

## CONSEJOS DECEMBRINOS PARA CUIDAR TU SALUD

En Navidad se dan las condiciones de temperatura baja, las cuales pueden provocar enfermedades respiratorias; es por ello que debes vacunarte principalmente contra la influenza y seguir las medidas preventivas.



En las cenas navideñas, evita el consumo chatarra; pizza, hamburguesas etc. Preferentemente realiza preparaciones caseras las cuales incluyan también ensaladas frescas.



Mantener el cuerpo con buena salud es un deber, de lo contrario no seremos capaces de mantener nuestro cuerpo y mente fuertes y claros.  
-Buda-



En las comidas navideñas, modera tu ración y sirve solo 1 cucharada incluyendo ensalada con verduras y futas de temporada tales como apio y zanahoria.



Al momento del recalentado, si vas a repetir guarnición, no excedas la ración; es decir, no exceder los 2 platos.



Modera tu consumo, no pruebes más de dos platillos.

Convive con tus seres queridos realizando actividades en familia; No te centres únicamente en la comida.



Al consumir pasta, agrega verduras o frutas frescas, no incluyas fruta en almíbar.



Disfruta del baile, rompe la piñata; continúa con las tradiciones mexicanas navideñas

Estas fechas decembrinas se viven en familia, se desea lo mejor y se celebra con todos.



El INP te desea que tengas una buena salud y excelente Navidad.

## Gestión y manejo de desechos de proteínas en los protocolos de investigación

Dr. Saúl Gómez Manzo

Las proteínas son las macromoléculas más abundantes en los seres vivos, formadas por unidades estructurales llamadas aminoácidos. Presentan gran diversidad en sus funciones biológicas dada por la estructura tridimensional. La estructura tridimensional de una proteína depende de su secuencia de aminoácidos y se estabiliza por interacciones no covalentes. Presentan diversidad de funciones como: estructurales (dan forma, elasticidad y soporte a las células. Por ejemplo: el colágeno, la elastina y la tubulina), de defensa (los anticuerpos que actúan como defensa contra agentes externos o patógenos que afectan al organismo humano), enzimáticas (proteínas que aceleran las reacciones químicas en procesos metabólicos), entre otras.

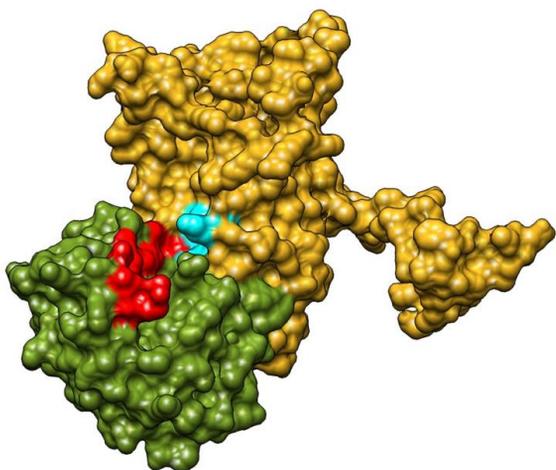
En los proyectos de investigación generalmente se usan proteínas recombinantes, aisladas o purificadas de algún organismo o enzimas acopladas a ensayos enzimáticos.

a) Proteínas recombinantes, aisladas o purificadas:

Si dentro del proyecto de investigación se generará una proteína recombinante o se aislará o purificará de manera directa de un organismo, se deberá de describir las siguientes consideraciones: 1) se deberá de especificar qué tipo de proteína o péptido se manejará (proteína recombinante, aislada o purificada, etc.). 2) señalar el origen de la proteína (microorganismo, muestra biológica, cultivo celular, banco, etc.). 3) el nivel de contención a utilizar durante la ejecución de la obtención de la proteína de acuerdo con el riesgo biológico del microorganismo. Como nivel de contención se usa el nivel de bioseguridad 2 (BSL-2), el cual es apropiado para el manejo de agentes de riesgo moderado para el individuo y limitado para la comunidad. 4) los desechos celulares deberán de ser manejados como RPBI. Los residuos de las proteínas o péptidos deberán de ser inactivados con proteasas (Quimiotripsina, tripsina, etc.), y posteriormente, serán depositados en contenedores rojos marcados como RPBI, para que el personal capacitado del área de RPBI los recolecte y se encargue de su disposición final. 5) las medidas de seguridad personal y generales para el manejo, obtención y traslado de las muestras, el personal involucrado deberá de usar en todo momento bata de laboratorio, guantes de nitrilo apropiados para evitar contacto directo y gafas de seguridad para protección de ojos y rostro. Estos procedimientos técnicos se practicarán de manera que se reduzca al mínimo los riesgos potenciales durante la obtención de la proteína recombinante.

