# MEXICO INSTITUTO NACIONAL INSTITUTO NACIO CHÁVEZ"

MAYO - JUNIO 2017 | AÑO 2 - NÚMERO 9



Las bebidas endulzadas | y el daño renal |

Medición de la calidad del cuidado enfermero





En el manejo de la hipertensión arterial, Evipress le brinda la eficacia y tolerancia deseadas.















Senosiain.



### Morelia





### DIRECTORIO

### INSTITUTO NACIONAL DE CARDIOLOGÍA "IGNACIO CHÁVEZ"

MAYO - JUNIO 2017 | AÑO 2 - NÚMERO 9

### Directiva

Dr. Marco Antonio Martínez Ríos | DIRECCIÓN GENERAL

Dr. Jorge Gaspar Hernández | DIRECCIÓN MÉDICA

Dr. Jesús Vargas Barrón | dirección de investigación

Dr. Juan Verdejo París | dirección de enseñanza

Mtra. Sandra Sonalí Olvera Arreola | dirección de enfermería

Lic. Armando Acevedo Valadez | DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN

### Comité Editorial

Dr. Jesús Antonio González-Hermosillo González | director editorial

Mtra. Adriana Salazar Juárez | coeditora

Lic. José Luis Hernández Tlapala | EDITOR ADJUNTO

Lic. Claudia María Ruiz Rabasa | asistente editorial

Jessica Guzmán | REPORTERA

Ignacio Salazar | Fotografía

M.Cs. Berenice Torruco | cuidado editorial

Lic. Francisco Cervantes | diseño editorial

Gabriela S. Llanos | directora de comercialización

Coordinadores de secciones	Contenido	
Dr. Jesús Antonio González-Hermosillo González  EDITORIAL	<b>EDITORIAL</b> DR. JESÚS ANTONIO GONZÁLEZ-HERMOSILLO GONZÁLEZ	07
Dr. Enrique López Mora / Lic. José Luis Hernández Tlapala PERSONAJES	EL DR. CARLOS POSADAS ROMERO: UNA VIDA DE INVESTIGACIÓN Y SERVICIO DR. ENRIQUE LÓPEZ MORA	08
<b>Lic. José Luis Hernández Tlapala</b> NUESTRA HISTORIA	CLEMENTE ROBLES, PIONERO DE LA CIRUGÍA CARDIOVASCULAR L.A. JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ TLAPALA	10
Dr. Hermes Ilarraza Lomelí ¿SABÍAS QUE?	INVIERTE EN TU SALUD: GUÍA PRÁCTICA PARA PONERTE EN FORMA LIC. MARÍA DOLORES RIUS SUÁREZ	12
<b>M</b> tra. Liliana López Flores HUMANISMO Y CIENCIA EN ENFERMERÍA	MEDICIÓN DE LA CALIDAD DEL CUIDADO ENFERMERO MTRO. NOÉ SÁNCHEZ CISNEROS	14
<b>Dr. Oscar Calvillo Arguelles</b> LA VISIÓN DEL RESIDENTE	<b>EL TABLERO DE LA RESIDENCIA MÉDICA</b> DR. GONZALO CARAZO VARGAS	16
<b>Dr. Oscar Pérez Méndez</b> INVESTIGACIÓN DE VANGUARDIA	<b>LAS BEBIDAS ENDULZADAS Y EL DAÑO RENAL</b> DRA. LAURA GABRIELA SÁNCHEZ LOZADA	18
<b>Dr. Enrique López Mora</b> EL QUEHACER DEL EXPERTO	LA IMPORTANCIA DE LA PROTECCIÓN CIVIL LIC. MARIO SOLIS CASTRO	20
<b>Mtra. Norma Elia González</b> LA LABOR POR CONVICCIÓN	UNA VISITA POR LA BIBLIOTECA DR. ALFREDO DE MICHELI BIOL. MARIO FLAVIO FUENTES INIESTRA, MARY CARMEN OLIVARES ROLDAN	22
<b>Dr. Raúl Izaguirre Ávila</b> ARTE Y CULTURA	<b>JUAN RULFO EL SOÑADOR DE LA VIDA, LA MUERTE Y EL TIEMPO</b> DR. ENRIQUE LÓPEZ MORA	24
<b>Dr. Jesús Antonio González-Hermosillo González</b> COLUMNA INVITADA	UN CUENTO FINAL: UN PASAJE DE MI VIDA Y DE MI MUERTE (SEGUNDA PARTE) DR. VÍCTOR DÍAZ DE LA VEGA	26
<b>Lic. EEE Claudia María Ruiz Rabasa</b> NUESTRA GENTE	PINTURA DONADA POR EMILIA CHAILO DR. MANUEL SIERRA	28

MOTU CORDIS. Año 2, No. 9, mayo - junio 2017, es una publicación bimestral de distribución gratuita. Editor Responsable: Adriana Salazar Juárez. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2016-011812140700-102. Número de Certificado de Licitud de Título y de Contenido otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas Ilustradas INTRÁMITE. Domicilio de la Publicación: Cumbres de Maltrata 359-104, Col. Narvarte, Delegación Benito Juárez, México, D.F. 03020. Teléfonos: 55384009 y 54406955. Imprenta: Editorial Progreso S. A de C.V., Naranjo 248, Col. Santa María la Ribera, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06400 México, D.F., Teléfonos: 55 1946 0620 Distribuidor: A.S.H.2. Imagen Global, S.A. de C.V., Cumbres de Maltrata 359-104, Col. Narvarte, Delegación Benito Juárez, México, D.F. 03020. Teléfonos: 55384009 y 54406955.

\*\*U CORDIS acepta anuncios publicitarios con criterio ético pero los edis se deslindan de cualquier responsabilidad respecto a la veracidad y timidad de los mensajes contenidos en los anuncios; el contenido de los culos firmados son responsabilidad exclusiva del autor. Todos los delos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier lio sin la autorización por escrito de los editores. Impreso en México.



del 02 al 05 Noviembre

"A 120 AÑOS DEL NATALICIO DEL FUNDADOR IGNACIO CHÁVEZ"

www.smcardiologia.org.mx



### AGENCIA OFICIAL

CONGRESOS INCENTIVOS Y CONVENCIONES +52 (55) 5171 13 80 / (55) 5582 1286



### REALIZAMOS

Revistas especializadas

Revistas institucionales

Libros

**Boletines** 

Catálogos

Manuales

Gacetas

Brouchures









### 5538.4009 | 5440.6955

### **EDITORIAL**

Autor: Dr. Jesús Antonio González-Hermosillo González

**Nuestro** Instituto se forja día a día, con el objetivo de ofrecer un servicio de calidad a nuestros pacientes y estimular a todos sus miembros a ser cada vez mejores en su área. Sin olvidarnos, que desde su creación, en 1944, se ha distinguido por agrupar conocimiento, ciencia, arte y humanismo.

En esta ocasión, nuestra portada de mayo-junio coincide con los meses en que se festeja el día de la madre y el día del padre, razón por la que decidimos dedicárselas.



Las presentes páginas son un reflejo de la labor que realizamos a diario. Desde un reconocimiento a médicos que han dedicado su vida a la cardiología, como es el Dr. Carlos Posadas Romero; consejos prácticos para ponerse en forma, hasta la importancia de protección civil en caso de cualquier contingencia.

Se cuenta con tópicos interesantes como la calidad en los servicios de enfermería, los cuales se miden mediante tres tipos de indicadores que según su enfoque, pueden ser de: proceso, resultado y estructura. También, contamos con temas culturales que nos llevan de visitar a la Biblioteca Dr. Alfredo de Micheli y a una nueva obra pictórica que se suma a nuestras paredes.

Quiero compartir con ustedes la alegría de que cada vez más lectores nos siguen a través de las redes sociales desde diferentes partes de México y el extranjero.

Sirva este esfuerzo editorial para mostrar una parte de las actividades que realiza nuestro querido Instituto. Sean bienvenidos nuevamente a nuestras páginas. ♥

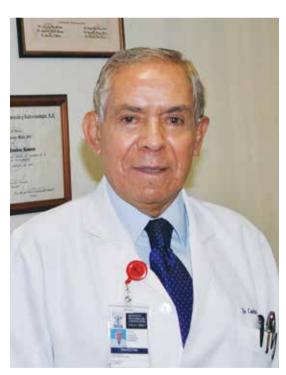


### EL DR. CARLOS POSADAS ROMERO: UNA VIDA DE INVESTIGACIÓN Y SERVICIO

Autor: Dr. Enrique López Mora

Una de las tareas fundamentales de la actividad humana es la obtención de conocimientos que permitan solucionar problemas y mejorar la calidad de vida. La medicina y muchas ciencias afines persiguen entre otros, ese mismo fin. Para ello se requieren hombres que sean poseedores de una notable curiosidad científica, disciplina y amor por la humanidad. Todas estas cualidades y muchas otras más, forman parte de la personalidad del Dr. Carlos Posadas Romero, quien nació en el Distrito Federal el 26 de septiembre de 1940. Es hijo de Don Enrique Posadas Marín y de Doña Lidia Romero Martínez. Entre sus familiares no hubo ningún médico, pero sí ejemplos de vida al servicio de los demás, como el de su hermano mayor quien se dedicó a la vida sacerdotal y la del Ingeniero químico Luis Torres guien ayudaba desinteresadamente a los miembros de su parroquia a través de la enseñanza de distintos temas, la consejería y el apoyo frente a diversos problemas de la vida cotidiana.

