... Si quieres acelerar el proceso... se arruga.



El sitio en el que se cruzan los mástiles de las alas es tu parte más resistente y más vulnerable, es el corazón, ahí vive la fortaleza... Ahí vive la audacia... Ahí salta el amor y precisamente de ahí, se atará ese hilo -sutil y casi imperceptible- que permitirá controlar tu vuelo, que te dejará ir y que también -si quieres...-, te pondrá el límite...

Puedes unir -con nudos pequeños pero resistentes- varios listones de colores para atarlos en el extremo inferior y en ambos brazos de las alas. Eso le dará estabilidad a

tu vuelo y lo hará más vistoso. Te mantendrá flotando... Volando... navegando... Estable...

Llegó el momento, ahora estaremos a prueba... Siempre estamos a prueba. ¿Qué estás dispuesta a arriesgar sólo por volar y nada más... pero nada menos? Hay que aprovechar las corrientes de aire y ¡qué cosa más interesante! Volaremos en contra de ellas... Aprovecharemos su impulso... Iniciamos con un tramo corto de hilo, nos lanzamos hacia el aire con nuestras alas y, si las hemos construido bien -si nos hemos puesto en su construcción-, nos empezaremos a elevar... Habremos despegado...

No te olvides que tus alas y tú son una y la misma cosa, son una continuidad, no hay separación, no son diferentes... Lo que le pase a tus alas, te pasará a ti...

A medida que sentimos el empuje del viento, nos vamos soltando hilo del carrete, dejamos que nos eleve, aprovechamos la fuerza con la que el viento nos impulsa... Si amaina un poco, recuperamos hilo, enredándolo nuevamente, y esperamos el siguiente soplo del viento, esperamos la siguiente ráfaga, esperamos la siguiente oportunidad para volver a elevarnos con nuestras alas... ¡Podemos volar...! ¡Podemos volar...! Cada vez más alto... Cada vez más lejos... Cada vez más cerca de las nubes y del cielo... Cada vez más lejos de la Tierra y de la apabullante realidad...

Todo se ve cada vez más pequeño, cada vez volamos más alto... ¡Cuánta altura hemos ganado! Sentimos que podemos volar más alto y más alto, podemos llegar hasta el espacio y seguir y seguir y seguir hasta donde termina el Universo... ¿Termina el Universo?... Solamente dependemos de un hilo, de un delgado, pero resistente, hilo. Mientras mayor sea la calidad de los elementos que escogimos para este filamento, más seguridad nos darán nuestras alas en el vuelo... Nos

elevaremos mucho, pero sin perder el contacto con la Tierra, con la realidad... Con su realidad... con nuestra realidad... con tu realidad...

Cuando estés volando muy alto, por favor, no cortes el hilo... No te elevarías más..., te precipitarías vertiginosamente hacia el suelo y... ¡para qué te cuento...! Cuando hayas entendido y asimilado todo esto..., ya habrás aprendido a volar... ¡Y qué remedio...! ¡Ya no necesitarás mis alas...! ♥

DESCUBRIÉNDONOS EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS

Autor: **Lic. Carlos Calderón Silva**

Unidad Contable de Proyectos, Instituto Nacional de Cardiología

Fotografía: **Lic. Carolina Galicia Ordaz**

Terapia Intensiva Postquirúrgica

Los seres humanos siempre nos hemos enfrentado a retos a lo largo de nuestra existencia, muchos de ellos complicados, y desde entonces como ahora, con esta pandemia a cuestas, nos hemos demostrado que los retos están ahí no para detenernos sino para descubrir quiénes somos y lo que somos capaces de hacer.

Esto mismo es lo que está haciendo y demostrando el personal médico, de enfermería, de intendencia, administrativo y otros asistentes más que están dando la lucha frontal al virus que azota al mundo cuando dan la atención a los pacientes que se encuentran internados en nuestro Instituto.

Este personal ha demostrado ser valiente porque, aunque con temor, tal vez, están tendiendo la mano a sus semejantes que lo necesitan, o tal vez no es temor sino coraje o el sentido del compromiso o el de solidaridad o el de responsabilidad, no lo sé, pero lo que sí sé es que eso que los mueve está haciendo que las cosas mejoren poco a poco.