## b) Enzimas acopladas a ensayos enzimáticos:

En los laboratorios se trabajan con distintos sistemas de ensayos donde se involucra el uso de proteínas en pequeñas cantidades (microgramos de proteína total). Generalmente se usan proteínas en ensayos para la determinación de la concentración de proteínas de interés (ensayos de BCA, Lowry, Bradford y fluorescencia). Otros proyectos incluyen ensayos de inmunotransferencia como el uso de técnicas de Western blotting. Además, se utilizan técnicas de enzimoanálisis de adsorción (ELISA) la cual es el criterio de referencia para la cuantificación de proteínas basada en placas con anticuerpos. Finalmente, otros protocolos incluyen el uso de ensayos para determinar la actividad de enzimas y proteínas por medio de absorbividad, fluorescencia o quimioluminiscencia. En todas estas técnicas los desechos deberán de ser considerados como CRETl y deberán de almacenarse en frascos ámbar con tapa hermética para evitar fuga de residuos, y etiquetados con fecha, producto de desecho y laboratorio generador del desecho. Además, deberán de almacenarse de acuerdo con su compatibilidad química. La disposición de los residuos CRETl será de manera semanal cuando los frascos se encuentren al 80% de su capacidad.





..... Alternativa  
— Realizar

Trabajador del Instituto con síntomas sugestivos de COVID-19

< 48 horas de evolución

2-5 días de evolución

> 5 días de evolución

Valoración del caso y toma de PCR al cumplir al menos 48-72 horas de iniciados los síntomas para aumentar sensibilidad

Valoración por la UVEH-PCI y llenado de formatos

Valoración del tipo de prueba que requiere de acuerdo a contacto epidemiológico y evolución  
- PCR  
- Anticuerpos

Prueba de antígeno (externa)

Prueba de PCR

Anticuerpo IgM (externa)

Positiva

Negativa

Positiva

Negativa

Positivo

Negativo

Anticuerpo IgG (externa)