El Dr. Posadas estudió la educación primaria en la escuela Carlos A. Carrillo y la secundaria y preparatoria en el plantel de iniciación universitaria de la Prepa 2 de la UNAM. Cursó la carrera de medicina, en nuestra máxima casa de estudios, entre los años de 1958 y 1963. Su internado de pregrado lo realizó en la ciudad de Monterrey su servicio social en los campamentos de Pemex de Nuevo León y Tamaulipas. Su formación de postgrado en Endocrinología, la



realizó en el antiguo hospital Colonias, (dependiente de Ferrocarriles Nacionales de México) y en la ciudad de Ann Harbor, Michigan a donde lo acompañó su esposa, la Dra. Rosalinda Sánchez Laparade. Con ella procreó dos hijas: Rosalinda y Diana. Siguiendo el ejemplo de su padre Rosalinda se dedicó a la investigación después de estudiar químico farmacobiólogo y una maestría en ésa área y Diana es ahora Doctora en Psicología. Ellas hicieron crecer la familia, ya que hoy el Dr. Posadas es abuelo de seis nietos. El desempeño del Dr. Posadas durante su estancia en el extraniero fue muy notable. Se destacó académicamente y fueron muchos sus logros, los cuales, fueron reconocidos por sus maestros y jefes de servicio. De hecho el Dr. Posadas conserva entre sus objetos más preciados las cartas de dos de sus formadores: el Dr. James A. Blair y la Dra. Daisy Macan. Sin embargo, nunca olvidó a su familia ni a su país. Recordaba los gratos momentos que pasó durante sus visitas al lugar de origen de sus padres, el ambiente rural, el río, las cosechas, los juegos infantiles, las pláticas, los paseos.

Deseaba poder servir a las personas y lo logró con creces va que no sólo orientó a muchas familias sobre temas de salud sino que contribuyó a conseguir diversas mejoras en los servicios públicos, como la introducción de la energía eléctrica en dicho lugar. Siempre mantuvo el deseo de hacer investigación y al mismo tiempo ejercer la medicina con el más amplio profesionalismo. Nos cuenta que admiraba las historias vertidas en el célebre libro "Los cazadores de microbios" e inspirado en dicho relato, anhelaba convertirse en un científico cuya actividad pudiera contribuir a generar las condiciones necesarias para controlar las causas y los efectos de la enfermedad. El Dr. Posadas es además un gran jugador de billar. en múltiples charlas, al Dr. Carlos Posadas y Disfruta de participar en pequeñas reuniones en donde todos puedan comunicarse con libertad y bre cercano, idealista, limpio, transparente y enterarse de diversos temas que formen parte de un acervo global. Es un gran conocedor de la cultura y política mexicanas y ha expresado siempre el deseo de que, en México impere la igualdad y la apertura.

El dice que "si no se acepta la crítica no se puede crecer". Muchas de sus frases revelan médico o filósofo, actúa y haz las cosas que te lleven a ser feliz"; "La investigación es una actividad que enaltece y que hace progresar a las sociedades, ya que contribuye a que se logren cambios que el país y las instituciones requieren para su meior desempeño": "El de-



sarrollo de la investigación científica médica en México necesita de un impulso mayor. Esto debe conducirnos a ser no únicamente eco sino voz": Y por último, la que a mi juicio es la más importante: "creo que estoy razonablemente satisfecho y muy feliz". He tenido el privilegio de conocer y escuchar con atención, siempre me ha impresionado por ser un homcon una honradez intelectual pocas veces vista. Siempre dispuesto a compartir su gran experiencia y conocimiento erudito en muchos temas así como impulsar incondicionalmente a los más jóvenes.

Muchos de sus alumnos, amigos y familiares dan testimonio de ello. Todo esto lo ha llevado su carácter noble y perseverante así como su a convertirse en una figura de trascendencia gran bonhomía: "No importa si eres cargador, nacional e internacional pero sobre todo, en una de las personalidades que son indispensables para la humanidad en su conjunto. Sirvan estas breves y sencillas líneas para rendirle un merecido homenaje, pero más que ello, para expresarle nuestro más amplio y sentido agradecimiento.



### CLEMENTE ROBLES, PIONERO DE LA CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

Autor: L.A. José Luis Hernández Tlapala

**Clemente** Robles Castillo, quien nació en San Cristóbal de las Casas, Chiapas, el 18 de agosto de 1907 y murió el 16 de diciembre de 2001, a los 94 años. Desarrolló gran parte de su trabajo médico, de investigación y docencia en el Hospital Juárez y en la Facultad de Medicina de la UNAM, de la que fue profesor emérito y doctor honoris causa.

Se le adjudicaba merecidamente el título de Maestro y de creador de la cirugía moderna en México pues, en su recepción en 1929, al presentar una tesis sobre la fisiopatología de la peritonitis aguda, en la que enfocaba los fenómenos desde una perspectiva dinámica, a partir de la función de tejidos, células y medio interno, anunciaba que la cirugía no es sólo técnica y que el conocimiento necesario no es sólo el anatómico.

Inició y llevó al grado de excelencia las especialidades de neurocirugía y cirugía cardiovascular, modificó técnicas de cirugía general, fue pionero de nuevas ramas de la cirugía lo que requería audacia e inventiva y, cosa inusitada en nuestro medio, se retiró del Hospital Infantil, del Instituto

de Nutrición y del Instituto de Cardiología para dejar que sus ayudantes, todavía jóvenes, continuaran su labor. Como Director del Hospital General de México lo reconstruyó, luchó contra un sindicato corrupto e inspiró un nuevo espíritu a un cuerpo médico que tendía a la declinación académica.

Su vida profesional fue un ordenado desarrollo en la que no hubo cabida para la improvisación, su energía se dirigió hacía propósitos persistentemente mantenidos. Con gran capacidad de trabajo ejerció su profesión, cumplió cargos y comisiones, y se forjó una cultura histórica de nuestro país, de rara penetración.

Clemente Robles fue un hombre avanzado a su tiempo: su talento, sus pasiones, sus virtudes no eran comunes entre muchos de sus contemporáneos, su fuerza vital, su voluntad firme, pero no obstinada, y sobre todo su integridad, lo distinguieron en su época.

Entre otros aportes de Clemente Robles, figura haber fundado en el Hospital General de México el primer servicio



Dr. Clemente Robles Castillo.



El doctor Clemente Robles acompaña al entonces Presidente de la República, Adolfo López Mateos, durante un recorrido por el Hospital General.



Con el Dr. Juan Ramón de la Fuente

de neurocirugía del país, en 1937, además del servicio de cirugía cardiovascular en el Instituto Nacional de Cardiología, en 1944 hizo la primera intervención quirúrgica en un caso de persistencia del conducto arterioso que tuvo éxito en el país.

También impulsó la cirugía gastroenterológica en el Hospital de la Nutrición, cuando éste era una extensión del pabellón 9 del Hospital General de México. Además, organizó el Servicio de Neurocirugía en el Hospital Infantil de México. Fue Presidente y miembro honorario de las academias Nacional de Medicina y Mexicana de Cirugía, recibió diversos reconocimientos en México y el extranjero.

En una entrevista, el Dr. Robles comentó sus inicios en la cirugía cardiovascular en el Instituto: "El doctor Ignacio Chávez, quien me dio facilidades para hacer el servicio de neurocirugía en el Hospital General, me invitó a participar en el Instituto Nacional de Cardiología; cuando me hizo la solicitud no tenía cirujano (1944), me llevó para que fungiera como tal, porque no había en México ni en el mundo la especialidad. Se practicaba la cirugía general en los enfermos cardiológicos, no cirugía cardíaca. Se operaba apendicitis, hernias, etcétera. Un buen día, los cardiólogos se encontraron con que se estaba haciendo la cirugía cardíaca propiamente dicha. En 1938, el cirujano estadounidense Robert Gross hizo la primera ligadura al conducto arterioso. Entonces, se desató una serie de consideraciones acerca del asunto; los cardiólogos vieron que se podía hacer cirugía dentro del corazón... bueno, no dentro, porque era por el conducto arterioso. "Después vinieron las operaciones hechas por Bailey, en Filadelfia –no complicadas–. quien metía el dedo al interior del corazón, y todo eso despertó gran inquietud entre los académicos. Pensaron que yo podría hacerlo, fueron a verme y me preguntaron si estaba dispuesto a hacer algo similar. Yo siempre he estado dispuesto a todo lo que es nuevo y peligroso, y a todo lo que es cirugía grande, por lo que respondí inmediatamente que sí. Los cardiólogos escogieron el peor caso que se pueden imaginar: Una muchacha de 24 años de edad (para este tipo de operación se aconsejaba un límite de 12 años). se recomendaba que no existiera insuficiencia cardíaca... (ella la tenía), que no hubiera infección... (estaba infectada), que no tuviera cardiomegalia... (la tenía). Entonces, me la 'echaron' con la idea de gue no la hiciera y de gue se terminara la cirugía cardíaca antes de comenzar.

"Pero hice la operación, se puso muy grave la enferma, pasamos dos noches sin despegarnos de ella y se salvó; con esto, los cardiólogos se vieron obligados a realizar cirugía cardíaca. El doctor Chávez, hombre inteligente, comprendió que efectivamente se podía trabajar sin tantas complicaciones, y como teníamos muchos enfermos, ahí comenzó todo. Se dio la primera tanda de 25 enfermos sin ningún muerto y comenzaron a tomarlo todo en serio. En la cirugía mitral sucedió lo mismo, atendimos una serie de 100 enfermos con una mortalidad de 3 por ciento, tasa muy baja comparada con otras partes donde la mortalidad era de 9 y 10 por ciento."