Pero, por fortuna para todos esos personajes valientes, no están solos y no me refiero al apoyo que reciban en el ámbito laboral de sus jefes, compañeros o colaboradores

sino el de su familia: padres, abuelos, hermanas, hermanos, esposas, esposos, hijas, hijos, novias, novios, etcétera, que, todos lo sabemos bien, son quienes en muchas ocasiones están junto a nosotros para levantarnos el ánimo, la autoestima o para mantener la esperanza de que las cosas al final resultarán bien.

Nuestra familia y nuestros amigos también están venciendo este reto, también se están redescubriendo, están desarrollando ese valor que sale de la parte más profunda que tiene el ser humano y que en muchas ocasiones nos da temor mostrar, pero que cuando aflora nos permite enseñar lo mejor de nosotros mismos y a ellos, a nuestra familia y amigos, les da el valor de apoyarnos, de impulsarnos, de darnos un beso y decirnos “cuídate mucho y échale ganas, aquí te esperamos”, aunque también tengan temor.

Al final creo que venceremos, de una forma o de otra, porque aunque muchos conocidos, vecinos, compañeros, amigos o familiares ya no estarán con nosotros o ya no estaremos con ustedes, quienes logren continuar con sus vidas quedarán más fortalecidos, porque después de que la tormenta haya pasado, llegará la calma y es entonces que nos daremos cuenta de lo mucho que hemos aprendido en esa noche

oscura y que cuando regrese, porque lo hará, estaremos mejor preparados y nos demostraremos una vez más que los retos están ahí, no para detenernos sino para descubrir quiénes somos y lo que somos capaces de hacer. ❤️



A DOS MESES DEL INICIO... ¿CÓMO NOS HEMOS PROTEGIDO?

Autor: **Dr. Carlos Zabal Cerdeira**

Director Médico del Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez

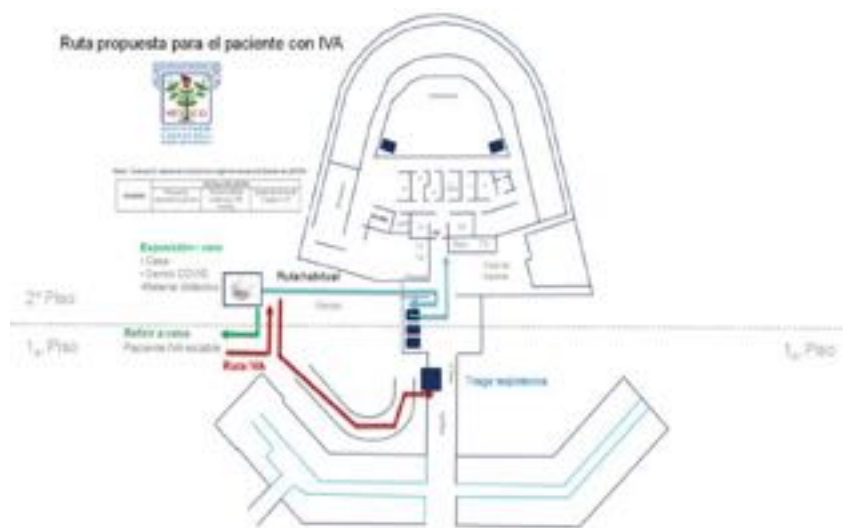
Las autoridades del Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez han implementado acciones para afrontar la pandemia por COVID-19 desde finales de enero de 2020, ofreciendo información oportuna por parte de la Dirección General, la Dirección Médica y el Departamento de Epidemiología, sobre los alcances de ésta. De esta manera, se ha reestructurado la manera en que los pacientes que se encuentran contagiados por esta enfermedad ingresan al hospital, estableciendo dos áreas aisladas para hacer tamizaje y triage a los pacientes con síntomas respiratorios, realizando cambios tanto en la Terapia Intensiva y en el 8° piso, asignando áreas especiales para el tratamiento de pacientes contagiados, adquisición y capacitación del uso de equipo de protección personal a prácticamente todos los trabajadores que están en contacto con estos pacientes, así como el desarrollo de protocolos de atención en las diferentes áreas del hospital, todo ello para iniciar

con la recepción de pacientes con COVID-19, desde el 11 de abril del presente año.

