

GACETA



Instituto Nacional de Pediatría

AÑO XXX Octubre, 2021

Nº 354



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Comunicación Social

DIRECTORIO

DIRECTORA GENERAL

Dra. Mercedes Macías Parra

DIRECCIÓN MÉDICA

Dra. Amalia Bravo Lindoro

DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN

Dr. Jesús Antonio Oria Hernández

DIRECCIÓN DE ENSEÑANZA

Dr. Luis Xochihua Díaz

DIRECCIÓN DE PLANEACIÓN

Lic. Agustín Arvizu Álvarez

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN

Lic. Gregorio Castañeda Hernández

TITULAR DEL ÓRGANO INTERNO DE CONTROL

Lic. Silvia Esther Flores Melo

Departamento de Comunicación Social

Jefa de área:	Alma Delia Hernández
Diseño:	Miguel Ángel Ayala Flores
Fotografía:	Miguel Ángel Ayala Flores Adrián Daniel Mendoza
Redacción:	Alma Delia Hernández Estefany Pandal Salinas
Apoyo:	Ingrid Carola Sicardo Maria de Lourdes Piña

Impresión: TALLER DE IMPRESIONES GRÁFICAS DEL INP

Jefe de Servicio:	Carlos Rodríguez
Impresor especialista:	Sergio García y Ulises Pérez
Acabado:	Oscar Nieto, Maribel González

La Gaceta del Instituto Nacional de Pediatría, es una publicación mensual.
Oficinas: Unidad de Comunicación Social, Planta Principal, Insurgentes Sur 3700-C, México D.F., C.P. 04530. Teléfono: 10840900, exts. 1164/1166.

Dirección de Internet: www.pediatria.gob.mx

Los artículos publicados en la Gaceta, son responsabilidad de los autores y no representan la posición de la Institución. Son bienvenidas las colaboraciones.

Registrada en la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, con el Certificado de Licitud de Título No. 7520 y el Certificado de Licitud de Contenido No. 5405 y registrada ante la Secretaría de Educación Pública en la Dirección General de Derechos de Autor, con el Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-1994-00000000150-102



RECONOCIMIENTO A PRIMEROS LUGARES EN EL EXAMEN NACIONAL DEL CONSEJO MEXICANO DE CERTIFICACIÓN EN PEDIATRÍA



En emotiva ceremonia y como reconocimiento a su desempeño y alto nivel de conocimiento, se colocaron las placas conmemorativas de los médicos residentes Itzel Villanueva García y Geovani Efraín Martínez Ocampo, por obtener el primer lugar en el Examen Nacional del Consejo Mexicano de Certificación en Pediatría del año 2020, siendo ellos los dos mejores pediatras del país.



En el examen aplicado con un alto grado de dificultad y en el que hubo más de 900 médicos de diversas instituciones, se puso de manifiesto una vez más el liderazgo de la enseñanza en el INP, pues además de los doctores Villanueva y Martínez, un buen número de sus compañeros ocuparon los primeros lugares.

El Dr. José Reynés Manzur, ex titular del área, los felicitó por este “éxito académico tan importante ante la comunidad pediátrica que, como ya es tradición, pone muy en alto al Instituto”.

¡Felicidades!

LA DIRECCIÓN DE ENSEÑANZA SE RENUEVA

La Dirección de Enseñanza del Instituto Nacional de Pediatría se encuentra viviendo una nueva etapa que se caracteriza por:

- 1) Renovación
- 2) Modernización
- 3) Innovación

Para este período que comienza, el Dr. Luis Xochihua Díaz, Director de Enseñanza, junto con su equipo de trabajo encabezado por la encargada de la Subdirección de Programación y Evaluación Educativa, la Dra. Lydia Estela Zerón Gutiérrez; el Dr. Gabriel Gutiérrez Morales, Encargado del Depto. de Pre y Posgrado y la Dra. Sandra Luz Lizárraga López, Jefa del Depto. de Educación Médica Continua, tienen como pilares la empatía, el humanismo, el profesionalismo y el bienestar de sus integrantes y de los médicos especialistas en formación.