Rendimos homenaje a uno más de los pilares humanos sobre los que el Instituto Nacional de Cardiología sustenta su prestigio. •

### Fuentes:

La Jornada, México D.F. Martes 19 de febrero de 2002 http://www.jornada.unam.mx/2002/02/19/03an1cul.php?printver=1

Gaceta Médica de México vol.141 no.2 México mar./abr. 2005 http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0016-8132005000200017

Gaceta Facultad de Medicina UNAM 10 de septiembre 2000 http://www.facmed.unam.mx/\_gaceta/gaceta/sep102000/clemente.htm

### **Evipress**®



FORMA FARMACÉUTICA Y FORMULACIÓN: Cada TABLETA contiene: Clorhidrato de Lercanidipino 10 mg, Excipiente cbp 1 tableta. INDICACIONES TERAPÉUTICAS: Indicado para el tratamiento de la hipertensión esencial de leve a moderada FARMACOCINÉTICA Y FARMACODINAMIA: Lercanidipino es un calcigantagonista perteneciente al grupo de las dihidropiridinas cuyo mecanismo de acción consiste en la inhibición de los canales L del calcio situados en la membrana del músculo liso vascular y cardiaco dependientes del potencial de membrana, bloqueando su entrada al interior de la célula en consecuencia el descenso de la concentración de calcio libre citosólico en las células musculares lisas arteriolares condiciona la disminución del tono contractil, de la resistencia vascular y de las cifras de presión arterial. Lercanidipino después de su administración oral se absorbe completamente, alcanzando concentraciones plasmáticas máximas de 1,5 a 3 horas (10 o 20 mg respectivamente) que se prolongan durante 24 horas de actividad antihipertensiva, debido a su afinidad por la membrana lipidica. Lercanidipino por su elevada selectividad vascular carece de efectos inotrópicos negativos. Se une en un 98% a las proteinas plasmáticas distribuyendose ampliamente, a los telidos. Lercanidiolno se metaboliza ampliamente a nivel hepático por la isoenzima CYP 3A4 dando lugar a metabolitos inactivos y se excreta airededor del 50% por la orina. CONTRAINDICACIONES: Hipersensibilidad conocida a las dihidropiridinas o a los componentes de la fórmula, embarazo, lactancia, obstrucción del tracto de salida del ventrículo izquierdo, insuficiencia cardiaca congestiva no tratada, angina de pecho inestable, insuficiencia renal o hepática severa o durante el primer mes tras un infarto de miocardio PRECAUCIONES GENERALES: Pacientes con disfunción del ventrículo izquierdo, patología del seno cardiaco sin marcapaso, y enfermedad isquémica coronaria. Es poco probable que disminuya la capacidad del paciente para conducir o utilizar maquinaria sin embargo se recomienda precaución. RESTRICCIONES DE USO DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA: No se administre durante el embarazo ni la factancia. REACCIONES SECUNDARIAS Y ADVERSAS: Por su acción edema periférico, palpitaciones, taquicardia, cefalea, mareos y astenia, se han reportado también fatiga, dispepsia, náusea, vómito, epigastraigia, diarrea, hiporplasia gingival. INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS Y DE OTRO GÉNERO-Se recomienda precaución con medicamentos que se metabolizan en el Citocromo P450 3A4 (ketoconazol, itraconazol, eritromicina carbamacepina, terfenadina, astemizol, ciclosporina, betabloqueadores que son metabolizados en el hicado etc.), ya que puede incrementarse la biodisponibilidad y el efecto hipotensor de Lercanidipino. En pacientes tratados con digoxina deben ser observados para controlar los signos de toxicidad de la misma. La administración con anticonvulsivos puede reducir el efecto antihipertensivo de Lercanidipino. El alcohol y el zumo de pomelo pueden potenciar el efecto hipotensor Lercanidipino. ALTERACIONES EN LOS RESULTADOS DE PRUEBAS DE LABORATORIO: Aumento reversible en las con transaminasas henáticas PRECAUCIONES EN RELACIÓN CON EFECTOS DE CARCINOGÉNESIS, MUTAGÉNESIS, TERATOGÉNESIS Y SOBRE LA FERTILIDAD: Hasta el momento no se han encontrado datos de carcinogénesis, mutagénesis. teratogénesis ni sobre la fertilidad, sin embargo a dosis altas (12 mg/Kg/dia), en ratas indujo pérdida pre y postimplantación, retraso en el desarrollo fetal y durante el parto produjo distocia. DOSIS Y VIA DE ADMINISTRACIÓN: La dosis recomendada es de 1 comprimido de10 mg al dia 15 minutos antes de las comidas, pudiendo incrementar a 20 mg dependiendo de la respuesta individual. El aumento de la dosis debe ser gradual ya que para manifestarse el efecto antihipertensivo máximo deben transcurrir dos semanas. En ancianos no se MANEJO DE LA SOBREDOSIFICACIÓN O INGESTA ACCIDENTAL: Hasta el momento no se ha presentado, sin embargo se recomienda apoyo cardiovascula: mediante la administración de atropina IV para la bradicardia y vigilancia de 24 horas, PRESENTACIONES: Caja con 10, 20 y 30 tabletas de 10 ing. RECOMENDACIONES SOBRE ALMACENAMIENTO: Conservese a temperatura ambiente a no más de 30°C y en lugar seco. LEYENDAS DE PROTECCIÓN:

Hecho en México por: Laboratorios Senosiain, S.A. de C.V. Camino a San Luís Rey 221 Celaya, Gto. 38137. Reg. No. 339M2005 SSA IV. Autorización IPPR: GEAR-05330060101259/R2005 No. de entrada: 12330020200080

Literatura exclusiva para médicos. Su venta requiere receta médica, No se deie al



alcance de los niños.



### INVIERTE EN TU SALUD: GUÍA PRÁCTICA PARA PONERTE EN FORMA

**SEGUNDA PARTE** 

Autor: María Dolores Rius Suárez

Licenciada en Fisioterapia

- Elasticidad. En los ejercicios de estiramiento, debes sostener la posición por lo menos 15 segundos, así lograrás cambiar la estructura muscular y sea efectivo. El movimiento debe ser suave, no doloroso y trata de no rebotar, ya que el músculo se puede lastimar. La respiración también la debes de controlar durante estos ejercicios, debe ser lenta y profunda. Los músculos que debes estirar, son principalmente, aquellos que trabajaste durante la sesión. Si los sabes realizar adecuadamente, tu cuerpo te lo agradecerá. Es importante no confundir calentar con estirar. El estiramiento debe realizarse al finalizar el ejercicio, ya que de hacerlo en frío puedes lesionar los músculos (ver figura 2).
- El *equilibrio* es necesario para mantener una buena postura y evitar caídas. Puedes comenzar por realizar cambios de posición (de sentado a parado) hasta mantener el equilibrio sobre un solo pie por 30 segundos. Estos ejercicios brindaran gran estabilidad en el cuerpo (ver figura 3).

Un ejemplo para un ejercicio de elasticidad, se puede apreciar en la figura 2, es un estiramiento del músculo cuádriceps. La posición inicial es de pie, se toma el pie don la mano del mismo lado y se mantiene esta posición por 15 segundos.



Figura 2. Estiramiento de cuádriceps.



Para estimular el equilibrio, se puede incrementar el tiempo del apoyo sobre un solo pie. Siempre tratando de mantener la estabilidad lo mejor que se pueda.

Figura 3. Ejercicio de equilibrio.

De preferencia se recomienda realizar estos ejercicios frente a un espejo, para corregir así tu postura y evitar lastimarte.

### FRECUENCIA DEL EJERCICIO

El ejercicio aeróbico se debe realizar diariamente, aunque puedes descansar un día a la semana. El ejercicio de fortalecimiento ayuda a la salud muscular y se recomienda que los realices de dos a tres veces por semana. Evita hacer ejercicio antes de dormir para que puedas conciliar el sueño más fácil.

### INTENSIDAD DEL EIERCICIO

Con una intensidad moderada serás capaz de seguir una conversación sin que se corte la respiración. Recuerda que el ejercicio debe ser agradable, no tienes que sobre-esforzarte.

### ESTRUCTURA DE UNA RUTINA DE EJERCICIO

Cada vez que realices ejercicio, es necesario respetar tres fases:

- a) Calentamiento: si comienzas a incrementar la intensidad del esfuerzo poco a poco, la temperatura de los músculos incrementará y así podrás prevenir lesiones. Además, preparas al cuerpo para un esfuerzo más intenso. La duración de esta fase es de 10 minutos.
- b) Fase principal: esta fase es en la que trabajarás la base aeróbica y los ejercicios de fuerza, equilibrio y coordinación. La duración de esta fase la vas a ir incrementando poco a poco, puedes comenzar con 20 minutos.
- c) Enfriamiento: logra la relajación muscular, después de la exigencia a la que los sometiste durante el ejercicio, es de suma importancia que no te saltes esta etapa. La duración de esta fase también es de 10 minutos. Si sientes mareo, dolor, desmayo o cualquier molestia al realizar el entrenamiento, te recomendamos que suspendas el ejercicio y acudas con el médico.

Antes de ejercitar debes evaluar las siguientes medidas de seguridad: no tener alguna enfermedad aguda como gripe, diarrea, fiebre o sentirte mal. Esperar por lo menos una hora y media después de comer. Se recomienda tener el equipo, la ropa y el calzado para ejercitar en buenas condiciones. No necesitas pagar por utilizar instalaciones deportivas, puedes ir a un parque o puedes utilizar las escaleras en vez del elevador.