La reestructuración del ingreso de los pacientes se llevó a cabo con la colocación de un tamizaje en la entrada de urgencias, en donde anteriormente era la oficina de protección civil, actualmente es un área en la cual se realiza una revisión inicial y se canaliza al paciente con síntomas respiratorios, si se determina que requiere de una segunda revisión, se traslada al área de triage respiratorio que se construyó en el pasillo del 2° piso (ver esquema); es entonces cuando los pacientes son valorados a mayor profundidad y se pueden realizar estudios de laboratorio e imagen. Si se determina que el paciente requiere de internamiento o presenta una situación crítica, pasa a los cubículos 7 u 8 de urgencias en donde se dan medidas más especializadas y se puede incluso, en caso necesario,

llevar a cabo la intubación del enfermo.

En cuanto al equipo de protección personal que se ha adquirido, se ha distribuido en las diferentes áreas médicas que atienden esta contingencia. Dicho equipo cumple con los estándares de protección suficientes, además, se ha establecido una semaforización de uso de equipo de protección, dependiendo del área hospitalaria y el riesgo de contagio. Es importante señalar que el uso del equipo



debe apegarse a la semaforización, acorde al nivel de riesgo identificado por área, ya que existe escasez en el mercado para su adquisición. Afortunadamente, empresas privadas han hecho donaciones y ello asegura la existencia de estos equipos; además, se continúa en comunicación con proveedores y empresas privadas para evitar el desabasto.

Se ha brindado capacitación por parte del equipo de médicos de Terapia Intensiva y del Comité de Infecciones a más de 600 enfermeras, a personal médico, residentes y al resto de los trabajadores del Instituto que atienden a pacientes contagiados por COVID-19 para la utilización correcta del equipo de protección.

El lavado de manos es la piedra angular en la protección del personal de la salud, el cual se debe realizar con una técnica escrupulosa, manteniendo una secuencia correcta: 1. Palmas, 2. Dorsos, 3. Entre los dedos, 4. Dorso de los dedos, 5. Pulgares, 6. Uñas, 7. Muñecas y 8. Enjuagar con agua (abrir y cerrar la llave con una toalla de papel). Se deben realizar 10 tiempos en cada sitio (tiempo promedio 40-60 segundos). Sino hay agua o jabón realizar los mismos pasos con gel base alcohol al 70%.

Reforzando lo anterior, se han hecho recomendaciones para optimizar la protección de los servidores de salud contra infecciones, al entrar y salir de casa o del hospital. Estas recomendaciones se adaptaron de los principios de asepsia y antisepsia, fundamentalmente llevadas durante el acto quirúrgico, y se difundieron diversos diagramas de flujo, que contribuyen para que disminuya la probabilidad de acarrear microorganismos de un área contaminada a otra limpia.

En la consulta externa se ha designado y equipado el área de preconsulta para atender al personal que labora en el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, en caso de presentar síntomas o tener contacto estrecho con un paciente confirmado o con sospecha. En dicha valoración, se determina la necesidad de incapacidad y aislamiento, quién es candidato para ser valorado en un centro COVID y se notifica del caso en cuestión a los departamentos de Epidemiología e Infectología para que se lleve un seguimiento epidemiológico de éste y se otorgue la atención necesaria.

Las denominadas "áreas COVID", que son Terapia Posquirúrgica y el 8° piso, se adecuaron con la colocación de dobles esclusas para control de entrada y salida del personal, lugares para la realización de la colocación y retiro del equipo de protección personal y se mantiene un estricto protocolo de sanitización de todos los lugares por los que pasa un paciente infectado.

De esta forma, se ha logrado durante estos dos últimos meses tener una de las menores tasas de contagio intrahospitalario del personal de salud con sólo 7 casos positivos en más de 600 personas que tienen contacto con pacientes que presentan contagio por COVID-19.

En cuanto al resto del personal del Instituto, de cualquier área (médica, enseñanza, enfermería, investigadores y administrativos), deben cumplir con un protocolo de seguridad, el cual comprende lo siguiente: al ingreso al Instituto se les toma la temperatura, deben de usar cubrebocas durante la estancia en las instalaciones, uso de gel antibacterial, realizar el lavado de manos constante y mantener sana distancia, con la finalidad de evitar contagios.

Para reforzar y que haya más certidumbre dentro del Instituto habrá señalizaciones con semáforos, que indicarán las zonas más seguras; el color verde marcará un área con baja probabilidad de contagio, el color amarillo significa que se deben de tomar mayores precauciones y apegarse estrictamente a los protocolos y, por último, rojo que significa que es un área restringida y con mayor probabilidad de contagio.

Asimismo, se están realizando capacitaciones en materia de lavado de manos y uso correcto de gel antibacterial, para que todo el personal tenga el conocimiento de ello, se apegue a los protocolos y así evitar en lo posible los contagios.