Su propuesta de trabajo se basa en un nuevo modelo educativo, que se caracteriza por:

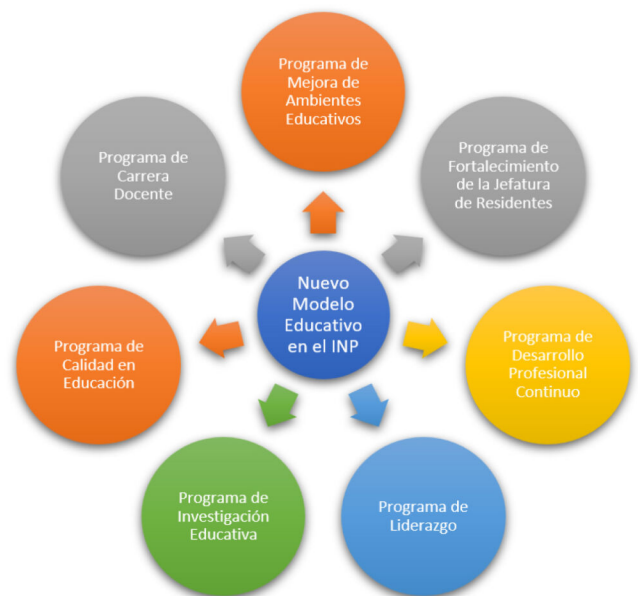


La nueva administración cuenta con un esquema de trabajo en el que se identifican varios programas sustantivos que componen el nuevo modelo educativo del INP; en el que los esfuerzos se dirigirán hacia el logro de resultados en beneficio del personal en formación y de los pacientes.



Es una administración en la que la comunicación permanente, la apertura y la lealtad a la misión y visión del Instituto serán parte fundamental de la práctica cotidiana en la Dirección.

¡Se le desea mucho éxito al nuevo equipo de trabajo, quienes contarán en su gestión con el apoyo de las áreas que componen la Dirección de Enseñanza!



INAUGURACIÓN DE LA CLÍNICA DE ENFERMEDADES LISOSOMALES



En representación de la Dra. Mercedes Macías Parra, Directora General del Instituto Nacional de Pediatría, la Dra. Amalia Bravo, Directora Médica, inauguró oficialmente las instalaciones de la Clínica de Enfermedades Lisosomales, Raras y Degenerativas del INP, en presencia del Dr. Alejandro Serrano Sierra, ex Director General, quien gracias a su gestión y con el apoyo de los directivos de la industria farmacéutica, logró

ser atendidas por una gran cantidad de especialistas, por lo que aprovechó la ocasión para hacer un reconocimiento especial a todos los médicos y enfermeras que colaboran y quienes con su entusiasmo y conocimiento científico dan soporte de vida a los pacientes.



Por último, es importante mencionar a la Dra. Luisa María Duarte Arroy y a su familia, quienes pintaron la sala con motivos infantiles, apoyados por los médicos residentes de primer año de Pediatría y de Marcos Caravantes, compañero del Servicio de Ilustración médica.



culminar este proyecto en el que se adecuaron las instalaciones que permitirán dar la atención y tratamiento oportuno a los pacientes.

La Clínica de Enfermedades Lisosomales, Raras y Degenerativas del Instituto Nacional de Pediatría fue creada en 2009, pero se atienden pacientes con estas enfermedades desde 1994. El Dr. Luis Carvajal Rodríguez, Jefe de la Clínica, explicó que son enfermedades multisistémicas que deben



ANSIEDAD E INSOMNIO POR PANDEMIA COVID-19

En distintos momentos de la pandemia la salud mental se ha visto afectada de diversas formas.

En una investigación donde se reportaron más de 50 síntomas, el 80% de pacientes pos COVID presentaron manifestaciones a largo plazo (3 a 12 meses).

La ansiedad fue presentada en un 13% de personas, depresión 12%, trastornos del sueño 11% (insomnio, dificultad para conciliar el sueño, dificultad para mantenerse dormido, despertar con sensación de falta de aire, sueños vívidos, pesadillas, despertar antes de lo deseado, piernas inquietas, apnea del sueño y sueños lúcidos), apnea obstructiva del sueño 8% y otras de menor frecuencia como el trastorno obsesivo compulsivo, trastorno por estrés pos traumático, paranoia, entre otros.

Ansiedad

La ansiedad es un estado afectivo en el cual el individuo se prepara para afrontar un evento negativo incierto pero que puede ser posible en ausencia de este estímulo.