El ejercicio se puede realizar en cualquier etapa de la vida. Para los niños el ejercicio consiste en juegos, actividades recreativas y ejercicio programado, con el objetivo de comenzar una vida activa en edades tempranas; mientras que, en las personas con edad avanzada existe un mayor riesgo de fracturas de cadera o vertebras, la práctica de ejercicio puede mejorar la estructura de los huesos y la masa muscular. Las personas inactivas pueden mejorar su salud solamente por realizar ejercicio.

Para mantener un estilo de vida cardiosaludable, no solamente tienes que seguir el programa de ejercicio, también se complementa con una dieta equilibrada, para lograr un equilibrio calórico y un peso saludable.

Recuerda que el movimiento es necesario para mantener un equilibrio en la salud, hasta el agua, si no se mueve, se estanca. ♥





### MEDICIÓN DE LA CALIDAD DEL CUIDADO ENFERMERO

Autor Mtro. Noé Sánchez Cisneros

Jefe del Departamento de Mejora Continua del Cuidado de Enfermería

**Cuando** hablamos de calidad, nos referimos generalmente a un producto bien hecho o a un servicio bien proporcionado; sin embargo, se habla de percepciones, el "bien hecho o el bien proporcionado" es dependiente del usuario, es decir, lo que satisfaga a un usuario no necesariamente lo hará para otro. Esto es entendible, ya que cada usuario es diferente en necesidades, deseos, entorno, estilo de vida, entre otros muchos aspectos.

En los servicios de enfermería y, en específico, en el cuidado que se proporciona al usuario de los servicios de salud es un deber como institución, garantizar que éste se otorgue con calidad; por lo tanto, se deben establecer mecanismos de evaluación de la calidad del cuidado con la finalidad de satisfacer a los usuarios y con ello, contribuir al logro de la Misión y Visión institucional.

El Departamento de Mejora Continua del Cuidado de Enfermería colabora estrechamente con la Unidad de Calidad del Instituto, para alcan-

zar los de atend población De tal para pod la calidad do propor los integro Dirección mería se evaluar e

zar los estándares de atención que la población demanda. De tal modo que, para poder apreciar la calidad del cuidado proporcionado por los integrantes de la Dirección de Enfermería se requiere de evaluar el quehacer de los colaboradores



Un indicador es un dato, generalmente, numérico que permite evaluar un programa, un proyecto, un proceso o un sistema en comparación con un concepto definido. La calidad en los servicios de salud se puede medir mediante tres tipos de indicadores según su enfoque: de proceso, resultado y de estructura.

Desde el año 2000 y hasta la fecha, en la Dirección de Enfermería del Instituto se han establecido 17 indicadores de proceso; procedimientos, que regulan las actividades del profesional de enfermería en diferentes áreas que permiten evaluar, controlar y retroalimentar las actividades de los mismos, además de disminuir la variabilidad de acciones con la consecuente disminución de la



frecuencia y grado de error. Uno de estos 17 mide la satisfacción del usuario en la dimensión interpersonal, el resto en la dimensión técnica.

Mediante la ayuda de las enfermeras responsables de los servicios de enfermería se realizan las auditorías de los indicadores o procesos estandarizados pertinentes de acuerdo al servicio y sus funciones. De tal manera, que se logran recabar más de 8 000 auditorías al año en los diversos servicios del hospital con el propósito de obtener un número en porcentaje que se traduzca en una calificación del apego de los profesionales de enfermería al proceso en tres niveles de cumplimiento: excelencia (100%), aceptable (90 – 99%), no aceptable (< 90%), según organismos internacionales de evaluación.

Las auditorías se realizan utilizando una lista de cotejo con los puntos importantes de los procesos a evaluar, el responsable de realizarla no interfiere en el proceso y tampoco evidencia la evaluación cuyo objetivo es no interferir con la información recabada. La evaluación de la dimensión interpersonal se realiza consultando directamente al paciente o a su familiar para acceder a la información sobre su atención, en específico, sobre su trato.

Las actividades de evaluación se llevan a cabo cada cuatro meses, debido a que se tienen dos finalidades; la primera, conocer el comportamiento de estos porcentajes de cumplimiento, evaluar aquellos donde el porcentaje sea bajo para establecer las acciones a ejecutar para provocar un aumento tanto de la eficiencia como de la calidad del cuidado. La segunda, es proporcionar información a la Secretaria de Salud mediante la captura de cédulas en una plataforma electrónica del programa INDICAS que permite llevar un histórico de resultados y con ello, la comparación a lo largo del tiempo.

La medición de estos indicadores se lleva en todos los servicios hospitalarios donde se proporciona atención directa al usuario, de los 17 procesos se distribuyen a las diferentes áreas de acuerdo a la pertenencia, es decir, si esos procedimientos son aplicables a su frecuencia de aplicación, además se distribuyen de forma equitativa en las cinco jornadas laborales.

Medir estos procesos estandarizados ayuda a generar y aplicar algo que en algún otro momento se platicará, la mejora continua, siempre en la búsqueda de proporcionar cuidados con calidad, eficientes, eficaces y efectivos.

### **NEXUS®**



closula contiene: Besilato de amiodipino 5 mg. Excipientes ctip 1 closula. INDICACIONES TERAPÉUTICAS: El besilato de Amiodicio está indicado en el agregar amlodicino en su tratamiento, el cual se ha utilizado en combinación con convertidora de angiotensira. Amfodipsio está indicado en el tratamiento de primera elección en la leguerria del miscardio, ya sea debida a distriucción fija lunjita estable; y/o vasoespasmon/asoconstricción (angina inestable de Primmital) de los vasos. pronarios. Amindaino quede utilizarse en aquellos casos en que el cuadro clinico inicial sugera un posible componente vascespastico, pero sin que este hecho se haya confirmado. Este producto puede ser assido solo, como monoterapia, o en combinación con otras drogas antianginosas en pacientes con angina refractaria a los robotos e bien a dosis adecuadas de betablicquesdores. CONTRAINDICACIONES: Esta contraindicate en pacientes con sensibilidad conocida à las disidropridinas. PRECAUCIONES GENERALES: La vida media de ambidipino en pacientes con insuficiencia hepática se protorga, por lo que se debe tener precaución sobre estos pacientes. RESTRICCIONES DE USO DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA: La guridad de amiceljone durante el erebalisco e la factancia ne ha sido establecida. Nodipino no demostró toxicidad en estudios de reproducción en animales, más que retraso del parto y trabajo de parto prolongado en ratas, con dosficaciones 50 vece nayores a las maximas ocomendadas en humanos. De acuerdo con esto, su uso ufarte el embaraco solo se recumienda cuando no hays una alternativa más seguita y uando la enfermedad por si misma codiese nesgos elevados para la madra y el leto REACCIONES SECUNDARIAS Y ADVERSAS: Amiodicino es trien tolerado. Estudio fatiga, pomeniencia, rakunias, dolor abdominal, bochernos, palpitaciones y marrer One electro adversor incluyer (prurio, rain), dinne, asteria, carerbers inspotares, deposits in hyperpassa project y rain set oritima multitoria. Al igual que lo que suscetto con electro activante provista se has comunidad en arises acesimente de superior electros abressoras que no puedes distinguirse de la historia natural de la entermedad principal inflanto del miscardio, arrimisa tentes les qual se incluyen la fuquicarda entre una y la firefacilia natural y deler faracción. INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS Y DE OTRO GENERO: Armospero ha sed activamientado con regundad con diuredos trandos. Sogonadores beta, inhibitores or la uranta conventidora de angolimique, intinto de larga acción, introgropina subriquial, anterificiamidados no estenidose, anticionose e hipogucementos oxides. Algunos estudios en volumendo salera: Tiest acticado que la administración simultama de estudios en volumendo salera: Tiest acticado que la administración simultama de considera. arriedipino con dignoma loi altima los invetos alencos de dignoma is su deparación resal, y que la coadmenstración de cimetidha eo altima la termacochietica de la aminopielo, Los datos obtenidos de estadios el vitro complasma humano, indican que la minogenia. no tiene efecto en la lambin a proteinas de las dropas estudiades (digenera, tendoles warfarins e indementacine). En velerativos sensi del alcon masculano, la condemiciazionide del armodopen en modello de significativamente el electro de la estadamenta de la condemiciazioni del armodopen en modello significativamente el electro de la estafanta sobre el tiempo de protromeria. Un estudio con ciclosporna democió que PRECAUCIONES Y RELACIÓN CON EFECTOS DE CARCINOGENESIS contagoreiza la vida meda de armodene se protorga en pacientes con Ricerda hopótica, per in que se recomendo percusión en setos pacientes. El co para alconcar las concentraciones plasmáticas poo de ambidoso es similas en divas como para modificar lo dopo usualmente sugerida. Estudios de toxicida agua y crònica en raze y comeros, no modifiano proprioca terutogénico, agénica, carcinogénico acome fortifidad en arientare. DOSES Y VIA DE ANISTRACIÓN: Oral Tunto para la hisertenición como para la arienta, la diser sicul habitual es de l'imp de annodante una sez a dia per via noti, le çais punds ce serententata a una dous maioria de 10 mg ai dia dependicido de la respecifia dividual. No se respisser autoria en la dossi de amobiliste cuando se admissi pocomitantemente cet diunticos transicos. Noquisidores bela e inhibitiones de la prokrigada. La ingelenake elementerile significative troteta a una sociedosa de arredigno regilere un esporte cardiorascular activi, incluyando la fracarda vigilancia de la función cardiosa y respiratoria, elevación de las astronidades y ención al volumen carculante y la disvesie Un vesoconatolor podría ser sel gara etamini el tono vesocián y la presión arbetal, sempre y cuando no huya setralescación para las use El glaconate de calcio intravenses podría ser de beneficio para miserta los efectos del telepido de los canales de calcio PRESENTACIÓN: Caran con 10 y 30 cápistan de 5 mp. RECOMENDACIONES PARA E ALMANCEMAMINTO: Concrevos a temperatura andeserte a serios de 39°C y sin lugar seco. LEYENDAS DE PROTECCIÓN: No se use sin el introarca o factoricio. Su venta requiere recuta médica. No se dese al alcunca de los médis