Todas las medidas y protocolos han sido pensados para la seguridad y bienestar del personal, pacientes y familiares de pacientes; además de como siempre brindar atención con cordialidad, respeto y humanismo que caracteriza al Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez. ❤️

MI EXPERIENCIA EN EL INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA IGNACIO CHÁVEZ DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19... EL TRATO MÁS CÁLIDO QUE RECIBÍ

Autor: **Onasis Vicente Fermín**

Mi nombre es Onasis, mis apellidos Vicente Fermín, me parece importante aclararlo por la singularidad del mismo. Soy estudiante de doctorado del Programa de Ciencias de la Producción y de la Salud Animal de la FMVZ-UNAM, con especialidad en Influenzavirus. Pues bien, a finales de abril del año en curso presenté problemas respiratorios, los cuales conllevaron mi hospitalización. Debido a los síntomas que presenté se me canalizó como sospechoso positivo



hospital de donde iba llegando nada de eso me ocurrió, el servicio fue bueno, es más excelente, pero netamente protocolario. En general, el trato que me dieron las enfermeras y médicos en terapia intensiva fue impecable y muy cálido hacia mi persona.

La parte más complicada de mi recuperación fue el confinamiento en el 8° piso, y lo fue debido a la total incomunicación que la situación ameritaba.

Considero que el papel de las enfermeras fue fundamental para sobrellevar varios días de encierro. A las enfermeras les agradezco de todo corazón el gran soporte que me brindaron para mi recuperación, los ánimos que me dieron para salir adelante y el tiempo que me dieron para poder tener breves conversaciones.

A los médicos les agradezco la atención excelente que igualmente me brindaron durante cada uno de los días que estuve tanto en el 5° como en el 8° piso. Estoy igualmente agradecido con el seguimiento que se me ha dado aun fuera ya del hospital.



De forma integral, agradezco mucho al Instituto de Cardiología por salvarme la vida como tal y permitirme continuar con ella. Aún tengo muchos proyectos personales y profesionales por cumplir. Me queda claro, tanto por experiencia propia como por experiencia de otra persona que se contagió y llegó a otro hospital distinto, que llegué al mejor lugar y estoy agradecido por ello. ♥

para SARS-CoV-2 (COVID-19), lo cual se constató por hallazgos tomográficos y por PCR en tiempo real. Quiero señalar que antes de confirmarse mi diagnóstico estuve en búsqueda de atención en dos hospitales públicos y uno privado, siendo este último donde finalmente sí me recibieron, me estabilizaron, determinaron mi estado de salud, pero, por falta de espacio, no podía quedarme. Después de buscar muchas opciones de posibles hospitales que pudieran recibirme me notificaron que me iría al Instituto de Cardiología Ignacio Chávez, en la Zona de Hospitales... el mejor lugar donde pude haber estado, y eso lo supe tiempo después.

A mi llegada al 5° piso, Terapia Intensiva, me sorprendió mucho el cálido recibimiento que me dieron. Una enfermera me dijo: "bienvenido, llegaste al lugar correcto, aquí te vamos a curar", lo recuerdo bien; para cualquier paciente esas palabras son un bálsamo sanador. Recuerdo también que durante mi estancia en terapia intensiva se me acercó un médico joven, me tomó los signos y me dio una palmada en el hombro, dándome ánimos y comunicándome que todo estaba bien. Algo que me sorprendió y me tomó totalmente por sorpresa fue que una enfermera se acercó a los tres pacientes que estábamos en ese momento en terapia intensiva y oró por cada uno de nosotros, personalmente eso me conmovió mucho y sorprendió otro tanto, ya que en el

TESTIMONIOS

¡Gracias a mis compañeros esta experiencia en lugar de ser aterrador ha sido satisfactoria, llena de entusiasmo y unión!

Andrea Quiroz Aguilar
Licenciada en Enfermería, piso 7 Hospitalización

No sé cuántos días van desde que entramos a terapia, luchando cada día, tratando de poder recuperar a ese paciente que le falta todavía escuchar ese "te quiero", sentir ese abrazo, pedir perdón, falta que conozca a sus hijos o a esos nietos, falta tiempo, tiempo que no sé si existirá para poderlos recuperar de este largo camino, sin embargo cada día estamos en la lucha para recuperar a ese paciente que nos necesita, para que el médico hable contigo y diga: les di otra oportunidad.

