



MI MEJOR INVERSIÓN

20 AÑOS

REVISTA

HORIZONTES DEL CONOCIMIENTO

N° 155 | Enero 2023

CONTENIDO



EDUCACIÓN

**¿Qué es el autoconocimiento? y
¿Por qué es tan importante para la vida?**

Recuperemos los valores que nos regalan una sana convivencia.

P. 04

Mi mejor inversión

Es sabido que al inicio de cada año se plantean propósitos y nuevos hábitos, sin embargo es bastante usual que se termine renunciando a ellos.

Hablaremos de la importancia que tiene crear hábitos saludables para una mejor calidad de vida y cómo mantenerlos.

P. 12



SALUD

Síndrome del Corazón Festivo

Durante las fiestas decembrinas pacientes jóvenes abarrotan los servicios de urgencias. ¿Qué relación existe entre la ingesta de alcohol con este padecimiento? En este artículo, lo abordaremos.

P. 18

CULTURA
GENERAL

Canales de comunicación, influencia de las redes sociales

El uso de redes sociales se acentuó durante la pandemia por COVID-19, aquí ahondaremos en la importancia de conocer y ubicar RRSS especializadas.

P. 09

Cuadro histórico de los profesionales de la salud en México

Un breve repaso por destacados mexicanos que innovaron y marcaron la historia médica en nuestro país.

P. 22

Próximos eventos

P. 26

DIRECTORIO

Presidente: Lic. Carlos Jimenez | **Vpte. Operativo** Mtra. Verónica Ramos | **Editor:** Lic. Adrián Contreras

Colaboradores: Esteban Fernando Martínez Santaella | Dr. José Félix Saavedra Ramírez

Karen Lucía Sánchez López | Dra. Lilia Cote Estrada | Circe Corona | Mtra. Erika Mendoza | Lic. Isaac Ramos

Jocelin López Leal | Lic. Fernanda Arroyo | Lic. Montserrat Barrera

Diseño: Lic. Elsa Itandeuí Hernández

¿QUÉ ES EL AUTOCONOCIMIENTO? Y ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE PARA LA VIDA?

Al hablar de autoconocimiento nos referimos a una práctica de auto reflexión profunda a la que todo ser humano es capaz de acceder en cualquier momento o etapa de vida.

Esta sabiduría implica tomar conciencia de patrones de comportamiento, rasgos de personalidad, carácter, estado emocional, creencias, valores, necesidades, deseos y preferencias, es decir, de todo aquello que conforma la identidad propia, la que nos da el sentimiento de ser únicos y especiales al enfrentar el mundo en que vivimos.

Pero habría que empezar por decir que al hablar de autoconocimiento nos referimos por definición al saber que una persona adquiere sobre ella misma, en términos psicológicos y espirituales, durante el curso de toda la vida, y sobre la base de sus propias experiencias e introspección.

Entendiendo que el conocimiento es la familiaridad, la conciencia o la comprensión de alguien o de algo, como pueden ser los hechos o conocimiento descriptivo, las habilidades o conocimiento procedimental o los objetos o conocimiento por familiaridad. En la mayoría de los casos, el conocimiento puede adquirirse de muchas maneras y a partir de muchas fuentes, entre alguna de ellas la percepción, la razón, la memoria, el testimonio, la investigación científica, la educación, la cultura y la práctica común diaria. El estudio filosófico del conocimiento se denomina epistemología.

La epistemología puede definirse de diferentes formas, ya que dentro del constructo que cada ser humano o la disciplina desde donde observa, le ha otorgado ciertos significados, entre ellos hay quien la define como la teoría del conocimiento, otros indican que es el conocimiento científico, distinto al conocimiento general o gnoseología, por lo que, podríamos decir que es libertad del lector buscar sus propias fuentes, que le den mayor comprensión, si este fuera su interés, no sin ello restar importancia al tema central del que queremos tomar parte en este artículo, que es en sí la práctica misma en su naturaleza viva de interpretación como el sujeto que observa por sí mismo el mundo.

Sin embargo, no deja de ser una experiencia subjetiva y personal, que debemos cultivar manteniendo una mirada



crítica y al mismo tiempo bondadosa, que nos permita ser capaces de adentrarnos a los misterios del ser interior, sin alterar la esencia de esta alma o consciencia, que muchas veces encierra el sentido de la propia existencia humana. *“El por qué somos como somos y Por qué hacemos lo que hacemos”*

Es por esta razón que al intentar experimentar consigo mismo, el ser humano es libre de crear, compartir o aprender toda clase de métodos, técnicas y estrategias que le ayuden a perfeccionar este arte de íntima comunión con su mundo espiritual, que no siempre se da por voluntad propia, ya que muchas veces deriva de algún factor de crisis o ciertos cambios repentinos que lo alteran y lo hacen perder total control o certeza.

Hoy sabemos que estos cambios nos han acompañado a lo largo de la historia de la humanidad, los cuales a su vez, nos han ayudado a desafiar los límites de nuestra propia naturaleza,



creando con ello toda clase de avances y descubrimientos, que aunque nos han traído prosperidad, en el camino también, sin darnos cuenta, nos ha llevado al dominio de una visión antropocéntrica con la que hemos aprendido a construir el mundo en que vivimos.

Un mundo que lejos de avanzar, pareciera sufrir un retroceso histórico, en el que las brechas desiguales nos alertan de graves consecuencias, que de seguir avanzando sin prestar atención a toda esta complejidad sistémica de la que somos parte, pudiera llevarnos a un estado de total vulnerabilidad ante todo tipo de escenarios como los que ya se observan en todo el planeta.

Quizás esta sea la razón por la que de pronto la sociedad sienta la impetuosa necesidad por regresar al propio origen; ya sea por sentirse presa del miedo que advierte toda clase de peligros o por haberse acostumbrado a una constante batalla por la supervivencia.

Lo cierto es que todo ello nos invita a encontrar nuevas formas de reconexión humana con la esperanza de que podamos dejar atrás todo tipo de resentimiento o amargura que hayamos construido con los años, recordando que más allá de aquellos cambios o sucesos históricos a los que nos hemos enfrentado, siempre habrá maneras de reconciliar las diferencias y aprender a ser empáticos de nuevo.

Por lo que esta búsqueda por la verdad propia, aunque debe ejercerse en plena libertad y autonomía, es importante advertir que, de no hacerla parte de nuestra rutina o hábitos diarios, estaríamos condenados a llevar una vida de autoengaño, a poner mayor atención al ruido al exterior, que a cultivar la paz interior que nos libere de todo tipo de ansiedad o vacío existencial y nos acerque al propósito de una vida digna, mucho más llena de significado.

Por otro lado, puede que no todo llegue a ser claro para todos, pero debemos recordar que también al perdernos podemos encontrar toda clase de verdad, como el hecho de ya habernos dado cuenta que no somos el centro del universo, como solíamos creer, y que, para ser honestos, seguimos siendo parte del problema y no de la solución, a la que todos aspiramos

alcanzar para el sano equilibrio con nosotros mismos, los demás y nuestro entorno.

Por lo que, quizás este conocimiento del ser mismo, en principio sea una forma de llegar al inicio de todo, el regreso a nuestro hogar.

Aquel que nos una nuevamente en amor, fe y una nueva esperanza de vida en comunidad.

Pudiera parecer una utopía, sin embargo, estamos seguros que no lo es, la posibilidad de hacer realidad un cambio de mentalidad está presente en todos nosotros, pero requiere de mucho compromiso y corresponsabilidad con los demás.



Requiere desarrollar una confianza anticorrupción y volver a escuchar nuestra intuición más primitiva que no ha muerto y que simplemente está esperando despertar de la confusión a la que nos hemos acostumbrado, porque nos hemos sometido a patrones de conductas aprendidas y condicionadas desde el día en que nacimos, todo para encajar en un mundo lleno de sin sentido y superficialidad autoimpuesta.

No hace falta esperar a nuestro lecho de muerte para alcanzar a comprender nuestro propósito de vida, para disculpar nuestros errores o para lamentarnos por nuestra falta de atención a la verdad.