Factores de riesgo para desarrollar ansiedad por pandemia:

- Ocupación: ser personal de salud.
- Género: en las mujeres puede existir mayor nivel de hiper alertamiento y, por lo tanto, mayor preocupación.
- Edad: de 21 a 41 años por el ámbito social. Aquellos que fueron despedidos o enviados al home office.
- Adulto mayor: Por comorbilidades médicas.
- Emigrante extranjero: Por la falta de redes de apoyo y miedo a ser deportados o no tener servicio médico.
- Estado civil: ser soltero, viudo o divorciado.
- Menor nivel educativo: Por la capacidad de entendimiento de información.
- Tener un trastorno mental comórbido.
- Mecanismos de afrontamiento: red de apoyo de cada persona.

Insomnio

Una de las principales funciones del sueño es la activación inmunológica, de ahí su importancia.

El insomnio se define como toda dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o despertar antes de lo deseado.

Factores de riesgo para el insomnio por pandemia:

- Problemas financieros.
- Cambios en la rutina.
- Miedo excesivo por la salud.
- Restricciones sociales.
- Alteraciones en el ciclo circadiano.

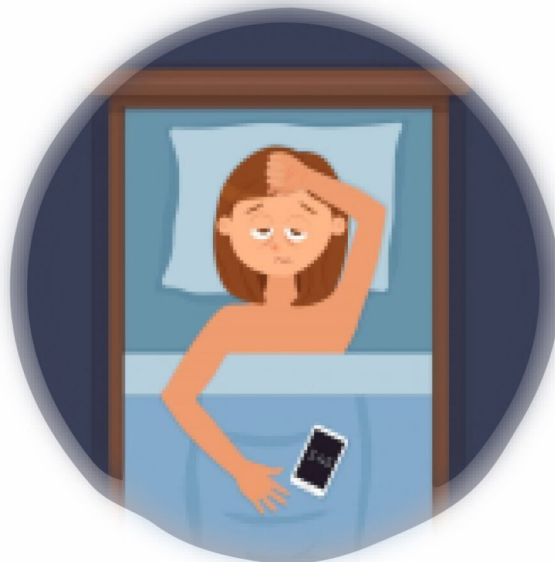
El insomnio no solo es un problema de noche, ya que también se presentan manifestaciones diurnas como el sueño no reparador, somnolencia, disminución en la atención y concentración, preocupaciones constantes respecto al sueño, cefalea, irritabilidad y sensación de ojos secos o con arenilla.

Recomendaciones

1. Tener un horario constante de sueño incluso los fines de semana.
2. Programar breves momentos de descanso para reflexionar acerca de preocupaciones y evitar que la cama se vuelva el diario de las preocupaciones.
3. Utilizar la cama solo para dormir o actividad sexual.
4. Realizar actividades relajantes antes de ir a la cama.
5. Evitar el uso de dispositivos electrónicos en la cama.
6. Mantener un ambiente cómodo en la habitación.
7. Realizar ejercicio por la mañana o antes de las 6 de la tarde.
8. Exposición de luz del día por las mañanas y disminuir la luz artificial por las tardes.

Ya sea que padezca ansiedad, insomnio o ambas; el tratamiento tiene que ser principalmente la terapia cognitivo-conductual y el médico valorará si se requiere un tratamiento farmacológico. Recuerde siempre atender su salud mental, no automedicarse y consultar a un especialista.

Fuente: Dra. Alejandra Solís Flores (Psiquiatra, Especialista en Trastorno del sueño) Conferencia del 31/agosto/21 en el Instituto Nacional de Pediatría.



MÉDICOS RESIDENTES DEL INP OBTUVIERON EL 2º LUGAR



Felicitemos a la Dra. Irlanda Campos Pérez y al Dr. Yoni Abel Lázaro Gillos, médicos residentes del INP, por su participación en la 4ta Reunión Inter-institucional de residentes en pediatría del

Congreso Conmemorativo Hispanoamericano de Pediatría, celebrado del 21 al 23 de septiembre de 2021 en el WTC, CDMX, donde obtuvieron el 2º lugar en dos categorías (Instituciones e Intermedio Nestlé). Su esfuerzo y dedicación pone muy en alto a nuestro Instituto.



SESIÓN CULTURAL CON TALENTO INP



Ya era momento de salir de la rutina y celebrar; por esto, La Asociación Médica del INP llevó a cabo una Sesión Cultural con motivo del mes patrio.