A todos mis compañeros que han sido unos guerreros desde el principio y nunca se han rajado, a todos ellos que aunque tengan miedo van y dan todo en este ruedo llamado vida, nunca va a haber forma de agradecerles por todo.

Brenda Dávila
Enfermera-Pediatría

La experiencia de la transición de Cardiología como Hospital COVID ha sido realmente trascendental, enfrentarse a un nuevo régimen, a una enfermedad desconocida es un reto emocional y profesional.

Me siento orgullosa de ser enfermera y sobre todo del Instituto Nacional de Cardiología

Alejandra Guadalupe Vázquez Jiménez
Sala de operaciones turno matutino Enfermera General C

Este virus nos quitó desde un abrazo efusivo hacia una persona a la cual le tenemos gran aprecio, nuestra tranquilidad emocional y económica, hasta la libertad de la cual gozábamos y no valorábamos.

Nos deja como enseñanza el mejorar día a día, valorar todo lo que nos rodea y trabajar en equipo, con profesionalismo, ánimo y calidez.

EEC Alejandra Juárez Espinosa
TPQ

La voluntad de luchar día a día con mis compañeros que son como ángeles que me cuidan y guían me dan el valor de no sentir miedo, no desistir y seguir su ejemplo, hay días que se complica todo, días en que no quiero ir más, días en que siento que la carga de trabajo es demasiada, pero los veo y juntos salimos adelante.

Carolina Galicia Ordez
Licenciada en Enfermería, Servicio TPQ

Tuve la fortaleza y mayor amor a mi vocación, como a mis compañeros y enfermos con ayuda de Dios y de mi familia.

Berenice Miranda Pineda

Estoy con miedo de contagiarme y contagiar a mi familia, doy lo mejor para poder ayudar a los pacientes.

Gloria Morones Castillo
Auxiliar de Enfermería, Pediatría

Compañer@s y coleg@s. Hoy una vez más me siento muy orgulloso de pertenecer a este grupo tan profesional y comprometido con nuestra vocación, que es cuidar a nuestros semejantes. Pues en el momento crítico con entereza y profesionalismo lo afrontamos.

Juan Heriberto Hernández Martínez
Enfermero Especialista en la Cultura Física y Deporte.
Servicio de Hemodinámica

La palabra COVID implica miedo, hoy para mí significa respeto y cuidado porque he comprendido la lección de vida que vino a dejar COVID 19.

Maricela Alvarez Gómez
Licenciada en Enfermería, Unidad Coronaria

No, la vida nos pone retos, éste es uno muy difícil, que no todos están dispuestos a enfrentar, cada momento vivido vale la pena a lado de este gran equipo, juntos a favor de cada persona que requiere nuestros cuidados.

Roberto R. Waldo González
Auxiliar de Enfermería B

El coronavirus llegó a sacarnos de nuestra zona de confort.

Cecilia Teresa Rojas Quezada
Enfermera General C. Cardiopediatría

Participar en estos momentos como enfermera ha sido complicado, querer hacer más, cooperar, ayudar y sentir a la par un nerviosismo por cuidarme para poder seguir cuidando, para que mi familia y seres queridos estén bien. Sólo se alcanza el objetivo cuando se cuenta con compañeros y amigos que nos acompañan en este proceso, son quienes te comprenden porque vivimos día a día las mismas preocupaciones y los mismos temores, pero sobre todo por el ánimo y felicidad que comparten para hacer más llevadera la situación.

***EEC María del Refugio Aguilar Serrano**
Clínica de Insuficiencia Cardíaca. Terapia Intensiva COVID*

Después de 27 años atendiendo a pacientes cardio vasculares me enfrenté al reto más grande en mi vida profesional, ya que se necesita mucho valor, entereza, amor a la profesión y sobre todo fe en DIOS, para enfrentarnos al área COVID.

Liliana
Enfermera perioperatoria

La vida me puso un alto para reflexionar mi misión de vida.