No hace falta creer que la libertad está en poder hacer cuanto queramos sin contemplar a nadie, más que a nosotros mismos, creer que el autoconocimiento es sinónimo de anarquía o ensimismamiento, es el principal error a eliminar.

No podemos seguir sintiéndonos tan únicos o especiales, que la individualidad pase a ser más grande que la propia esencia de nuestro ser interior.

No podemos seguir siendo presa de nuestra ambición o vanidad desmedida, esa con la que justificamos el consumo abusivo y con la que hemos asignado un precio a todo cuanto se nos pone enfrente.

No podemos seguir pensando que los valores son una simple lista de deberes o moralidad superflua con la cual darnos



golpes de pecho después de traicionar lo noble de cada acto. No podemos seguir alterando la consciencia de esta forma, tomar por préstamo causas nobles para seguir *"empoderando"* con un sentido de *"poder"* al estilo *"conquistador"* o *"ganador"*, este pensamiento de unos sobre otros debe morir de una buena vez.

No somos competencia de nadie, ni de nada, somos simples piezas de un rompecabezas intentando encajar, seres que en esencia compartimos los mismos sueños, emociones, células, miedos, y que simplemente estamos aquí acompañado nuestro paso por este ciclo o plano de vida, resguardando lo que se nos ha puesto en simple préstamo.

Podemos engañar a cualquiera, podemos vivir disfrazados con todo tipo de máscaras para ser parte de esta expectativa social que nos sumerge en un laberinto de miseria, creyendo que somos dueños absolutos de todo lo que nos rodea. Pero no podemos estar más equivocados al pensar que este sentimiento de posesión sea saludable y sostenible para nuestra vida a corto o largo plazo, ya que tarde o temprano, pagaremos cuentas cuando estemos en completa soledad.

Dejemos de perseguir lo irrelevante y vayamos por lo importante, no solo es posible, es urgente y necesario si queremos heredar a nuestros hijos o generaciones venideras algo más que simple materia.

Trascendamos en compañía, imaginemos que al morir, estaremos más vivos que nunca en el recuerdo y el corazón de los que nos tuvieron cerca, aun si fue con un simple gesto de respeto o de justicia.

No necesitamos hacer grandes obras o dejar testimonio de nuestra existencia de una forma redundante o vulgar, la trascendencia está en actos simples y comunes del día a día, no en piezas de papel, piedra o artefactos de homenaje al ego. Todos anhelamos ser reconocidos, pero no te miento al afirmar que no hay mayor reconocimiento que lo que se guarda en la memoria del espíritu.

En lo inmaterial de un abrazo, una caricia o una compañía sincera, amorosa y compasiva.

Recuperemos los valores que nos regalan una sana convivencia. Que tu camino de aprendizaje continuo, llamado vida, llegue a buen puerto y que el estilo de vida que mereces vivir encuentre su destino en el corazón de todos los que te estamos acompañando.

Recuerda que la comunidad la hacemos todos.

"Unidos para trascender"

Con amor. R.O.

Extracto del libro *"Aprender a Emprender y Acompañar, Acompañándose"*, bajo derechos de autor.

Si quieres ayudarnos a transmitir este mensaje, conoce todas nuestras iniciativas transformacionales, que son el corazón de nuestra vocación en: www.estartu.org

Roxana Ortega Ballinas
ortega82_2001@hotmail.com

Roxana Ortega es Fundadora de la comunidad Internacional de emprendedores con sentido humano, una organización sin fines de lucro con sede en Suiza y presencia a nivel global, que gracias a la creación de alianzas y colaboración, suma esfuerzos para llevar a cabo su misión de impulsar una educación con propósito.

"Unimos la voluntad de todos los que creemos en este cambio de mentalidad para un mundo mejor"



SCIENTIFIC DIALOG

DIGITAL DIALOG

La relevancia de la ÉTICA en Enfermería perioperatoria.

Curso Online | Plataforma E-Learning

Tema

La relevancia de la ÉTICA en Enfermería perioperatoria.

Ponente

Mtra. Guadalupe Agrícola López Sánchez

INFORMACIÓN

PONENTE



Mtra. Guadalupe Agrícola López Sánchez | Enfermera especialista quirúrgica y en Administración de los servicios de enfermería Certificada por Certification Board for Sterile Processing and Distribution – Estados Unidos de América.

ORGANIZACIÓN

FUNDACIÓN ACADEMIA AESCLAP MÉXICO, A.C.
Av. Revolución 756, piso 6 | Nonoalco | C.P. 03700
Benito Juárez | Ciudad de México | México
Tel: + 52 (55) 5020 5100
Email: info_academia_mx@academia-aesculap.org.mx |
<https://mexico.aesculap-academy.com> |
<http://academiaaesculap.eadbox.com/>

COORDINACIÓN

Mtra. Verónica Ramos Terrazas | Fundación Academia Aesculap México, A.C.

REGISTRO

<http://academiaaesculap.eadbox.com/courses>

CANALES DE COMUNICACIÓN, INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES



Después de que el internet evolucionó de ser un método de transferencia de datos usado en la guerra al llegar a formar parte de la sociedad, ha tenido constantes avances y beneficios para la misma siendo una de las más relevantes la aparición de las redes sociales.

El concepto de web social o web 2.0 surgió en una sesión de *"brainstorming"* por *MediaLive International*, lugar en donde se observó que la web tiene mayor presencia día con día, creciendo en aplicaciones y utilidades, ejemplo de ello fue durante la pandemia **COVID-19**, donde las redes sociales afianzaron su tipo de contenido como lo son Facebook o Instagram y fue la oportunidad perfecta de tener mayor número de suscriptores como TikTok o Snapchat.

Junto con ellos aparecieron los *"influencers"*, que son aquellas personas que se encargan de subir contenido de importancia social y así poder influir en la toma de decisiones, cambiar el punto de vista o incluso ser determinantes para temas político-sociales.

En internet se han creado diferentes tipos de comunidades sociales en páginas web, foros de debate, aplicaciones móviles y toda una amplia red de entidades virtuales que hablan respecto a la salud, por lo tanto, el conocerlas y tener un perfil profesional en ellas es primordial para que los usuarios y pacientes que están haciendo uso de ellas tengan información fidedigna y confiable.

Gracias a las herramientas disponibles se puede llevar la educación para la salud a otro nivel e incluso se puede hacer divulgación científica de calidad o hacer llegar información concreta a una persona en un momento preciso.

El personal sanitario debe tener formación en el uso y aplicación de las redes sociales en el ámbito de la salud manteniendo siempre la privacidad y confidencialidad de la información que se agrega. En ese sentido los pacientes son quienes llevan la ventaja ya que hoy en día, es el paciente quien se ha vuelto empoderado en la toma de decisiones sobre sus tratamientos terapéuticos.



Sin embargo, existe el peligro sobre la "infoxicación" y recursos que se encuentran en la red, por lo tanto, es importante saber que no todos los sitios cuentan con los certificados de ser sitios web fiables sobre la salud y los que las poseen están conformadas por instituciones, asociaciones de pacientes y profesionales de la salud.

Quizás los dos grupos de edad más afectados por este punto sean la población joven y los adultos mayores; los jóvenes están enfocados en llevar hábitos saludables debido a la interacción continua con los influencers, quienes promocionan estilos de vida sobreidealizados, esto aunado a la "inocencia" de la población crea estos hábitos que en vez de ser beneficiosos tienen un efecto perjudicial para el desarrollo y mantenimiento de una vida saludable como son los casos de barras proteicas o productos milagrosos.

Por su parte la población con edad más avanzada es un grupo vulnerable debido a la gran desinformación que poseen y los tabúes propios cuando se habla sobre la salud. Si bien las redes sociales pueden ser una fuente de información tremendamente valiosa, debemos de hacernos estas preguntas: ¿Toda la información está actualizada y es precisa? y ¿Se puede descifrar si la información presentada es verdadera o falsa?

De acuerdo con un estudio realizado por *The Independent* en 2016, de las 20 publicaciones más compartidas en Facebook durante ese año que hacían referencia al cáncer, más de la mitad de la información había sido desechada previamente por profesionales de la salud.