Hesbo m Móxico por Laboraturios Secesiain S.A. de C.1

Reg. No. 179/498 SSA W. Autoritection IPPR: IEAR-05330022070112/55M2006 No. de entrada: 0533005003AH67





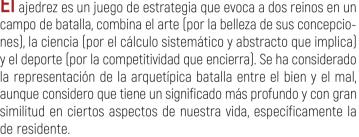
### **EL TABLERO** DE LA RESIDENCIA MÉDICA

Autor: Dr. Gonzalo Carazo Vargas Residente de 2º año de cardiología

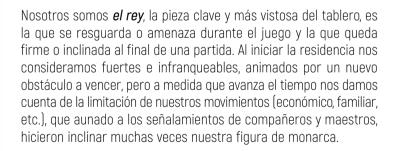
El aiedrez es un iuego de estrategia que evoca a dos reinos en un campo de batalla, combina el arte (por la belleza de sus concepciones), la ciencia (por el cálculo sistemático y abstracto que implica) y el deporte (por la competitividad que encierra). Se ha considerado la representación de la arquetípica batalla entre el bien y el mal. aunque considero que tiene un significado más profundo y con gran similitud en ciertos aspectos de nuestra vida, específicamente la de residente.

dama, capaz de moverse en todas direcciones y sin límite de profundidad; es la pieza favorita de muchos, lo que no es de extrañar, ya que corresponde con esa persona que nos motiva a ser mejores en la residencia, la que nos genera alegría, preocupaciones o tranquilidad y, que muchas veces se sacrifica para salvaguardar a su rey.

El *caballo* es mi pieza favorita, su versatilidad es contundente para lograr la victoria, me recuerda al ingenio y creatividad que cada uno utiliza para sortear el obstáculo que aparentemente no tiene salida, su movimiento en "L" lo hace la pieza excelente para las posiciones cerradas, igual que el residente a punto de colapsar en una guardia



En el tablero encontramos distintas piezas, las cuales se pueden equiparar como sique:



Al lado del rey se encuentra la única pieza femenina del tablero, la

caótica en temporada de exámenes.



El *alfil* es la única pieza que se ve obligada a ir por las casillas del mismo color y representa a la religión, inamovible y rígida con un ataque preciso, que por la vida acelerada que llevamos es difícil dedicarle el tiempo necesario a la parte espiritual, pero estoy seguro que todos recurrimos a ella en la atención de nuestros pacientes.

En los extremos del tablero se encuentran las torres que desde esa distancia protegen al monarca y, que en ocasiones, cuando lo ven vulnerable, lo abrazan y lo enrocan brindándole fortaleza y ofensiva al mismo tiempo; las torres emulan a nuestra familia que desde lejos vela por nosotros y aparece cuando más se necesita.

El **peón** se considera la pieza más débil y de menor valor, pero es la que se encuentra en mayor número y, aunque en la mayoría de las partidas es la primera pieza en sacrificar, he de resaltar que me recuerda a todos mis amigos. avanzando en una sola dirección (hacia delante), alentando a conseguir nuestros deseos y aspiraciones v. en caso de que uno de ellos arribe a la octava fila tiene la característica especial de convertirse en la pieza que desee, siendo el héroe de muchas partidas y por tanto, copartícipe de nuestros logros.

Ahora, con todo lo anterior la pieza del rey pareciera demasiado débil, con lo que coincido quizás al inicio del juego, pero conforme éste adquiere la experiencia de victorias y derrotas, se va fortaleciendo y en compañía del resto de las piezas se arriesgará las partidas necesarias hasta conseguir su objetivo.

Es así como a veces se me figura la residencia médica, un tablero de ajedrez donde todas las piezas del tablero son claves para que al final del día, semana, mes o año, seamos el monarca que permanezca de pie.



INVESTIGACIÓN DE VANGUARDIA COORDINADOR DR. OSCAR PÉREZ MÉNDEZ

### LAS BEBIDAS ENDULZADAS Y EL DAÑO RENAL



### Autor: Dra. Laura Gabriela Sánchez Lozada

Investigadora en Ciencias Médicas, Laboratorio de Fisiopatología Renal, investigadora nacional nivel III

El consumo de bebidas endulzadas como agua saborizada, refresco, jugo, café, té, entre otros, es un hábito que se ha consolidado en nuestro país, el cual ha sustituido beber agua pura o simple. Existe la tendencia de creer, que para calmar la sed, cualquier bebida puede proporcionar hidratación. Sin embargo, investigaciones recientes indican que esto no verdad.

Más allá del contenido de agua, las bebidas endulzadas contienen grandes y variables cantidades de azúcares, principalmente, glucosa y fructosa (en forma de azúcar de mesa y jarabe de maíz alto en fructosa, con la finalidad de mejorar el sabor de dichos productos). Así, la ingesta de este tipo de bebidas ha ido en aumento, siendo México el principal consumidor de estos productos. Por ello, en nuestro laboratorio nos dimos a la tarea de estudiar los mecanismos probables de daño asociados a la ingesta de bebidas endulzadas, específicamente, sobre el daño renal crónico, problema de salud que ha alcanzado niveles epidémicos en nuestro país.

La glucosa y la fructosa son azúcares que proporcionan 4 KCal por gramo, pero cuyo metabolismo es muy diferente. La glucosa proporciona la energía necesaria para el organismo que también puede ser almacenada como glucógeno o como grasa. La ingesta de glucosa induce la secreción de insulina por el páncreas lo que permite que este azúcar sea captado por diversos tejidos y órganos que requieren de una fuente de energía fácilmente utilizable. La fructosa, por su parte es principalmente metabolizada a grasas y uno de los productos secundarios de su metabolismo es el ácido úrico. La fructosa a diferencia de la glucosa, no induce una secreción inmediata de insulina;

por ello, se recomendó su uso para personas con diabetes. Sin embargo, actualmente se sabe que la fructosa induce un aumento de triglicéridos e hiperuricemia, ambos mecanismos inducen a largo plazo resistencia a la acción de la insulina que es un mecanismo asociado al desarrollo de diabetes tipo 2.

Así, la fructosa es el único azúcar de la dieta que puede causar aumento de ácido úrico en sangre o hiperuricemia. A este respecto, existen evidencias en estudios con seres humanos que indican que la hiperuricemia no solo se asocia con el riesgo de padecer gota sino también con el desarrollo de la hipertensión arterial, la incidencia de la enfermedad renal crónica dependiente e independiente de la diabetes, la enfermedad renal aguda, la obesidad y el riesgo cardiovascular.

En nuestro laboratorio hemos estudiado los mecanismos biológicos por los que la fructosa y su producto derivado, el ácido úrico, producen daño. Mediante modelos experimentales encontramos que el aumento de ácido úrico induce un incremento marcado del estrés oxidante. Este efecto desencadena una serie de respuestas celulares que resultan en inflamación, síntesis y secreción de sustancias vasoconstrictoras, así como lesión en las arterias. A nivel renal, todas estas alteraciones resultan en disminución de la sangre que llega

al riñón e hipertensión. A largo plazo estas alteraciones renales pueden resultar en pérdida de la función renal. De manera importante, cuando se administra alopurinol, que es un fármaco que evita la síntesis de ácido úrico secundario a la ingesta de fructosa, se previenen o mejoran las alteraciones antes descritas, lo que pone de manifiesto la importancia de los altos niveles de ácido úrico en el desarrollo de los cambios patológicos descritos. Es importante recalcar que dichos eventos patológicos requieren de concentraciones de ácido úrico consideradas a la fecha como "hiperuricemia asintomática" (>7.0 mg/dL en hombres y >6.5 mg/dL en mujeres premenopáusicas). Por

ahora, la única forma de tratar la hiperuricemia asintomática es mediante cambios en la dieta y no existen recomendaciones, basadas en estudios clínicos, que sugieran el uso del alopurinol en enfermedades distintas a la gota, ya que este fármaco puede producir reacciones adversas.

Recientemente, nuestros estudios experimentales han mostrado que la rehidratación con bebidas endulzadas en comparación con agua pura, tienen el efecto de perpetuar el estado de deshidratación. Así, la rehidratación con bebidas que contienen fructosa induce la secreción de la hormona vasopresina, la cual es secretada en condiciones de deshidratación. La activación constante de esta hormona también se asocia con daño renal y cardiovascular.

Es importante notar, que la frutas contienen fructosa, pero a diferencia de una bebida endulzada, está presente en una dosis menor y está combinada con otros nutrimentos, como son la fibra y los antioxidantes, los cuales previenen los efectos deletéreos de la fructosa. Por otro lado, los jugos de fruta, sí presentan un efecto nocivo similar a las demás bebidas endulzadas, ya que contienen varias piezas de fruta en una sola porción, pero sin la fibra y en algunos casos sin los antioxidantes, ya que estos son muy sensibles al ambiente y la luz.



De izquierda a derecha, abajo hacia arriba: Edilia Tapia, Gabriela Sánchez Lozada, Magdalena Cristóbal, Fernando García Arroyo, Itzel Muñoz, Octaviano Silverio, Mónica Blas Marron, Guillermo Gonzaga.