Con la entusiasta conducción del Dr. Juan Antonio Esquivel, vocal de sesiones culturales, el personal disfrutó de un programa de música mexicana interpretado por talentoso personal del Instituto.

Calurosos aplausos recibieron los doctores Oscar Jiménez del Depto. de Anestesiología, María del Carmen Ávila del Depto. de Neonatología, Leticia Belmont de Laboratorio de Errores Innatos del Metabolismo, Rogelio

Sancho del Depto. de Cirugía General, Miguel Valenzuela de Servicio de Salud Mental y la Dra. Karen Torres del Depto. de Anestesiología quienes entonaron canciones como “Mi Ciudad”, “Motivo”, “Cielito Lindo”, “Serenata huasteca”, declamación “Los amorosos” de Jaime Sabines y para cerrar no podía faltar el tradicional Mariachi “Plata 2000” de Jonás Noyola.

Las y los trabajadores del INP agradecemos a la Asociación Médica por este momento de esparcimiento, que nos anima a continuar trabajando día con día por y para la niñez de México.





A MÁS DE UN AÑO DE LA PANDEMIA, ASPECTOS EMOCIONALES QUE SE OBSERVAN EN NIÑOS DE 5 A 12 AÑOS

Todos estamos cansados de la pandemia, queremos regresar a la normalidad, estamos cansados del virus, el problema es que el virus no se ha cansado de nosotros, él va a tratar de sobrevivir a costa de los que sea y ¡nosotros?

La pandemia de Covid 19 es una enfermedad que ha venido a trastocarnos en muchos aspectos, principalmente en cambiar nuestro estilo de vida y la forma de relacionarnos con nuestro entorno.

Los cambios que hicimos como el encierro, trabajar desde casa y la escuela en línea, generaron formas diferentes de relacionarnos con el medio, así también, se manifestaron emociones que siempre hemos tenido, como el miedo, la ansiedad, la depresión y la violencia, pero ahora generadas por un agente externo, un virus.



Los niños y niñas también se han tenido que adaptar a estos cambios, sobre todo a permanecer en casa, tomar clases a distancia, no tener mayor contacto, tanto con otros niños como con otras personas. Este aislamiento ha generado cambios en su estado anímico, en sus hábitos de conducta, de aprendizaje y de relacionarse con los demás.

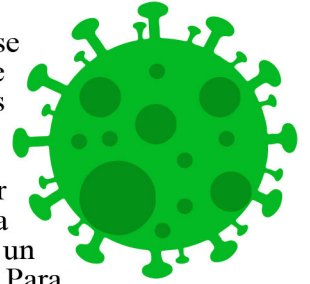
Un trastorno que se ha observado regularmente es la ansiedad, la cual se manifiesta a través de problemas en la alimentación, ya sea que aumente su consumo de alimentos o que los limiten, aunado al sedentarismo y la falta de actividad física, ha generado problemas de obesidad. Así mismo, dentro del comportamiento ansioso, podemos observar trastornos en el sueño, ya sea por problemas de insomnio, mayores horas de sueño o cambios en el horario de sueño, provocando que estén más distraídos de lo normal o cansados. El no poder dormir bien genera irritabilidad.

Otra manifestación es el enojo, el ver y hacer todos los días lo mismo genera una sensación de fastidio, hartazgo, tedio, lo cual lo manifiestan a través de la violencia, ya sea física o emocional (verbal) entre hermanos o con los padres. Se encuentran irritados y rebeldes, con poca tolerancia a lo que se les indique.

Algunos menores se encuentran aburridos y deprimidos, perdieron el interés por las cosas que les

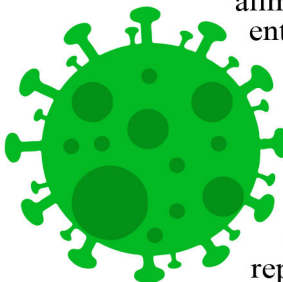
gustaban, por los juguetes o los juegos que hacían, no quieren participar en actividades y prefieren aquellas que impliquen el menor esfuerzo como ver televisión y videojuegos. No manifiestan el mayor interés por asearse, por limpiar su espacio físico o incluso querer salir.