Este punto es el tema más controversial, ya que son las propias redes sociales las que deben de canalizar el contenido que se comparte para evitar así la propagación de contenido fraudulento, poco entendible y sin contexto ya que esto es un riesgo latente para la salud pública.

Ahora bien, las redes sociales pueden ser un tema de interés para profesionales de la salud que se encuentran en formación o que están desarrollando un tema de investigación y así poder desarrollar su hipótesis complementando con un *feedback* con otros profesionales, esto derivaría a su vez al interés de un paciente o de su cuidador.

Si bien existen diferentes sitios enfocados para la interacción entre profesionales de la salud o profesionales y pacientes o enfermeros y pacientes o sus cuidadores, no se les da la suficiente divulgación.

Ejemplo de estos sitios de interés para personal de salud podemos encontrar a www.pupilum.com, que es una plataforma de formación *online*; www.scielo.org.mx/scielo.php hemeroteca virtual conformada por una colección de revistas mexicanas de todas las áreas del conocimiento desarrollada por la UNAM; <https://ffpaciente.es/>, un foro de historias de pacientes con diferentes enfermedades de la población española o su homóloga en México www.mexicosaludhable.org siendo los principales foros de interés público.

Teniendo una red social controlable sobre temas de salud que se puedan subdividir por especialidades, que esté abierta a todos los pacientes y que sea administrada por profesionales de la salud especialistas en el área se puede obtener diferentes beneficios.

- Mejor comunicación médico-paciente
- Mejor acceso a la información con un coste más adecuado y a un alcance mayor
- Involucrar a mayor cantidad de personas como cuidadores, familiares, profesionales de la salud, médicos, enfermeros
- Habrá mayor cantidad de comunidades o foros centralizados en temas específicos
- Mayor interacción entre pacientes y profesionales compartiendo un sinfín de tips en pro de la salud
- Toda la información publicada en estos sitios será fiable

CONCLUSIÓN

Si bien existe un sinfín de páginas web en donde se encuentra información sobre temas de la salud, no siempre esa información es verídica por profesionales; ahora bien, la poca

cantidad de foros y páginas web que son confiables no son administradas por expertos que tengan conocimiento en el área.

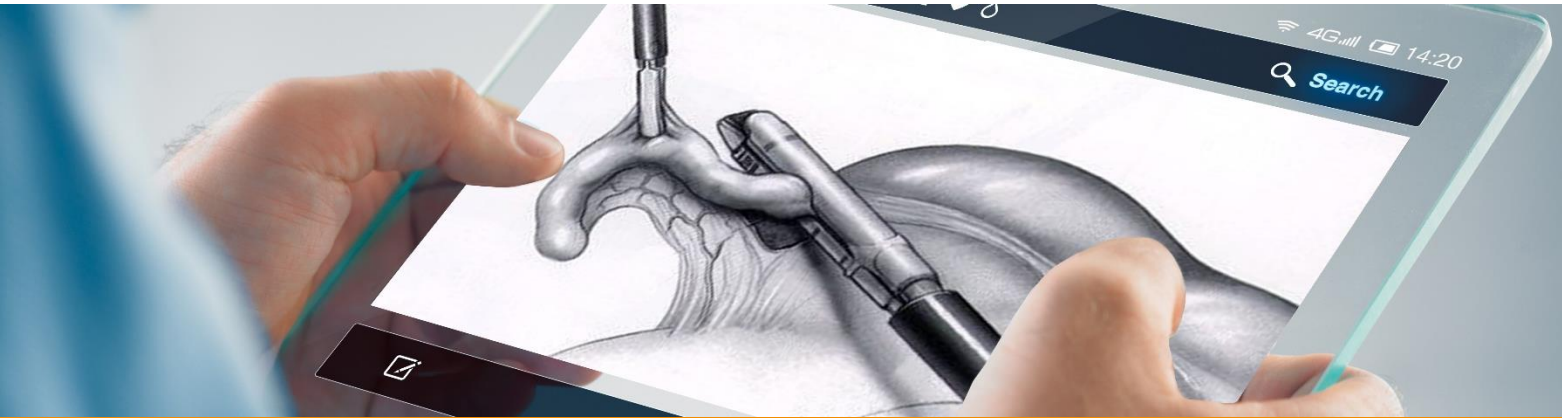
Es por ello por lo que se le debe de hacer una mayor divulgación para que el paciente tenga la certeza de que los temas allí tratados son de fiar y disminuir el riesgo sanitario latente en la población en general, ya que estos serían administrados por profesionales de la salud obteniendo los beneficios antes descritos.

Esteban Fernando Martínez Santaella
fermotomoto92@gmail.com

REFERENCIAS

1. García, E. & García F. (junio de 2019) Redes Sociales: aliados o enemigos en su impacto social sobre la salud. Recuperado el 28 de diciembre de 2022, de <https://www.pmfarma.com.mx/articulos/947-redes-sociales-aliados-o-enemigos-en-su-impacto-social-sobre-la-salud.html>
2. Forster, K. (09 de enero de 2017). How dangerous fake health news conquered Facebook. Independent. Recuperado el 02 de enero de 2023 de https://www-independent-co-uk.translate.goog/tech/fake-news-health-facebook-cruel-damaging-social-media-mike-adams-natural-health-ranger-conspiracy-a7498201.html?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=sc
3. Pérez, M. (2020). Redes sociales. Recuperado el día 08 de diciembre de 2022, de <https://www.techtitute.com/campus-in/FALTemarioNavRequest.aspx?Request=choice&IDModulo=11497&IDLeccion=289274&modo=1>
4. Pérez, M. (2020). Recursos digitales para pacientes renales crónicos Recuperado el día 08 de diciembre de 2022; de <https://www.techtitute.com/campus-in/FALTemarioNavRequest.aspx?Request=choice&IDModulo=11497&IDLeccion=310736&modo=1>
5. www.pupilum.com. Recuperado el día 03 de enero de 2023
6. www.scielo.org.mx/scielo.php. Recuperado el día 03 de enero de 2023
7. <https://ffpaciente.es/>. Recuperado el día 03 de enero de 2023
8. www.mexicosaludhable.org. Recuperado el día 03 de enero de 2023





SCIENTIFIC DIALOG

DIGITAL DIALOG

Simulación Clínica con Casos Reales para Aprender la Ciencia y el Arte de la Cirugía General.

Curso Online | Plataforma E-Learning

OBJETIVO

La exposición de estos casos clínicos, tienen 2 objetivos principales:

- Analizaremos diversos eventos adversos y errores médicos, para mejorar nuestro desempeño y actuación en la práctica quirúrgica.
- Mejorar la seguridad en la atención del paciente quirúrgico.

MODULOS

Introducción

Casos Clínico I - Eventos adversos y/o errores en Apendicectomía Laparoscópica

Casos Clínico II - Errores y eventos adversos en un caso de Colectectomía Laparoscópica

Casos Clínico III - Errores en el preoperatorio, trans y postoperatorio de Funduplicatura de Nissen

Casos Clínico IV - DEL control del daño en sepsis abdominal al rescate total en diverticulitis perforada de colon

Casos Clínico V - Infección de Sitio Quirúrgico

Casos Clínico VI - Obstrucción Intestina

Casos Clínico VII - Ictericia obstructiva

Sección final

COORDINADOR ACADÉMICO



Acad. Dr. Humberto De La Asunción Arenas. FACS |

Cirujano General, Coach de la Unidad de Práctica Integral en Falla Intestinal Hospital San Javier. Fellow Colegio Americano de Cirujanos 1984. Miembro Emérito de la Academia Mexicana de Cirugía.

CUOTA DE RECUPERACIÓN

Curso de 12 casos de cirugía general complejos, si usted se inscribe al programa anual la cuota de recuperación serían \$10,000 MX, pero si lo desea realizar mes con mes sería de \$1,000 MX por caso.

Cuota especial para residentes/estudiantes del 50% de descuento, enviando su credencial vigente.