### LA IMPORTANCIA DE LA PROTECCIÓN CIVIL

Autor: Lic. Mario Solis Castro

**En** nuestro país la Protección Civil ha evolucionado rápidamente, siempre en busca de salvaguardar la integridad física de todos los habitantes de la nación. En este Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, se ha

trabajado para fomentar una cultura de Protección Civil, un claro ejemplo es la instalación de alertas sísmicas, botiquines, adquisición de equipo de bomberos, camillas rígidas, cursos de capacitación con grupos de atención de





emergencia como los bomberos de Atizapán de Zaragoza, Estado de México, paramédicos de Cruz Roja Mexicana, y Secretaria de Seguridad Pública de la Ciudad de México, entre otros.

Cabe destacar que existe un programa denominado Hospital Seguro, lo cual implica que este Instituto debe permanecer accesible y funcionando a su máxima capacidad, es decir, con la misma estructura bajo una situación de emergencia o de desastre. De tal forma que, el área de Protección Civil de este Instituto en conjunto con el Comité Interno de Protección Civil y Hospital Seguro, así como los grupos de brigadistas voluntarios, han realizado esfuerzos para permanecer siempre alerta ante cualquier fenómeno perturbador como sismos, incendios, derrames de sustancias químicas peligrosas, fugas de gas, etcétera.

Debido a la diversidad de instalaciones en las áreas médicas y de investigación, así como en laboratorios, albergue, auditorio, escuela de enfermería y demás áreas que existen en el Instituto, están presentes un sinnúmero de riesgos que se deben gestionar para disminuir la vulnerabilidad y con ello, evitar daños a las personas o a los bienes.

Es menester destacar el profesionalismo y compromiso que han mostrado aquellas personas que son brigadistas voluntarios, Jefes de Edificios y Jefes Suplentes, ya que sin su colaboración y respaldo permanente nuestros pacientes no tendrían la garantía de estar protegidos en un Instituto Nacional de Salud como el nuestro.

El proyecto de Protección Civil se encuentra a cargo del Lic. Mario de Jesús Solís Castro y su auxiliar Oscar Ruiz Salgado, quien tras cuatro años a cargo del área, han procurado fomentar medidas de autoprotección en los compañeros del Instituto para disminuir las consecuencias de los riesgos con los que se vive día con día. Para lo cual, el Lic. Mario Solís se ha preparado con diversos cursos de capacitación y está acreditado por la Escuela Nacional de Protección Civil del CENA-PRED, organismo dependiente de la Secretaría de Gobernación.

Asimismo, existe un Comité Interno de Protección Civil y Hospital Seguro presidido por el Dr. Juan Verdejo París, Director de Enseñanza, cuyo objetivo es tomar decisiones de relevancia tanto para garantizar el bienestar de pacientes, personal y visitantes de este Instituto, como para realizar las acciones pertinentes en casos de contingencia.





### UNA VISITA POR LA BIBLIOTECA DR. ALFREDO DE MICHELI

Autores: Biol. Mario Flavio Fuentes Iniestra. Mary Carmen Olivares Roldan

**Contar** con un espacio cultural y de conocimiento en el área cardiovascular donde se reúna

gullo institucional, razón que nos motiva a visitar la Biblioteca Dr. Alfredo de Micheli ya sea para todo un acervo de joyas bibliográficas es un or- consultar, investigar o conocer todo un catálogo



Espacios de lectura y consulta de la Biblioteca Dr. Alfredo de Micheli.

de saberes que se encuentran reunidos en este lugar desde 1944, año en el cual fue planeado y creado el Departamento de Biblioteca por el Dr. Ignacio Chávez Sánchez, fundador de este Instituto, con la finalidad de proporcionar información pertinente y relevante para la difusión del conocimiento del área cardiovascular tanto en el ámbito nacional como internacional; cabe señalar, que en ese momento el espacio estaba destinado para el uso de los médicos, investigadores y es-

tudiantes de medicina.

Sin embargo, con el paso de los años los líderes de nuestra Biblioteca: actualmente. a cargo del Biol. Mario Flavio Fuentes Iniestra, han adaptado los servicios a las nuevas demandas de los usuarios tanto internos como externos. Es decir, fue necesario modificar los horarios y servicios, con el propósito de mantener accesible el servicio para el público en general "todos los días del año".



Acervo bibliográfico de la Biblioteca Dr. Alfredo de Micheli

Actualmente, la población que visita la Biblioteca son: médicos, servidores públicos, alumnos, docentes, investigadores, residentes y público en general. Los servicios que ofrece el personal asignado a la Biblioteca se centra en el apoyo en actividades de investigación y docencia que realizan los usuarios en las diferentes áreas del Instituto; para ello, se utilizan diferentes fuentes de información, tales como: libros del área cardiovascular y ramas afines, publicaciones periódicas de revistas nacionales e internacionales, tesis desde el año 1886 hasta la fecha, un interesante acervo sobre Historia de la Medicina con libros que datan desde 1543, discos compactos y bases de datos.

Operativamente se ofrece el servicio de préstamo tanto de material bibliográfico como hemerográfico para su consulta en la sala de la Biblioteca, para llevarlo a su domicilio e incluso interbibliotecario, así como para el acceso a bases de datos especializadas y multidisciplinarias, búsqueda de información específica de artículos y citas a trabajos publicados, servicio de fotocopiado, servicio de internet e impresiones, además de ofrecer apoyo al personal de áreas de investigación y de docencia.

La opinión de los usuarios sobre el servicio de la Biblioteca es importante. Se cuenta con una página de Facebook donde se analizan los comentarios y sugerencias para ofrecer un servicio profesional y de calidad. Considerando que su misión es ofrecer la meior información que demanden sus usuarios en el menor tiempo posible, haciendo uso de las nuevas tecnologías de información v comunicación en beneficio de los pacientes, de las investigaciones clínicas, básicas y para apoyar los planes v programas de la enseñanza que el Instituto ofrece.

Hay tanto que resaltar de nuestra Biblioteca. pero nuestro interes a partir de estas líneas es invitar a toda la comunidad de cardiología a explorar todo el acervo de conocimientos que se reúne en este espacio y que se encuentran a disposición para consulta todos los días del año. El profesionalismo del personal adscrito al área es un elemento indispensable para el cuidado y conservación del conocimiento que en estos momentos, atraviesa una transición para utilizar el mejor medio posible y hacer que llegue a toda la población incluyendo a las futuras generaciones. "Gracias por mantener un espacio de conocimiento y cultura accesible para la comunidad".



Parte del equino de la Biblioteca con el Dr. Alfredo de Micheli.



# JUAN RULFO EL SONADOR DE LA VIDA, LA MUERTE Y EL TIEMPO

Autor: Dr. Enrique López Mora

El pasado 16 de mayo se cumplieron 100 años del natalicio de uno de nuestros más grandes escritores: Juan Rulfo. El nació en la casa familiar de Apulco. Ialisco, aunque fue registrado en la ciudad de Sayula, situada en el mismo estado.



Su nombre completo era luan Nepomuceno Carlos Pérez Rulfo Vizcaíno. Su infancia estuvo marcada por la tragedia ya que su padre fue asesinado en 1923 y su madre falleció en 1927. Por ello, su familia lo inscribió en un internado. "Pan" de Guadalajara. En 1952 obtuvo una beca

Su gusto por la literatura data de sus primeros años de vida ya que tuvo a su alcance la biblioteca de la casa materna y la del curato de novela que lo consagró para siempre como una

San Gabriel que se alojaba ahí mismo durante los años de la guerra cristera. Se trasladó a Guadalajara, donde intentó inscribirse en la universidad, pero una huelga lo hizo imposible. También incursionó en el seminario local y finalmente en el colegio militar abandonando dichos recintos. Desempeñó diversos trabaios a lo largo de su vida tales como vendedor de neumáticos, oficial quinto en la representación de la secretaría de gobernación en lalisco. asesor del Instituto Nacional Indigenista y finalmente decidió emigrar a la ciudad de México donde acudió como ovente a las clases de la carrera de derecho y a la cátedra de historia del arte dependiente de la facultad de filosofía y letras de la Universidad Nacional.

Se enamoró profundamente de una joven llamada Clara Aparicio, con quien más tarde contraería matrimonio. A ella le escribe una importante serie de cartas, celosamente guardadas, profusas de figuras literarias y que se publicarían muchos años después ("Aire de las colinas. Cartas a Clara", México 2000). Su carácter ha sido descrito como taciturno, melancólico, reflexivo y autocrítico. A partir de 1945 comenzó a publicar sus cuentos en la revista "América" editada en la ciudad de México y por dos períodos consecutivos otorgada por el Centro Mexicano de Escritores. En el año de 1953 aparece "El llano en llamas" y en 1955 la

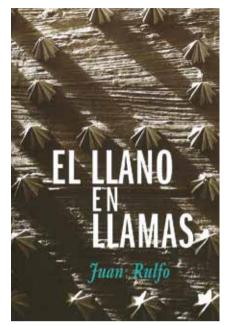


figura internacional: "Pedro Páramo." Cabe hacer mención que el contexto histórico de Rulfo se encuentra situado al final de la revolución mexicana. Le tocó vivir las graves consecuencias de ese conflicto armado así como las de la guerra cristera. En sus relatos resalta la violencia cotidiana, la desesperanza y la decepción del pueblo, la pobreza del ambiente rural y la carencia de transformaciones y justicia social que habían sido deseadas por sus contemporáneos y prometidas por los gobiernos emanados de las filas de la revolución. De hecho sus escritos dan por terminado el ciclo idílico del movimiento de 1910 y enfrentan al lector con la sensación de soledad que queda en el ambiente.