Margarita Flores Marcelo
Enfermera general. Servicio Cardiología Pediátrica

A PROPÓSITO DEL MANEJO DE LAS EPIDEMIAS DE 1903, 1915 Y 1918... NO BAJEMOS LA GUARDIA CON EL COVID-19

Autora: **Dra. Laura Leticia Rodríguez**

Disposiciones de 1915 contra la epidemia del tifo	Multas
Prohibida la venta de pulque al menudeo (<50 lt) y de bebidas con contenido de alcohol >2%.	50-100 pesos o arresto de 1-10 días
Cerrar todos los centros de reunión (teatros, cines, boliche, billar) a las 11 pm.	50-200 pesos o arresto de 5-20 días
Prohibidos bailes, kermeses, veladas y otras reuniones de 12-9 am y si hubiera un enfermo de tifo a ninguna hora.	
Prohibidos los velorios en caso de defunción por tifo.	

Iniciando el siglo XX, en 1903, hubo una epidemia de peste bubónica en Mazatlán. En ese entonces el Gobierno Federal envió 820 mil pesos para “atender las necesidades más urgentes del puerto” relacionadas con la asistencia de los atacados y la extensión de la epidemia”. Se construyeron barracas para aislar a los contactos de los enfermos y se desinfectaron o destruyeron las casas de los afectados, lo que perjudicó más a la gente pobre e hizo que la mitad de la población migrara del puerto bajo estrictas medidas sanitarias (1).

En 1915, en el Distrito Federal hubo una epidemia de tifo, enfermedad grave que estuvo presente durante varios siglos de la historia de México. El general Ignacio Zaragoza murió prematuramente a los 33 años a consecuencia de ésta. Fue descubierta en México por el doctor Howard Taylor Ricketts durante la epidemia de 1909 y le causó la muerte en 1910. Se transmite por piojos infectados por la bacteria *Rickettsia typhi* o *Rickettsia prowazeki* que excretan en las heces y se introducen en las heridas por rascado. No debe confundirse la tifo con la fiebre tifoidea (2).

La epidemia del tifo fue considerada una emergencia sanitaria y “dada las proporciones alarmantes y gravísimas,

y su amenaza de propagarse a otras zonas de del país”, se estableció una policía especial sanitaria compuesta de 10 médicos inspectores, 30 ayudantes y 150 agentes especiales de sanidad quienes dependían del Consejo Superior de Salubridad y vigilaban desde casa habitación hasta los lugares públicos de reunión. En el documento del 9 de diciembre de 1915 el gobierno ordenó varias disposiciones:

En 1918, mientras terminaba la Primera Guerra Mundial y en México continuaba la Revolución Mexicana, ocurría la pandemia de la gripe española, causada por la influenza



AH1N1 y que ocasionó la muerte de 300 mil a 500 mil mexicanos. La población de 20 a 40 años fue la más afectada. El pabellón 25 del Hospital General, se acondicionó para aislar esos enfermos (3). Todo el territorio nacional estuvo afectado excepto Baja California. Cada estado emitía sus recomendaciones como el de la Oficina de Salubridad de Puebla del 19 de octubre de 1918.

En 1918, Filadelfia, Pensilvania terminó su cuarentena para acudir a un desfile para recibir a quienes acudieron a la guerra llegando una multitud cercana a 200 mil personas. Esto le costó que en las siguientes 72 horas, los 31 hospitales de Filadelfia colapsaron y murieron 4 500 personas. La gripe española mató cerca de 50 millones de personas a nivel mundial.

Con lo anterior debemos aprender del pasado y no cometer los mismos errores. El día de hoy, 24 de junio, México registra 196 847 casos de COVID-19 y 24 324 defunciones. Ocupamos ahora el doceavo lugar mundial y el séptimo país con más muertes. Aún no hemos visto que comienzan a descender los casos. Debemos seguir las indicaciones de las autoridades sanitarias y NO BAJEMOS LA GUARDIA. ♥

Recomendaciones de 1918 contra la gripe española

- No acudir a lugares de reunión como cines, teatros, templos, etcétera.
- No visitar casas habitación donde existan enfermos.
- No exponerse a enfriamientos, no desvelarse, dormir suficiente y reparar fuerzas.
- Tomar alimentos sanos y sencillos, evitando todo exceso alcohólico.
- Tomar zumo de limón con agua o con infusiones.
- Abstenerse de saludar estrechando la mano, el beso y el abrazo.
- El enfermo y quienes lo rodean deberán aislarse.

Quien esté obligado a estar en contacto con enfermos de gripe, cada vez que toque al enfermo deberá:

- Lavarse las manos con jabón, secarlas y frotarlas con lienzo de algodón empapado de alcohol a 90°.
- Desinfectar nariz con pomada de vaselina, ácido bórico al 4% y thymol al 1%.
- Desinfectar boca con buches y gárgaras con solución de agua oxigenada a 1x10, glicoshymolina al 1x6, o de hidrato de cloral al 1x1000.