INSCRIPCIONES CON:

Mtra. Erika Mendoza

Administrative Coordinator

Cel: +52 55 79074094

Correo: erika.mendoza@academia-aesculap.org.mx

ORGANIZACIÓN

FUNDACIÓN ACADEMIA AESCLAP MÉXICO, A.C.

Av. Revolución 756, piso 6 | Nonoalco | C.P. 03700

Benito Juárez | Ciudad de México | México

Tel: + 52 (55) 5020 5100

Email: info_academia_mx@academia-aesculap.org.mx |

<https://mexico.aesculap-academy.com> |

<http://academiaaesculap.eadbox.com/>

CONNECT. EXCHANGE. ENABLE.

Academia Aesculap



MI MEJOR INVERSIÓN



Al inicio de cada año existe una tentación irresistible en generar nuevos propósitos, con objetivos y metas como adelgazar, comer más saludable, hacer ejercicio, dejar de fumar, ahorrar, sin embargo, muy pocas veces los cumplimos.

En general se requiere cambiar hábitos, y para ello debe existir la motivación y constancia suficiente para realizar los cambios deseados.

El 25% de las personas no logran cumplir su propósito durante la primera semana de enero y el 77% renuncia, solo el 8% de las personas cumplen sus propósitos durante todo el año.

Y tú, ¿cumples todo lo que te propones? ¿Puedes cambiar tus hábitos?

De acuerdo al **Colegio Universitario de Londres**, formar un nuevo hábito puede llegar a costar un promedio de hasta 10 semanas, aunque el tiempo varía en función de la persona, del contexto y del tipo de hábito.

Los expertos aconsejan, para conseguir crear un hábito, repetir una acción de manera sistemática en un mismo contexto.

Según una investigación publicada en *British Journal of General Practice*, todo empieza en la “fase de iniciación”, en la que se selecciona el nuevo comportamiento y el contexto en el que se realizará (por ejemplo, correr 15 minutos antes de cenar).

Le sigue la “fase aprendizaje”, durante la cual la acción se repite para fortalecer la asociación contexto-comportamiento. El logro del hábito acaba en la “fase de estabilidad”, en la que el hábito ya se ha formado y se ha consolidado, de manera que persiste en el tiempo con poco esfuerzo.

- **Céntrate en un solo hábito:** si enfocas la atención en una sola acción, el logro aumenta de manera significativa.
- **Motívate:** pensar en cual podrían ser los resultados, que seguramente siempre son para lograr un beneficio y alcanzar algo que ha costado mucho trabajo.
- **Visualiza la recompensa:** si tienes la tentación de abandonar en algún momento, imagina cómo mejorará todo gracias al nuevo hábito.
- **Evita interrupciones al inicio:** si tienes previsto irte de vacaciones o hay algún imprevisto en tu rutina habitual, aplaza el intento de formar un nuevo hábito y espera a que pase todo.
- **No te rindas:** aunque te parezca que llevas mucho tiempo, no te detengas. Recuerda que cada persona tiene su ritmo y que no hay un tiempo determinado para conseguirlo.

Varias veces hemos querido cambiar hábitos, no es fácil, sin embargo, es posible. Una parte fundamental es estar conscientes de la importancia que tiene cambiar de hábitos para lograr mejorar la actividad personal y alcanzar nuestro bienestar en todas las esferas.

Entonces estamos hablando de una gran inversión, vamos a dedicar nuestra disposición, tiempo y esfuerzo, que de inicio representa un gran costo, pero las ganancias serán infinitamente superiores para nosotros y seguramente para nuestra familia y las personas que nos rodean.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Solo recordemos cuando hemos presentado algún padecimiento, por leve que sea, el malestar, dolor o limitaciones en nuestras actividades cotidianas, sensaciones desagradables que nos hacen añorar estar en un equilibrio físico que nos permita eliminar cualquier dolencia o situación adversa o seguramente hemos conocido un familiar o amigo que ha sufrido algún



padecimiento grave que ha requerido hospitalización, múltiples tratamientos, cirugía u otros procedimientos invasivos y dolorosos.

Mientras estamos sanos, no le damos la importancia debida, pero si no adquirimos hábitos saludables en corto o largo plazo, nuestro cuerpo nos estará cobrando facturas desagradables.

Por ello tenemos que invertir tiempo, dedicación y sobre todo convencimiento en varios puntos.

SALUD FÍSICA

Un mejor balance en tu alimentación ayuda a mejorar tu calidad de vida. El abuso de alimentos ricos en grasas saturadas, sodio y azúcares es un disparador para enfermedades como:

- Infarto
- Hipertensión
- Obesidad
- Diabetes
- Cáncer

Incluir alimentos que te benefician en tu menú, te ayudarán a llevar una vida más saludable. La mejor recomendación es estar asesorados por un nutriólogo para que realice un esquema dietético personalizado, pero es muy útil cuando eliminamos en forma general los alimentos dañinos y procuramos una dieta sana. Es difícil cambiar nuestros hábitos en forma drástica, pero lo podremos hacer con disposición, buena orientación y sobre todo motivados por mantener nuestro estado de salud.

Los científicos de la **Universidad Park** concluyeron que consumir más oleaginosas (nueces, castañas, avellanas, almendras y pistaches) reduce el riesgo de males cardíacos entre el 25% y el 39%, cuando se consumen cinco veces por semana. Ellas son ricas en grasas buenas, en especial el omega 3, que disminuyen las tasas de colesterol malo y evitan la formación de placas de grasa que obstruyen las arterias.

Dormir mejor también es una clave indispensable, reponer las energías del día con una buena noche de sueño es más que importante.

Un estudio de la **American Academy of Sleep** comprobó que dormir bien es uno de los secretos para la longevidad. De los

2,800 participantes de la investigación, el 46% que relató insatisfacción con la salud también tenía mala calidad de sueño.

Otra investigación de la **Associated Professional Sleep Societies** afirma que quien sufre de insomnio crónico corre tres veces más riesgo de morir en comparación a las personas que no sufren con el problema. Para los investigadores, el ideal son al menos 7 horas y media de sueño por día.

Mayor actividad física: la **Sociedad Americana de Cáncer** descubrió que no es sólo la falta de actividad física que puede acortar la vida, sino también la gran cantidad de tiempo gastado sentado, cuando esto sucede y por mucho tiempo nuestro metabolismo se altera e influye en factores como el colesterol y presión arterial alta, que son indicadores de la obesidad, problemas cardiovasculares y otras enfermedades crónicas.

Los beneficios de la actividad física se pueden obtener de muchas formas y no hay necesidad de volverse un atleta o aficionado del gimnasio, tampoco invertir grandes sumas de dinero en equipos, ropa o accesorios.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda que los adultos (18–64 años) realicen al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada.

a) **Actívese desde temprano:** Inicie el día con 15 minutos de estiramientos y ejercicios de fortalecimiento muscular que puede realizar en su casa como abdominales, sentadillas y flexiones de brazo.

b) **Disminuya el tiempo sentado durante el día:** No se siente a menos que sea indispensable. Por ejemplo, póngase de pie cada vez que va a hablar por teléfono o celular en la oficina. Otras actividades de la vida cotidiana también se pueden realizar de pie: reuniones, tomar café, leer la prensa, esperar un turno en el banco.

c) **Reemplace el uso del coche cuando sea posible,** caminando o usando bicicleta estos son indicadores de promoción de la salud poblacional de algunos países. El uso de estos medios de transporte permite disfrutar del ejercicio diario y agradable a la vez que le ayudan a disminuir el estrés por el tráfico, cuidar su bolsillo, mantener un peso saludable,



mejorar la movilidad de la ciudad y cuidar del planeta al disminuir las emisiones de carbono.

d) Realice ejercicio en su lugar de trabajo: Cambie la rutina de la oficina y mejore la productividad en el trabajo realizando algunas actividades como usar las escaleras en lugar del ascensor, realice pausas activas o incluso utilizar centros deportivos cercanos después de la jornada de trabajo.

e) Caminar, caminar y caminar: Identifique momentos de su día en los que puede incluir unos pasos de más. Reúnase con sus amigos en un parque y tomen el café caminando.