Otro de los problemas que se agudizó en estos tiempos de pandemia es la adicción a los video juegos. Los niños se encuentran sobre estimulados por estos juegos y al no tener un horario establecido para utilizarlos, se puede generar un comportamiento adictivo. Para contrarrestar esto, es importante que los padres generen nuevamente juegos que estimulen la imaginación, la creatividad y la fantasía.



Ahora, ante estos problemas detectados ¿qué es importante hacer? en un primer momento se comentaba la importancia de que estén en casa, ahora se observa la necesidad de que los niños se integren poco a poco a algunas actividades que venían realizando. Es necesario enseñarles a ser responsables de sus propios cuidados, al uso de los cubre bocas, a mantener la sana distancia, al lavado de manos. Si como adultos ponemos el ejemplo sobre el cuidado a tener, lo niños lo repetirán y adaptarán este nuevo estilo de vida.

Para los cambios en su estado anímico es importante que los niños practiquen actividad física, en espacios abiertos, al aire libre, poco concurridos y con el uso de cubrebocas. Que se establezcan horarios para la alimentación, el descanso y el entretenimiento.



Otro problema grave es el retraso a nivel educativo, ya sea por la deserción escolar o por el nulo conocimiento adquirido. Por eso, es importante que los niños regresen a la escuela y se intente reparar el daño académico.

Muchos padres naturalmente se encuentran asustados de llevar a sus hijos a la escuela, les asusta que se puedan contagiar pero, por otro lado, los niños necesitan regresar. ¿Qué hacer? Enseñemos a los niños a cuidarse. La responsabilidad del regreso a clases es tanto de las autoridades como de los padres, entre todos necesitamos contribuir para este regreso a clases, con protocolos de seguridad.

La decisión de llevar a los niños a la escuela pasa al seno familiar.

Colaboración del Mtro. Javier Hernández Moraira. Psicólogo adscrito al Servicio de Nefrología.

El Principito

Solo los niños saben realmente lo que buscan

Esta popularísima novela corta, ha generado controversia acerca de si es un texto para niños o para adultos; es para niños en tanto que les ayuda a comprender por qué los adultos no los entienden y, sobre todo, es para adultos por hacerles notar su incapacidad para vislumbrar el mundo infantil.

Trata acerca de varios encuentros que tiene un piloto accidentado con este niño singular, en los cuales nos narra historias acerca del asteroide en el que vivía y de otros asteroides donde se encuentran adultos que viven esclavizados por su apariencia, por el poder y la obediencia, por los vicios, por el afán de contar y acumular cosas que ni siquiera son propias, por el trabajo y por el estudio.

Evidencia la falta de creatividad e imaginación de los adultos, de la importancia de la domesticación y de la creación de vínculos y de ritos, así como la muerte como un medio para regresar a los orígenes.

Millones de personas se han iniciado en la lectura con este libro.

Antoine de Saint-Exupéry

Los niños lo comprenden todo

Piloto y escritor francés de cuentos y novelas (1900-1944), famoso por el libro *El Principito*. Huérfano desde temprana edad, Antoine desde joven descubrió su pasión por volar; fue corresponsal de guerra en España, por lo cual se le entregaron varias distinciones -al igual que por sus libros-. Tenía el cuerpo de gigante y la cara de niño, quienes lo conocieron lo describen como una persona aburrída que despreciaba casi todo, salvo la inteligencia humana que, decía, era demasiado escasa. Él solo era feliz volando, amando, escribiendo y haciendo trucos de barajas.

Después de fracasar en una primera relación que le generó una gran depresión, conoce en Buenos Aires a Consuelo Sunsín, una bella salvadoreña que había sido amante y esposa de varios personajes prominentes y fascinado por esa mujer-colibrí, se casa con ella el 12 de abril de 1931 y forman una pareja que Consuelo describía como un oso y un pájaro tropical. Tuvieron una relación distante y caótica, con largas ausencias de Antoine debido a sus vuelos, los reunían sus accidentes aeronáuticos de los que tuvo varios, cuando vivían juntos.

En 1943 escribió *El Principito*, cuya flor es inspirada por Consuelo. El 21 de julio de 1944, a los 44 años de edad, despegó de Córcega para nunca jamás volver; existen varias teorías acerca de si se suicidó o se accidentó.



Boda de Antoine de Saint Exupery y Consuelo Sunsín el 12 de abril de 1931 en Agay Francia.