REFERENCIAS:

1. Ataca la peste bubónica a Mazatlán. En: México en reportajes 1891-1990. Coordinación editorial Grupo Azabache. Editor David Martín del Campo. 1990, págs. 44-45, ISBN: 968-6084-28-2.
2. Gerardo-Ramírez, M., Zavaleta Castro, J., Gómez-Quiroz, L.E. El tifo, la fiebre amarilla y la medicina en México durante la intervención francesa. *Gac Med Mex* 2018; 154(1):111-117.
3. https://eluniversal.com.mx/cultura/100-anos-de-la-pandemia-que-mato-300-mil-mexicanos?amp_twitter_impresion=true

PALABRAS DEL CORAZÓN

Autora: **Lic. Claudia María Ruiz Rabasa**

El agradecimiento es la memoria del corazón, es reconocer, es actuar con humildad aprendiendo a valorar lo que de verdad es importante en la vida. La gratitud y el reconocimiento son los mejores regalos del ser humano y a cada

uno de ustedes les damos las gracias por formar parte de nuestra familia, enriqueciéndola con su presencia. Apreciar en cada instante lo que ustedes han hecho por nosotros. MUCHAS GRACIAS A TODOS.

BENEFACTORES QUE DONARON MATERIAL Y ACCESORIOS MÉDICOS:

1. DR. JORGE GASPAR HERNÁNDEZ	27. TOKA INTERNACIONAL SAPI DE C. V.
2. DR. JOSÉ ANTONIO MAZA	28. ING. VÍCTOR MANUEL LUCIO
3. INSABI	29. GRUPO MÉXICO FUNDACIÓN
4. DR. FRANCISCO MARTÍN BARANDA	30. CORPORACIÓN IMPRESORA S. A. DE C. V.
5. DR. ROBERTO CAÑO ZÁRATE (EXALUMNOS DEL COLEGIO HERALDOS DE MÉXICO Y PADRES DE FAMILIA DEL COLEGIO WILLIAMS)	31. BOSTON SCIENTIFIC DE MÉXICO S. A. DE C. V.
6. LIC. ANABEL GANCI BAEZA	32. PTO TG A UN HÉROE, PESA UNIFORMES Y FAMILIA McCOY
7. CON VIDA POR MÉXICO (DRA. MAGDALENA MADERO)	33. CEPP
8. DRA. MAGDALENA MADERO ROBALO (LIC. GUILLERMO RODRÍGUEZ, CIVAC MOR)	34. SRA. CONSUELO VILLAVICENCIO
9. DRA. MAGDALENA MADERO ROBALO - (SOCIEDAD CON VIDA, A. C.)	35. LIC. VIRGINIA LARIS STEVENS
10. DR. YIGAL PIÑA REYNA	36. APOYO Y AYUDA PEDREGAL Y AMIGAS AAPA
11. DR. JAIME PONCE CALLEGOS (HOSPITAL "PUERTA DE HIERRO" DE TEPIC NAYARIT)	37. MARÍA LUZ RODRÍGUEZ Y LIZBETH ESQUIVEL
12. DRA. MAGDALENA MADERO ROBALO	38. DRA. REGINA VALENZUELA
13. FUNDACIÓN ROBERTO HERNÁNDEZ RAMÍREZ	39. PERSONAL DE SALUD HÉROES DE MÉXICO
14. SOCIEDAD MEXICANA DE NUTRICIÓN Y ENDOCRINOLOGÍA	40. GRUPO MÉXICO FUNDACIÓN
15. GRUPO MÉXICO	41. DRA. MAGDALENA MADERO
16. LIC. ANDREA CAMPUZANO CHÁVEZ-PEÓN	42. LABORATORIO CHINOIN
17. DISEÑO Y DESARROLLO MÉDICO S. A DE C. V. (DDM)	43. FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNAM
18. LIC. CARLOS ÁNGEL VALDÉS	44. QUEEN CLEANER BIO Q6
19. DR. ROBERTO PIÑÓN LOZANO Y AMIGOS DEL CLUB DE GOLF MÉXICO	45. FUNDACIÓN GRUPO MÉXICO
20. (ENTREGÓ PROCOMSA)	46. TERUMO MEDICAL DE MÉXICO, S. A DE C. V.
21. SRA. JAQUELINE GUIOT RUIZ	47. FUNDACIÓN CARLOS SLIM, A. C.
22. DR. CARLOS SIERRA FERNÁNDEZ	48. FUNDACIÓN MEXICANA DEL CORAZÓN A. C.
23. DR. CARLOS SIERRA FERNÁNDEZ - RAFAEL ÁVALOS	49. CON VIDA POR MÉXICO
24. ING. LUCIO PQMM	50. DIRECCIÓN GENERAL
25. CLUB ROTARIO SAN ÁNGEL CON APOYO DE FAMILIAS HEREDIA LÓPEZ Y SRA. SILVIA MOCTEZUMA ROJAS	51. COMITÉ CENTRAL DE LA COMUNIDAD JUDÍA DE MÉXICO - COORDINADA POR EL DR. ERIK ALEXANDERSON
26. BBVA	52. ICCE DE MÉXICO, MIRIAM HERNÁNDEZ
	53. DR. OCTAVIO CABRERA ANAYA, UNIVERSIDAD LASALLE
	54. MEDSTENT
	55. MABE
	56. A QUIEN CORRESPONDA