Como complemento a estas recomendaciones es prioritario realizar un chequeo médico-dental en forma periódica, esto nos permitirá detectar en su caso alguna irregularidad y realizar en forma oportuna el tratamiento requerido para evitar complicaciones.

SALUD MENTAL

Los problemas de salud mental son la principal causa de discapacidad en el mundo. Algunas de las principales discapacidades son depresión, ansiedad, demencia y uso abusivo de alcohol. Se estima que el 20% de días saludables perdidos se deben a padecimientos mentales. Y a nivel mundial, solo un 10% de las personas que necesitan atención o tratamiento para problemas de salud mental lo reciben.

Casi mil millones de personas en el mundo viven con un trastorno mental. Cada 40 segundos, alguien muere por

suicidio, y ahora se reconoce que la depresión es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad entre niños y adolescentes.

Esta situación es preocupante para los sistemas de salud, y para la sociedad en general, por ello, como personas es importante generar fuentes de salud mental. Existen muchas situaciones como las ya mencionadas, mantener la salud, hacer ejercicio, dormir bien, sin embargo, existen otras alternativas como *mindfulness* una técnica muy antigua que ha sido adoptada de las tradiciones budistas empleada durante 2,500 años, relacionada con la espiritualidad y con el acto de meditar.

El concepto ha sido identificado como Atención plena-Conciencia plena que se logra con meditación e invita a centrarse en el presente, a entregarse totalmente a cada acción, sea lo que sea que estemos haciendo.

Se puede practicar de manera guiada, pero también mientras practicamos rutinas cotidianas, como comer o darnos una ducha, siguiendo estas pautas:

"Tómate tu tiempo, regula tu respiración y cierra los ojos si es posible. Presta atención a tu cuerpo: ¿cómo siente el agua mi piel?; ¿puedo percibir cambios de temperatura?; ¿cuántos sabores puedo sentir? Es increíble cuánto más puedes sentir cuando tomas conciencia, y como cualquier experiencia se puede volver mucho más placentera".

Ahora sabemos que además reduce los niveles de ansiedad; no dudes en introducirla en tu día a día.

Se ha demostrado que los tratamientos basados en la atención plena reducen la ansiedad y la depresión. También hay evidencia de que la atención plena puede reducir la presión arterial y mejorar el sueño. Incluso puede ayudar a las personas a sobrellevar el dolor.

En un estudio se puso a prueba en 200 participantes aleatorios que experimentaban un programa de *"mindfulness"* basado en dos horas y media de sesión semanal y otros 45 minutos en casa a diario, frente a un medicamento genérico contra la depresión y la ansiedad. A los dos meses, los niveles de ansiedad se habían reducido aproximadamente un 30% en ambos grupos; y lo que es más importante, continuaron disminuyendo en los cuatro meses posteriores.

**1 de 8****Vive con una condición
mental****71%****De las personas con psicosis no
recibe servicios de salud mental****2%****Del presupuesto en salud, está
destinado a salud mental**

SALUD FINANCIERA

También es importante establecer propósitos para mejorar nuestras finanzas personales, las cuales incluyen cuentas corrientes y de ahorros, tarjetas de crédito y créditos al consumo, inversiones en el mercado de valores, planes de jubilación, prestaciones de seguridad social, pólizas de seguros, y administración de impuesto sobre la renta. Cuando existe una crisis económica se favorece la angustia, depresión y en algunos casos una determinación fatal como puede ser un suicidio.

Una salud financiera requiere de mantener un orden entre lo egresos e ingresos, jamás gastar más de lo que se gana, además de procurar el ahorro, el cual debe ser al menos del 20%, cuando un salario es pequeño se ve como casi imposible realizar ahorros, sin embargo, es posible.

El ahorro siempre permite hacer frente a imprevistos o a adquirir algún tipo de bien necesario para la persona o la familia, de acuerdo con la etapa de la vida. Además, siempre hay que pensar a corto, mediano y largo plazo, para vivir la última etapa de la vida sin penurias, cuando las condiciones laborales no siempre son posibles

SALUD EMOCIONAL

Finalmente, y no por ello ocupa el último lugar en nuestros propósitos, nuestra salud emocional

¿Qué se necesita para vivir una vida feliz?

Un buen número de encuestas demuestran que la mayoría de los adultos jóvenes creen que obtener fama y riqueza es

esencial para una vida feliz. Pero el *Harvard Study of Adult Development* desarrollado durante mucho tiempo sugiere que uno de los indicadores más importantes sobre si envejeces bien y vives una vida larga y feliz no es la cantidad de dinero que acumulas ni el renombre que recibes. La salud y bienestar a largo plazo es la fortaleza de las relaciones con tu familia, amigos y parejas.

El estudio fue realizado en 700 hombres y en algunos casos de sus parejas, ha revelado algunos factores que determinan si es probable que las personas se harán viejos de manera feliz y saludable, o si caerán en la soledad, enfermedad o debilitamiento mental.

El estudio comenzó en Boston en la década de los treinta con dos grupos de hombres muy distintos, un equipo de científicos decidió seguir de cerca a estudiantes de Harvard a través de su edad adulta para ver qué factores desempeñaban un papel importante en su éxito y crecimiento. En los últimos años, el estudio también ha incorporado tomografías, exámenes sanguíneos y entrevistas con las parejas del sujeto y con sus hijos ya adultos.

A lo largo de las décadas, los hombres tuvieron todo tipo de profesiones: abogados, doctores, hombres de negocios y —en el caso de un estudiante de Harvard llamado **John F. Kennedy**— un presidente de los Estados Unidos. Algunos se hicieron alcohólicos, tuvieron carreras profesionales decepcionantes o sufrieron de enfermedades mentales. Los que siguen vivos ya tienen noventa años.

El estudio mostró que, para envejecer bien, en el sentido físico, lo más importante que podías hacer era no fumar, se encontró también, que el alcohol es la principal causa de



divorcio entre los hombres del estudio, y que el abuso del alcohol, generalmente, antecede la depresión (y no al revés).

A medida que los científicos analizaban los factores que influían sobre la salud y el bienestar, encontraron que las relaciones con los amigos, principalmente con la pareja, eran fundamentales. La gente que tenía las relaciones más estrechas estaba protegida contra enfermedades crónicas y mentales, así como pérdida de la memoria, aunque esas relaciones tuvieran varios altibajos.

El **Dr. Waldinger** último director del estudio señala, *“nuestro estudio ha demostrado que la gente a la que le va mejor es aquella que se apoya en las relaciones con su familia, amigos y con la comunidad”*.

¿Entonces qué acciones en específico recomienda?

“Las posibilidades son infinitas”, explicó. “Algo tan sencillo como reemplazar el tiempo que pasamos ante una pantalla con tiempo de convivencia, o revivir una relación aburrida con una actividad en común, como ir a caminar o salir juntos. Ponte en contacto con aquel familiar con el que casi no hablas, porque esas disputas familiares que son tan comunes suelen afectar más a los que están resentidos”.

Este estudio muestra qué tan importantes son las relaciones humanas y los afectos, con una comunicación real y no como se ha concebido en la actualidad, el enviar imágenes predeterminadas, y si bien va, un pequeño texto a través de redes sociales no es una comunicación ni acerca a nuestros amigos y familiares.

Con este breve repaso de los posibles cambios que podemos proponernos o mejor aún, cumplirlos en este año que inicia, estaremos haciendo nuestra mejor inversión... nos permitirá ser mejores y por supuesto que viviremos en una forma adecuada, con bienestar y porque no, siendo felices; muchas veces no somos conscientes que lo que tenemos en este momento nos permite ser felices, hemos idealizado tanto la felicidad que la vemos inalcanzable, cuando la tenemos entre nuestras manos.