Sus escritos están basados en esa realidad, pero se mezclan con un universo imaginario de pensamientos, soliloquios y fantasía mágica donde la muerte enriquece y perpetúa la trascendencia de sus personajes. "El llano en llamas" agrupa una serie de 17 cuentos donde se observa la angustia por evitar la muerte ("Diles que no me maten"), la pobreza y

del derrumbe"), la necesidad de la emigración ante la miseria ("Paso del norte") v otras muchas circunstancias del México de aquellos años que por desgracia no han sido superadas en el México de hov. Su obra cumbre es sin duda "Pedro Páramo", donde demuestra un estilo que nos hace oír a los personajes sin un tiempo lineal. Los muertos hablan, recuerdan, se reconocen, aparecen y se funden con los vivos en un presente olvidado y atemporal. Esta obra le valió el reconocimiento y admiración de muchos escritores de talla internacional como Jorge Luis Borges, Carlos Fuentes. Gabriel García Márquez y una larga lista de figuras de las letras. Juan Rulfo también produjo guiones y adaptaciones para el cine, destacando una película basada en uno de sus últimos textos "El gallo de oro". La película "El rincón de las vírgenes" dirigida por Alberto Isaac en 1972 está basada en los cuentos "Anacleto Morones" y "El día del derrumbe" incluidos originalmente en "El llano en llamas". Poco se conoce de la obra de Rulfo como fotógrafo. En ella se observa una sensibilidad magistral por las imágenes del medio rural, ruinas, edificios, personajes, paisajes y desde luego contrastes.

la enfermedad ("Talpa"), la desconexión

entre autoridades y pobladores ("El día

Rulfo dejó más de 900 obras que han sido expuestas en fecha reciente. Aunque no disfrutaba de la fama y no gustaba de la vida pública recibió innumerables distinciones dentro de las que destacan el premio Xavier Villaurrutia (1956), el premio Nacional de Literatura (1970) y el premio Príncipe de Asturias (1983). Juan Rulfo falleció en la ciudad de México el 7 de Enero de 1986, pero su obra lo ha vuelto inmortal. Su estilo transformó las letras mexicanas y lo inscribió en el contexto de los grandes maestros de la literatura de todos los tiempos.

### PARA SABER MÁS:

- · "El camino de Rulfo" Roberto García Bonilla en Nexos no. 473 mayo 2017.
- "El fotógrafo Rulfo". Fernanda Melchor en Letras Libres no. 221 mayo 2017.
- Juan Rulfo. Página oficial. Fundación Juan Rulfo.(juan-rulfo.com/fundación.htm)





FORMA FARMACEUTICA Y FORMULACION			
Cada Cápsula contiene:			
Telmisartán	80	mg	
Hidroclorotiazida	12.5	mg	
en ata ta against a la companya de l	4	44,44,44	

nentes de la fórmula, embarazo, lactancia, obsti nsuficiencia renal grave, anuría, hipocalemia refra res de 18 años de edad. PRECAUCIONES GENERALES

hipercalemia, pacientes menores de 18 años de edad.

\*\*PRECAUCIONES GENERALES\*\*

Existe riesgo de hipotensión arterial e insufficiencia renal cuando los pacientes que presentan estenosis bilateral de la arteria renal, o bien estenosis de la arteria de un riñón funcional único, son tratados con fármacos que afectan el sistema renina-angiotensina-addosterona. En pacientes con insuficiencia renal se recomienda efectuar controles periódicos de los invieles plasmáticos de potasio y creatinina. En pacientes que presentan disminución del volumen plasmático o de la concentración de sodio en plasma debido a tratamiento diudretico intensivo, dieta restrictiva en sal, diarrea o vómitos, puede presentarse hipotensión arterial. Por lo que deben corregirse estos trastomos antes de presentarse hipotensión arterial. Por lo que deben corregirse estos trastomos antes de presidenta precaución en pacientes con estenosis de la válvula aórtica y mitral, cardiomiopatá obstructiva bipertófica. No se recomienda su use en pacientes con aldosteronismo primario. Pacientes con alteración de la función renal y/o insuficiencia cardiaca pueden presentar integrotacemia. Telmisarán se elimina por la bilis, los pacientes con trastomos obstructivos biliares o insuficiencia hepática grave pueden presentar in teradro en su eliminación, OKESM. Pal i giuda que con cutalquier otro

hipotensión ortostàtica, disnea, dolor abdominal, diarrea, sequedad de boca, dispepsia, flatulencia, melastar estomacal, vómitos, función hepática anomal/trastornos hepáticos, angioedema, eczema, eritema, prunto, hiperhidrosis, urticaria, erupción producida por drogas, erupción toxica, rash, también artralgia, dolor de espasosos musculares (calambres o dolor en las piemas) o dolor en las extremidades (dolor de menas), mialgia, dolor en los tendones (sintomas tipo tendinis insufficiencia renal incluyendo falla renal aguda, dolor torácico, sintomas tipo tendinis insufficiencia renal incluyendo falla renal aguda, dolor torácico, sintomas tipo gripe,

### RACCIONES MEDICAMENTOSAS Y DE OTRO GÉNERO

concentrate un aumento proposete de la respuesta al relajante muscular. El uso concentrate de diuréticos ahorradores de potasios, suplementos de potasios, sustitutos de la sal a base de potasio u otros productos medicinales que pueden producir aumento del potasio (heparina, ectétera), pueden asociarse a un aumento en los niveles plasmáticos de potasio. Por esta razón, la administración de estos fármacos con telmisartán debe hacerse con prudencia.

PRECAUCIONES EN RELACIÓN CON EFECTOS DE CARCINOGÉNESIS, MUTAGÉNESIS, TERATOGÉNESIS Y SOBRE LA FERTILIDAD

No hay evidencia de efectos carcinogenéticos, de mutagenicidad, ni teratogénicos, pero los estudios en animales indicaron peso corporal inferior, retraso en abrir los ojos, mortalidad más elevada. No hubo evidencia de actividad dastogénica.

DOSIS Y VIA DE ADMINISTRACIÓN

DOSIS: Oral. La dosis recomendada es una cápsula al día. No debe administrarse en pacientes con insuficiencia nenal grava en insuficiencia hepatica, en pacientes con insuficiencia prael grava en insuficiencia herentes, no se recomienda usar OXÉSNÓ en niños menores de 18 años de edad.

MANIFESTACIONES Y MANEJO DE LA SOBREDOSIFICACIÓN O INGESTA

### IANIFESTACIONES Y MANEJO DE LA SOBREDOSIFICACIÓN O INGESTA

bradicardias. En este caso se recomienda en el manejo tratan PRESENTACIÓN Cajas con 14 d 30 cápsulas de 80 mg/12.5 mg. RECOMENDACIONES SOBRE EL ALMACENAMIENTO CONCINCIO DE SOBRE EL

Conservese a no más de 25°C y en lugar seco. LEYENDAS DE PROTECCIÓN

### NOMBRE Y DOMICILIO DEL LABORATORIO

Laboratorios Senosiain S.A. de C.V. Camino a San Luis No. 221



### **UN CUENTO FINAL:** UN PASAJE DE MI VIDA Y DE MI MUERTE...

**SEGUNDA PARTE** 

Autor: Dr. Víctor Díaz de la Vega

Amigo Raúl, acuérdate del Chebo Manjarrez. la meior persona de San Ignacio, y el Chevito que se tomó una bebida que quemó su esófago (sosa cáustica) porque creyó que era refresco o de las hermosas y sabrosas tunas de la región. Recuerda bien de la meza arriba en el campito, donde jugábamos fútbol en la noche, era obligado llevar a pasear a la novia, yo un día llevé a la mía, ¡claro que recuerdo Raulito! Del profe de la escuela que nos preguntó: ¿Médicos... qué tiene mi mujer? Nosotros le contestamos que un poquito de tuberculosis, acuérdate Raulito de tu Datsun Blanco, de como cuando llegaste con tu esposa y Angelito tu hijo, muy chiquito tomaba biberón, yo lo mecía para que se durmiera. Trae a la memoria a Doña Delfina Favela a quien deiaron vestida y alborotada, su familia la separó de Don Julián y la mandaron una temporada

a San Francisco, California, con unos parientes —acuérdate de Doña Rubén—, que hacía unos iamoncillos deliciosos o de su hermosa hija Ruth o cuando le picó el "bitache" a Doña Rubén a quien fue necesario invectarle cortisona porque hizo espasmo de la glotis y se estaba muriendo. Acuérdate Raulito, cuando me agarré a trompadas con tres malandrines y a cadenazos me los quité en el río, nos agarramos a golpes por la mujer más bonita de San Ignacio; me pelié, y hasta las orejas les mordí; el Cochi loco los mandó, me quería matar porque se quería quedar con ella -pero no pudo—, acuérdate Raulito, recuerda cuando platicábamos de: medicina, electrocardiografía, patologías vasculares, de los experimentos que hacíamos. Todos los días me acuerdo de mi pueblo de San Ignacio y puedo decir, con absoluta tranquilidad y comulgar con el poeta:

### Vida....

Muy cerca de mi ocaso, yo te bendigo, vida, porque nunca me diste ni esperanza fallida, ni trabajos injustos, ni pena inmerecida; porque veo al final de mi rudo camino que yo fui el arquitecto de mi propio destino; que si extraje las mieles o la hiel de las cosas, fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas: cuando planté rosales, coseché siempre rosas. ...Cierto, a mis lozanías va a seguir el invierno:

imás tú no me dijiste que mayo fuese eterno! Hallé sin duda largas las noches de mis penas; más no me prometiste tan sólo noches buenas; y en cambio tuve algunas santamente serenas... Amé, fui amado, el Sol acarició mi faz.

¡Vida, nada me debes! ¡Vida, estamos en paz!