BENEFACTORES QUE CONTRIBUYERON CON DONATIVOS DE BEBIDAS Y SNACKS PARA LAS ÁREAS COVID:

1. FUNDACIÓN MEXICANA DEL CORAZÓN A. C.	17. MTRA. CLAUDIA TAVERA Y EQUIPO DE TRABAJO
2. FUNDACIÓN ILUMINANDO CON AMOR	18. Q.F.B ROSARIO VÁZQUEZ Y EQUIPO DE TRABAJO
3. FUNDACIÓN JUNTOS IMPECEMOS EL CAMBIO	19. LABORATORIOS PISA
4. VOLUNTARIAS DEL INC	20. MC DONALDS PEDREGAL
5. MARÍA ESTELA BLANES	21. PREMIER ALIMENTOS, LITTLE CESAR
6. DRA. GABRIELA SARCE	22. ARCOR MÉXICO
7. MARÍA SÁNCHEZ AGUILAR	23. MARIEL HAWLEY DÁVILA
8. DR. JOSÉ MANUEL FRAGOSO	24. CLUB ROTARIO DE XOCHIMILCO
9. DRA. CLARA VÁZQUEZ	25. CLUB ROTARIO DE COYOACÁN
10. JOSEFINA JIMÉNEZ GARCÍA	26. CLUB ROTARIO MIXCOAC
11. DR. FAUSTO CASTA	27. CLUB ROTARIO DEL CIUDAD DE MÉXICO
12. DR. FRANCISCO BARANDA TOVAR	28. CALIFA
13. MTRA. CAROLINA ORTEGA VARGAS	29. SONORA GRILL
14. MTRA. GUADALUPE PAREDES	30. YA RESPONDISTE
15. MTR. IVÁN JARERO VAGAS	31. COMIDA PARA HÉROES
16. EQUIPO DE TRABAJO DE LA DIRECCIÓN DE ENFERMERÍA	32. PARRILLA PARAÍSO

BENEFACTORES QUE CONTRIBUYERON CON DONATIVOS DE ARTÍCULOS DE LIMPIEZA, TECNOLOGÍA Y ARTÍCULOS PARA LA PIEL PARA PACIENTES Y PERSONAL DE ÁREAS COVID:

1. ING. CARLOS SENOSIAIN AGUILAR	6. MARÍA FIGUEROA VELÁZQUEZ
2. LOREAL VICHY	7. TRUEQUE DE AMOR Y ESPERANZA IAP
3. LEONOR ADELL ATRISTAIN	8. EQUIPO DE TRABAJO DE LA SUBDIRECCIÓN DE PERSONAL
4. FUNDACIÓN ILUMINANDO CON AMOR	9. KOBLENZ
5. FUNDACIÓN GRISI	10. CANON - "ROSTROS DETRÁS DE LAS MASCARILLAS"

Les agradecemos a todos los que nos han apoyado a través de nuestra cuenta 1101074440 del banco Banorte con la razón social Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, Fondo COVID19.

Los donativos en efectivo tienen como meta generar las condiciones adecuadas para la atención de pacientes diagnosticados con COVID-19. ❤️



NUEVO

NEXUS H®

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



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

Revisar IPP:



IPAL®

Senosiain®

OKSEN[®]



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



Revisar IPP:



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