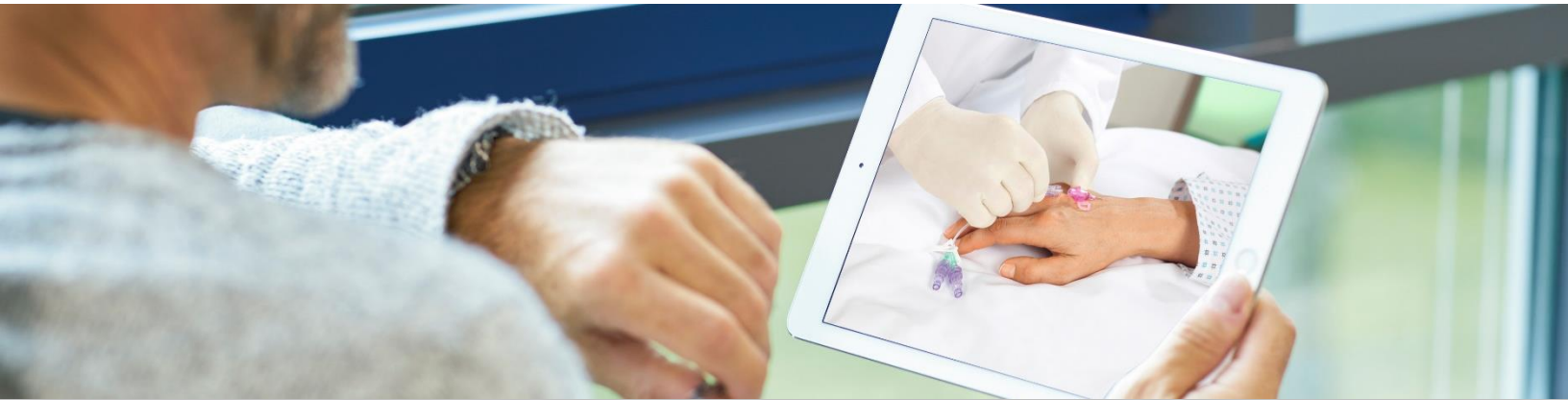
Por un año con muchos propósitos cumplidos, lleno de salud, de trabajo y de felicidad.

Dra. Lilia Cote Estrada
liliacote@hotmail.com
Asesor Académico en Seguridad del Paciente
Fundación Academia Aesculap México, A.C.



REFERENCIAS

1. Organización de las Naciones Unidas 2020: Un año desafiante para la salud mental. <https://news.un.org/es/story/2020/10/1482212>
2. WHO. World Mental Report . Transforming mental health for all. 2022
3. Hoge EA, Bui E, Mete Mihriye., et al. Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults With Anxiety DisordersA Randomized Clinical Trial. JAMA Psychiatry. 2023;80(1):13-21. doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.3679
4. Mineo L. Good genes are nice, but joy is better. The Harvard Gazette. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>



SCIENTIFIC DIALOG

DIGITAL DIALOG

El Cuidado de la Persona con Accesos Vasculares.

Curso Online | Plataforma E-Learning

OBJETIVO

Dar a conocer las bases fundamentadas de los cuidados de enfermería a la persona con accesos vasculares para el tratamiento de hemodiálisis, durante el manejo pre, trans y pos- tratamiento del acceso vascular.

COORDINADORA ACADÉMICA

Lic. Enf. Gabriela Antonio

PONENTES

Mtra. Paula Cuartas Velásquez
Mtra. Natalia de Jesús Valdez Rubio
Lic. Enf. Gabriela Antonio

MODULOS

Introducción

- I. El cuidado de la persona con accesos vasculares
 - II. Generalidades en accesos vasculares en pediatría y neonato
 - III. Accesos Vasculares en Pediatría
 - IV. Catéter central de inserción periférica
 - V. Accesos Vasculares en Hemodiálisis
 - VI. Accesos Vasculares en Oncología
- Evaluación

CUOTA DE RECUPERACIÓN

Promoción **2x1** para todos aquellos profesionales de la salud y amigos de la academia en celebración a estos 20 años de actividades.



CONNECT. EXCHANGE. ENABLE.

Paga un donativo de \$500°MXN e inscribe a 2 profesionales de la salud.

Mayor Información:
erika.mendoza@academia-aesculap.org.mx

REGISTRO EN LA PÁGINA

<http://academiaaesculap.eadbox.com/courses>

ORGANIZACIÓN

FUNDACIÓN ACADEMIA AESFULAP MÉXICO, A.C.
Av. Revolución 756, piso 6 | Nonoalco | C.P. 03700
Benito Juárez | Ciudad de México | México
Tel: + 52 (55) 5020 5100
Email: info_academia_mx@academia-aesculap.org.mx
| <https://mexico.aesculap-academy.com>

SÍNDROME DEL CORAZÓN FESTIVO



Estas fiestas en las que los buenos deseos y las comidas copiosas son parte de esta temporada, donde los buenos deseos y las sonrisas iluminan los rostros de las familias que tienen posibilidad de reunirse. Una situación alterna que cada vez se hace más común, se presenta en grupos de personas predominantemente jóvenes quienes abarrotan los servicios de urgencias.

El consumo desproporcionado de alcohol en pacientes jóvenes, quienes presentan datos clínicos compatibles con un síndrome coronario agudo, desemboca a una enfermedad originada por el alcohol, la cual es necesaria conocer y prevenir.

Estas fechas están llenas de jóvenes adolescentes y adultos jóvenes que abusan del alcohol y llegan a los servicios de urgencias; mismos que sin contar con un historial de cardiopatía o enfermedad previa presentan dolor precordial, agitación y taquicardia.

Tal situación llevó a los investigadores a buscar cual era el origen del por qué los pacientes que ingieren grandes

cantidades de alcohol, presentaban taquicardia, dolor precordial y electrocardiográficamente se demostraba la presencia de arritmias, como es el caso de la fibrilación auricular, el *flutter* auricular y las ectopias auriculares, siendo las arritmias más frecuentes.

Existe una relación directa entre la ingesta de alcohol en grandes cantidades originando un cuadro clínico caracterizado por:

- Disnea
- Palpitaciones
- Mareo
- Sincope
- Arritmias supraventriculares (Fibrilación auricular, *Flutter* y ectopias)



NIVEL DE ALCOHOL EN SANGRE g/dl	FASES	EFFECTOS
0.3 – 0.5	Intoxicación leve	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Afección leve del rendimiento psicomotor ▮ Reducción percepción de luces ▮ Distorsión percepción distancias ▮ Disminución campo visual (efecto túnel) ▮ Euforia leve ▮ Sobrevaloración de las facultades
0.5 – 1	Intoxicación moderada	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Deterioro moderado del rendimiento psicomotor ▮ Alteración coordinación manual ▮ Deterioro percepción luz roja ▮ Aumento tiempo de reacción ▮ Impulsividad y agresividad al volante ▮ Desinhibición ▮ Predominio de la euforia con falta de concienciación de los peligros reales ▮ Dificultades para hablar y coordinar movimientos
1–2	Intoxicación severa	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Deterioro grave de rendimiento psicomotor. ▮ Conducción temeraria por poca apreciación del riesgo. ▮ Reducción de agudeza visual. ▮ Reducción de visión periférica y de recuperación al deslumbramiento. ▮ Visión borrosa y doble. ▮ Falta de coordinación de movimientos. ▮ Agresividad. ▮ Euforia excesiva. ▮ Embriaguez. ▮ Pérdida de control de facultades superiores.
2–3	Intoxicación grave	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Deterioro muy grave de rendimiento psicomotor. ▮ Visión muy borrosa. ▮ Descoordinación grave. ▮ Confusión. ▮ Estado de apatía y somnolencia
3–5	Coma	-
5>	Muerte	-

Tabla 1. Concentración de alcoholemia y efectos sobre el organismo.



Siempre bajo el contexto de ingesta de grandes cantidades de alcohol y sin antecedente de cardiopatía previa.

Aunque la fisiopatología no está bien definida, se ha concluido que el alcohol actúa como un tóxico que origina altas liberaciones de adrenalina y noradrenalina, más un retraso en la liberación del acetaldehído, son las causas que desembocan las alteraciones cardíacas presentadas.

Las concentraciones sanguíneas de alcohol determinan el nivel de toxicidad, tabla 1.