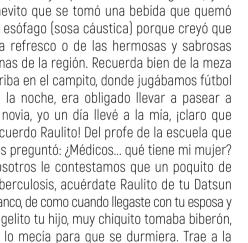


Imagen de hermosa sirena, de cabellos rubios, de ojos de miel con mezcla de verde de hoias de encinos, de labios rosas, curioso, no tenía escamas sino una piel delicada v suave -muy hermosa-, aleteaba y se contorneaba en forma pausada v sensual en el fondo del vado: se confundía con la arena de alfombra blanca y dorada, como muchos puntitos de oro, como pinole dorado y otras lucecitas rojas brillantes que se movían rápido por todos lados traviesos como luciérnagas marinas: eran lo oiitos de los cauques que nomás miraban como escribanos testigos de una historia de amor. Yo digo Raulito, que ahí me electrocuté, que cayó una centella en la roca del hondable y por el agua se desparramó hasta el fondo, se me paró todo el corazón ya no pude jalar por la tráquea para dar aire a mis pulmones -me morí-, caí muerto, me ahoqué de felicidad; al otro día, me encontraron inerme en la orilla, río abajo cerca de Huaracha mis amigos los Lafarga con Rifles en mano M1, Maussers y 30-06 y otros lugareños, dieron testimonio de mi muerte, dijeron: que tenía una sonrisa de gran satisfacción, los brazos en forma de cruz pegados a mi pecho, mis labios se habían tornado de color azul con puntos blancos y en los ojos -entre los párpados y las pestañas— tenía restos de arena dorada: entre los dedos, empuñados. en ambas manos unos cuantos hermosos cabellos rubios, creo Raulito que me cambié de mundo, el choque eléctrico me envió a otra dimensión, me fui despolarizado o fulminado como potencial de acción a un aquiero negro. a otra cadena helicoidal de ADN; a otra aurora boreal, como que me fugué a la estratósfera de los vientos de otras galaxias; más bien, creo que me quedé prendido y desparramado para siempre, en el mundo surrealista de San Ignacio. En el panteón tranquilo entre el Seminarista de los ojos negros (a mi derecha) y el Juancho (a mi izquierda), arriba en la cabeza descansa en paz "Chico Pelos". Doña Lupe, mi viejita adorada que elaboraba el Cristo de Dalí para el Cerro de los Frailes. así descanso en santa paz, como encrucijado con la satisfacción y convicción de haber sido siempre leal conmigo mismo, y de haber hecho en todas las acciones de mi vida. el mayor y más grande de mis esfuerzos

en todo lo que hice. Muy de acuerdo con las enseñanzas que en casa de mis padres aprendí, acuérdate Raulito, acuérdate que nunca encontraron al Sherlock, siguió la vida en el pueblo; el gorgonio barrigón al aire, siguió encontrando "pachangas para el gollete", decía ya borracho: de gollete "hasta un puñete", el "Jujo" descamisado y con los pantalones "bonchis" de color caqui siquió "parchando" llantas. Los Bonilla con el camión verde, acarreando pasaje hacia Mazatlán. Gamboa, vadeando hasta Tavoltita: Ferreira hablando por radio; el Chevo trabajando en la huerta de mangos; César mandando cartas y telegramas; la Licha vendiendo penprocilinas de 400 y 800 mil unidades; Chavarín y su esposa, firmes en el abarrote vendiendo de todo hasta veneno para las ratas: Amado vieio sentado como horqueteado en la silla en la esquina frente al mercado; el Amadito pintando carros; la Gorruma dando las noticias sobresalientes: Doña Veneranda vestida de negro, caminando con dificultad y su rosario colgando rumbo a la Iglesia; mi compadre Chito en el abarrote fiándoles a los de Campanillas porque se secó "el frijol": Delfina sacudiendo el tapanco y dándole comida a las gallinas; Chuy Manjarrez despachando en el abarrote: la Suegra del Amadito moliendo: la Toña vendiendo tortillas: el Bombás despachando medios kilos de a kilo; la mamá del párroco dispuesta a envenenar a otro Seminarista que está por llegar, ya compró la estricnina con Chavarín; el ruido de las bolas de billar chocando sin acertar: mis cuatitos que atendí de parto doble; los hijos del Profe, creciendo, a uno de ellos le pusieron Víctor v a la niña Orlenda u Ofelia: Imelda v la Vikv Vega platicando para poner un hostal; el Profe por las noches; el Secretito todavía canta en la ventana a las bellas mujeres de San Ignacio: Poncho el Fotógrafo y la Seño Coqui siguieron besándose en el rincón oscuro; en el callejón de subida, empedrado; de fondo musical, las ranas cantando en el río en consonancia con las viejas y tristes campanadas de la iglesia del destemplado reloj; en mis manos Raulito, aún bien sepultado donde veo y escucho todo, conservo aún entrelazados en los dedos, los hermosos cabellos rubios que tocan apenas la punta de mi corazón.





### PINTURA DONADA POR EMILIA CHAILO

Autor: Dr. Manuel Sierra

En las postrimerías de marzo el INC recibió un presente. Un gesto amable de admiración y reconocimiento de la maestra Chailo. Este regalo ha sido una obra de arte. Un lienzo que entraña en si una visión cabal del corazón y de su ejercicio vital. El INC, desde su establecimiento, ha sido morada de ciencia, conocimiento, arte y humanismo. Esta ha sido

la senda que el maestro Ignacio Sánchez ha proyectado para este Instituto. Así, los corredores son verdaderas galerías que resguardan obras que traducen en imágenes esta ciencia que entraña el corazón. A tal punto, que la joya pictórica que engalana el paso del INC es el mural de Diego Rivera. Empero, muchos artistas han levantado una leyenda de pinturas que son parte de la historia institucional.



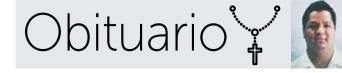


El tono ámbar del cuadro, sin contenidos ornamentales, obliga a buscar frases que complementen la poesía que cuida al corazón. Pues, aún resta mucho por decir y conocer. No puede afirmarse que se ha alcanzado el conocimiento pleno del corazón. Resta mucho por descubrir. Que este cuadro nos convoque a pensar en cuanta medida nuestro ejercicio cotidiano de la medicina conjura la ciencia con los sentimientos, esta magnífica obra se puede admirar en las escaleras que van a Urgencias y Unidad Coronaria.

El Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez cuenta con una extensa variedad de obras pictóricas, todas ellas han sido donadas por excelentes maestros de las artes plásticas. Desde su fundación el Dr. Chávez procuró combinar la medicina con el arte, utilizando las artes plásticas como medio de recuperar o mejorar la salud mental y el bienestar emocional tanto para pacientes, familiares como para personal del propio Instituto. En este número queremos invitarlos a conocer el acervo pictórico del Instituto.

La cultura es no sólo un saber, sino un saber aprender | Ignacio Chávez





POR ESTE MEDIO COMUNICAMOS A USTEDES, CON PROFUNDA TRISTEZA, LA PARTIDA DE Héctor Gregorio Torres Alonso, compañero de cafetería.





## Doctor,

ahora usted podrá contar -dentro de su arsenal terapéutico-con:

### PROARTCAR® Nitroprusiato de sodio

### PROARTCAR® está indicado en:1

- Reducción inmediata de la presión sanguínea en pacientes con crisis hipertensivas.<sup>1</sup>
- Manejo de la insuficiencia cardíaca congestiva aguda.¹

 Inducción y mantenimiento de la hipotensión controlada, durante la cirugía, para la reducción del sangrado.<sup>1</sup>

REFERENCIA: 1. Laboratorios Ecar, S.A. IPPA Proartcar, 2016.

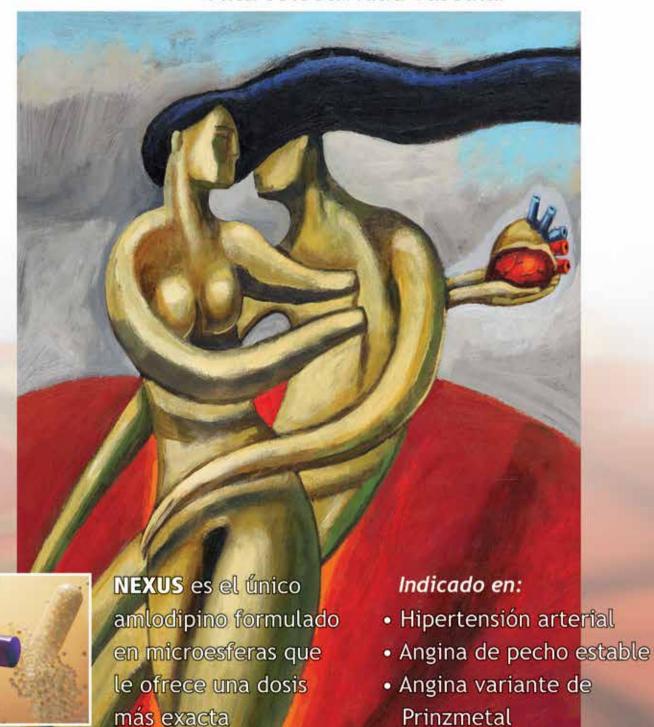
Dos reconocidas firmas farmacéuticas se unen para hacer esto posible.













Senosiain<sub>®</sub>



# **OKSEN®**

OK EN HIPERTENSIÓN



### En Hipertensión moderada a severa ofrece:

Una disminución de la morbilidad cardiovascular en pacientes de alto riesgo.

La combinación Telmisartán /
Hidroclorotiazida tiene reducciones
importantes de las cifras tensionales,
alcanzando las cifras meta.

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