Aunque este síndrome tiene relación con las fiestas donde se consumen altos niveles alcohol, también se ha visto en las vacaciones de verano, días nacionales, etc.

La afectación con las mujeres tiene una mayor importancia, ya que factores como el género y el peso condicionan la aparición; siendo mayor afectación en mujeres de un **IMC** bajo; esto debido a que las mujeres genéticamente tienden a procesar con mayor dificultad el alcohol.

Nuevamente la prudencia en la ingesta de bebidas alcohólicas es la clave para una sana convivencia y el disfrute del evento presentado.

No queda más que desearles un próspero 2023, donde el conocimiento impere y los éxitos lleguen a buen término.

REFERENCIAS

1. Mora-Ríos, J., Et Natera, G. (2001). Expectativas, consumo de alcohol y problemas asociados en estudiantes universitarios de la ciudad de México. *Salud pública de México*, 43(2), 89-96.
2. García, G., Et Borges, G. (1991). El alcohol y el riesgo de traumatismos en tres servicios de urgencias de Acapulco, México. *Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana (OSP)*; 111 (3), sept. 1991.
3. Flores-Garza, P. L., López-García, K. S., Guzmán-Facundo, F. R., Rodríguez-Aguilar, L., Et Jiménez-Padilla, B. I. (2019). Consumo de alcohol y su relación con la agresividad en adolescentes de secundaria: Consumo de Alcohol y Agresividad en Adolescentes. *Revista internacional de investigación en adicciones*, 5(1), 31-38.
4. Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine Single Volume, 12th Edition.





SCIENTIFIC DIALOG

DIGITAL DIALOG

Metas Internacionales de Seguridad del Paciente

Curso Online | Plataforma E-Learning

OBJETIVO

Analizar el propósito y contexto general de las Metas Internacionales de Seguridad del Paciente, identificar los puntos críticos a fin de facilitar su implementación en su área de trabajo para fortalecer la seguridad del paciente y de los profesionales de la salud.

PROFESOR TITULAR

Dra. Lilia Cote Estrada

PONENTES

Lic. Alicia Hernández Reyes
Dra. Lilia Cote Estrada
Lic. Ana Luisa Cabrera Ramirez
Mtra. Gloria Saucedo Isidoro
Dra. Sara Gutiérrez Dorantes

CUOTA DE RECUPERACIÓN

\$2,000** MXN (o su equivalente en dólares)
Cuotas preferenciales para grupos

Mayor información:

erika.mendoza@academia-aesculap.org.mx

TEMAS

Introducción

Meta 1. Identificar correctamente a los pacientes

Meta 2. Mejorar la comunicación efectiva

Meta 3. Mejorar la seguridad de los medicamentos de alto riesgo

Meta 4. Seguridad de los procedimientos

Meta 5. Reducir el riesgo de infecciones asociadas a la atención sanitaria

Meta 6. Reducir el riesgo de daño al paciente por causas de caídas.

Mesa redonda

Actividades complementarias

ORGANIZACIÓN

FUNDACIÓN ACADEMIA AESFULAP MÉXICO, A.C.

Av. Revolución 756, piso 6 | Nonoalco | C.P. 03700

Benito Juárez | Ciudad de México | México

Tel: + 52 (55) 5020 5100

Email: info_academia_mx@academia-aesculap.org.mx |

<https://mexico.aesculap-academy.com>

CUADRO HISTÓRICO DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD EN MÉXICO

Hoy en día en México y el mundo confluyen en un número de cambios y retos que nos obligan a modificar nuestras relaciones, hábitos, rutinas y, en el profesional de la salud, a mejorar y modificar su práctica laboral.

Todos estos cambios han realzado la importancia del trabajo que realizan día a día los profesionales de la salud, así como el valor de la investigación científica.

La frase *"En México hay talento, solo falta apoyarlo"* es muy real, por ello queremos reconocer a todos los profesionales de la salud que cambian perspectivas, mejoran su práctica en beneficio de la Seguridad del Paciente, que se prepara cada vez más para brindar una mejor atención; a quienes con vocación salen a cumplir su labor y a quienes han sido fuente de motivación, inspiración e impulso.

Por ejemplo, la destacada enfermera de la Revolución Mexicana **Adela Velarde Pérez**, mejor conocida como *"La Adelita"*.

"Se dice que, desafiando a su padre, un adinerado comerciante de Ciudad Juárez, se incorpora a la Asociación Mexicana de la Cruz Blanca para desempeñarse como enfermera. Fue conocida por su eficiencia y destreza en la atención de los heridos, convirtiéndose en una figura muy popular entre las tropas." (Expósito González & Rubio Pilarte, 2020) Atendía a los heridos villistas de la División del Norte y con solo 14 años de edad formaba parte de la brigada de la **Cruz Roja**, hasta hoy reconocida por su labor, con su emblemático corrido.

Ya sea en la Revolución o en pleno siglo XXI, los profesionales de Enfermería son un pilar dentro de cada unidad hospitalaria. La licenciada en Enfermería y Obstetricia por la **ENEO (Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia) -UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México)**, **Rosa Amarilis Zarate Grajales**, es un ejemplo de perseverancia y amor a su profesión.

Autora de más de 45 publicaciones en revistas nacionales con arbitraje y cuatro publicaciones internacionales en revistas indexadas, coautora de un libro de texto publicado en el 2006 por la Editorial Panamericana *"Manual de Evaluación de Servicios de Calidad en Enfermería"*, y de un capítulo del libro con la Editorial Gernika relativo a la formación de valores en los estudiantes de Enfermería.

También es autora del libro: *"La Investigación en la ENEO: grupos, líneas y proyectos"*. **ENEO-UNAM.**" (ENEO, 2016)



Dentro de otra especialidad, el **Dr. Ignacio Chávez Sánchez**, un personaje importante en la Medicina mexicana, con un currículo y experiencia tan basta como el número de cargos que obtuvo en su vida laboral: Fundador de la **Sociedad Mexicana de Cardiología** en 1935, y de diciembre de 1936 a marzo de 1939 fue director del **Hospital General de México**.

Los doctorados *honoris causa* que recibió fueron de las universidades de Guatemala, 1944; Sorbona, París, 1948; Lyon, Francia, 1951; UNAM, 1953; Montpellier, Francia, 1954; Central de Venezuela, 1959; Autónoma de El Salvador, 1961; Turín, Italia, 1961; Sonora, 1963; Carolina, Estados Unidos, 1964; Praga, Checoslovaquia, 1964; Hankuk, Corea del Sur, 1965, entre otros.



Ignacio Chávez Sánchez

Entre las muchas obras que publicó destacan algunas, por ejemplo: *"La digitalina a pequeñas dosis en el tratamiento de las cardiopatías"* (1920); *"Lecciones de los riñones y clasificación de las nefropatías"*, Instituto Nacional de Cardiología (1944); *"Enfermedades del corazón, cirugía y embarazo"* (1945).

Diego Rivera, sus frescos en el Instituto Nacional de Cardiología (1946); México en la cultura médica (1947) entre otras.

En el área de neurociencias otro destacado profesional es el **Dr. Ignacio Madrazo Navarro**, un importante médico en la historia de la medicina mexicana: "Es médico cirujano titulado con mención honorífica en la UNAM. Hizo su especialidad en Neurocirugía en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Realizó una maestría y el doctorado en Ciencias Médicas en el área de Neurocirugía, también en la Universidad Nacional. Es Investigador Nacional del Sistema Nacional de Investigadores, y fue Investigador Titular "D", la máxima categoría del IMSS.

Realizó el primer trasplante experimental de células nerviosas tomadas de un embrión humano en la historia, punto de partida para la moderna búsqueda con células madre, y es uno de los neurocirujanos más solicitados de Norteamérica en el tratamiento del Parkinson.

Es pionero en el área de trasplantes cerebrales, y realiza investigaciones enfocadas al estudio de la regeneración



Ignacio Madrazo Navarro

del sistema nervioso central. Su laboratorio se dedica especialmente a la búsqueda de mecanismos de regeneración de la médula espinal." (ciencias)

Tiene 209 publicaciones en revistas y ha escrito 4 libros. Tiene 2,369 citas en *"Science Citation Index"*. Es considerado por el *Life Sciences & Clinical Medicine Institute for Scientific Information (ISI)* dentro de los doce científicos mexicanos más citados en la década de 1981-1991. Ha sido invitado a 32 países como conferencista magistral.

Esta pequeña lista podría continuar hasta formar un libro completo y extenso dedicado a los profesionales de la salud y sus contribuciones médicas. Este pequeño homenaje celebra la vida, los avances e innovación médica, las oportunidades de marcar la historia en México y agradece a todos los profesionales de la salud, que día con día luchan contra todos los cambios y adversidades que el mundo presenta.

Karen Lucía Sánchez López
karenluciasanchez1997@gmail.com

REFERENCIAS

1. ciencias, C. c. (s.f.). Consejo consultivo de ciencias. Obtenido de Consejo consultivo de ciencias.: <http://www.ccciencias.mx/es/component/spimpleportfolio/item/62-ignacio-madrazo-navarro.html>
2. ENEO, U. (2016). Currículum vitae MTRA. ROSA A. ZARATE GRAJALES. México: UNAM.
3. Expósito Gonzáles, R., & Rubio Pilarte, J. (23 de Octubre de 2020). Obtenido de http://www.aniorte-nic.net/archivos/trabaj_enfermera_mexicana_adela_velaverde.pdf



SCIENTIFIC DIALOG

 DIGITAL DIALOG

Acciones Esenciales para la Seguridad del Paciente en el entorno ambulatorio. (Primer nivel)

Curso Online | Plataforma E-Learning

Temas

Sesión Introductoria

AE1. Identificación del Paciente

AE2. Comunicación efectiva

AE3. Seguridad en el proceso de medicación

AE4. Seguridad en los procedimientos

AE5. Reducción del riesgo de Infecciones Asociadas a la Atención de la Salud

AE6. Reducción del riesgo de daño al paciente por causa de caídas

AE7. Registro y Análisis de eventos centinela, eventos adversos y cuasifallas

AE8. Cultura de Seguridad del Paciente

Experiencias Exitosas

PROFESORES

Dra. Lilia Cote Estrada

Dr. en C. Samuel Liévano Torres

Dra. Sara Gutierrez Dorantes

Mtra. Verónica Ramos Terrezas

Mtra. Paula Cuartas Velásquez

Acad. Dr. Jorge A. Pérez Castro y Vázquez

Mtra. Gloria Saucedo

Lic. Enf. Ana Luisa Cabrera Ramírez

Lic. Enf. Alicia Hernández Reyes

CUOTA DE RECUPERACIÓN

\$1500 MX. Pregunte por las promociones

ORGANIZACIÓN

FUNDACIÓN ACADEMIA AESCLAP MÉXICO, A.C.

Av. Revolución 756, piso 6 | Nonoalco | C.P. 03700

Benito Juárez | Ciudad de México | México

Tel: + 52 (55) 5020 5100

Email: info_academia_mx@academia-aesculap.org.mx |

<https://mexico.aesculap-academy.com>

REGISTRO EN LA PÁGINA

<http://academiaaesculap.eadbox.com/courses/acciones-esenciales-para-la-seguridad-del-paciente-en-el-entorno-ambulatorio-primer-nivel>

Mayor Información:

erika.mendoza@academia-aesculap.org.mx



SCIENTIFIC DIALOG

 DIGITAL DIALOG

Curso Acciones Esenciales para la Seguridad del Paciente

Curso Online | Plataforma E-Learning

Temas

Sesión Introductoria

AE1. Identificación del Paciente

AE2. Comunicación efectiva

AE3. Seguridad en el proceso de medicación

AE4. Seguridad en los procedimientos

AE5. Reducción del riesgo de Infecciones Asociadas a la Atención de la Salud

AE6. Reducción del riesgo de daño al paciente por causa de caídas

AE7. Registro y Análisis de eventos centinela, eventos adversos y cuasifallas

AE8. Cultura de Seguridad del Paciente

Experiencias Exitosas

PROFESORES

Dra. Lilia Cote Estrada

Dr. en C. Samuel Liévano Torres

Dra. Sara Gutierrez Dorantes

Mtra. Verónica Ramos Terrezas

Dra. Odet Sarabia González

Acad. Dr. Jorge A. Pérez Castro y Vázquez

Mtra. Gloria Saucedo

Lic. Enf. Ana Luisa Cabrera Ramírez

Lic. Enf. Alicia Hernández Reyes

Mtra. Fabiana Maribel Zepeda Arias

Dra. Beatriz Celia Hernández Domínguez

CUOTA DE RECUPERACIÓN

\$3500 MX. Pregunte por las promociones

ORGANIZACIÓN

FUNDACIÓN ACADEMIA AESCLAP MÉXICO, A.C.

Av. Revolución 756, piso 6 | Nonoalco | C.P. 03700

Benito Juárez | Ciudad de México | México

Tel: + 52 (55) 5020 5100

Email: info_academia_mx@academia-aesculap.org.mx |

<https://mexico.aesculap-academy.com>

REGISTRO EN LA PÁGINA

<http://academiaaesculap.eadbox.com/courses/curso-acciones-esenciales-para-la-seguridad-del-paciente>

Mayor Información:

erika.mendoza@academia-aesculap.org.mx

PRÓXIMOS EVENTOS



CURSOS COMPLETOS ONLINE GRATUITOS

- Seminario Web: De las controversias a la evidencia en el Procesamiento Estéril
- Día Mundial de Higiene de Manos 2022
- La importancia en el uso del ultrasonido para accesos vasculares centrales
- Seguridad del Paciente en el entorno de la Enfermería Perioperatoria
- Ingeniería Biomédica y la Seguridad del Paciente
- Prevención de Cáncer de Mama
- Todos unidos, todo el año para prevenir el cáncer
- Pasión por mi vocación
- Seguridad del Paciente en el Paciente Quirúrgico
- La Seguridad del Paciente hacia el 2030.
- Visita preoperatoria de Enfermería, una perspectiva desde Costa Rica.
- Fibrosis Quística una enfermedad del Siglo XXI.
- Autoconocimiento, El arte del encuentro con uno mismo.
- La relevancia de la Ética en Enfermería perioperatoria

CURSOS ONLINE PARA PACIENTES Y FAMILIARES

- Obesidad
- Diabetes Mellitus
- Envejecimiento saludable
- La importancia de una buena nutrición en el paciente con cáncer
- Cuidados de la familia y del recién nacido
- Nutrición y Ortopedia
- ¿Cómo prevenir la hipertensión arterial?

INFORMES E INSCRIPCIONES:

info_academia_mx@academia-aesculap.org.mx

CURSOS CON CUOTA DE RECUPERACIÓN

- Curso Acciones Esenciales para la Seguridad del Paciente: \$3,500°MXN
- Curso Acciones Esenciales para la Seguridad del Paciente en el entorno ambulatorio: \$1,500°MXN
- Metas Internacionales de Seguridad del Paciente: \$2,000°MXN
- Neurociencia y Neurotecnología en Medicina. Introducción a la Neuroética:
Nacional:
\$1,000° MXN - Profesionista
\$500° MXN - Estudiantes con credencial
Extranjero:
\$50° US - Profesionista
\$25° US - Estudiantes con credencial
- El Cuidado de la Persona con Accesos Vasculares **Promoción 2x1** en celebración a 20 años de actividades. Paga un donativo de \$500°MXN e inscribe a 2 profesionales de la salud.
- Simulación Clínica con Casos Reales para Aprender la Ciencia y el Arte de la Cirugía General. Curso de 12 casos de cirugía general complejos, si usted se inscribe al **programa anual** la cuota de recuperación serían \$10,000° MXN, pero si lo desea realizar **mes con mes** sería de \$1,000° MXN por caso. Cuota especial para estudiantes del 50% de descuento, enviando su credencial vigente.

CURSOS DISPONIBLES EN:

<http://academiaaesculap.eadbox.com>

 Aesculap Academy  @academia.aesculap