Negativo

Positivo

Prueba de antígeno o PCR positiva externa

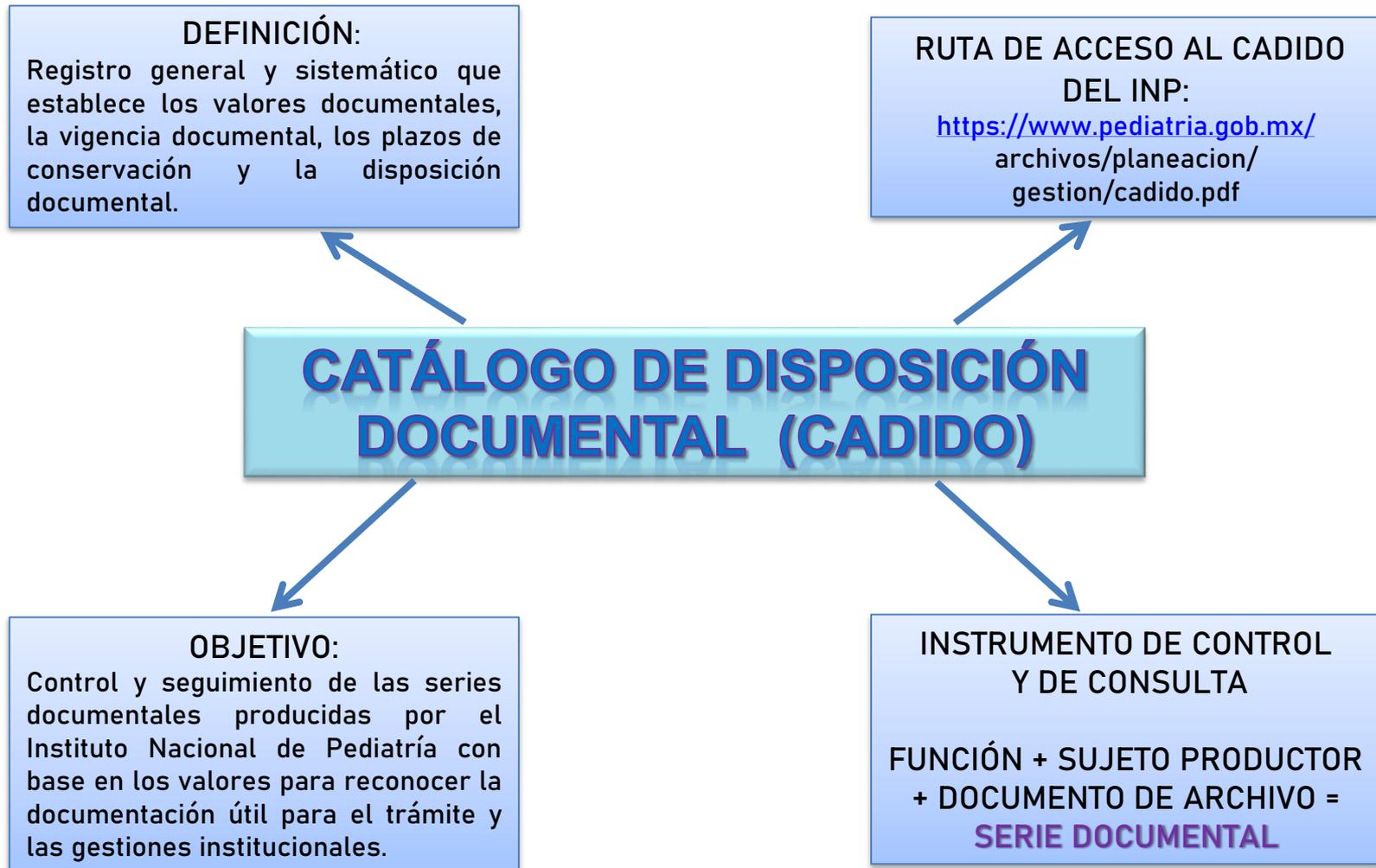
COVID-19 Confirmado

COVID-19 Descartado

COVID-19 Resuelto

- En caso de prueba externa, avisar a la UVEH-PCI para registro de caso (Ext 1511)
- Acudir al ISSSTE por incapacidad o con jefe directo (suplencias)
- Medidas de aislamiento 10 días posterior al inicio de los síntomas

Adaptado de:  
 1. Ferreira C. *International Journal of Infectious Diseases*. 2021;103:260-267.  
 2. Boum Y. *The Lancet Infectious Diseases*. 2021;21(8):1089-1096.



## CULTURA DE SEGURIDAD DEL PACIENTE

La Seguridad del Paciente más que un concepto es un movimiento que surge en el ámbito mundial como un replanteamiento de la efectividad de los sistemas de salud en diferentes países.

La Cultura de Seguridad de una organización es el producto de los **valores individuales y de grupo, actitudes, percepciones, competencias y patrones de comportamiento que determinan el compromiso y el tipo de gestión de una organización de salud.**



El Modelo de Calidad que opera en el INP impulsa las **prácticas seguras**, entendiéndose éstas como un **“Conjunto de prácticas para la Mejora de la Atención”** donde el punto de partida es la creación y sostenimiento de la cultura de la seguridad en la atención con elementos que incluyen:

Liderazgo

Trabajo en equipo

Sistematización

Medición

Identificación y mitigación de riesgos

El INP incluye en los procesos de atención las dimensiones de la calidad asistencial las cuales coadyuvan en el arraigo de la Cultura de Seguridad del Paciente y comprenden: **la Competencia profesional o calidad científico-técnica, Efectividad, Eficiencia, Accesibilidad, Satisfacción, Atención Centrada en el Paciente y la Seguridad del Paciente.**

Cabe destacar de estas dimensiones, **dos de indudable trascendencia: la atención centrada en el paciente y la seguridad del paciente.** La primera implica organizar la atención, pensando en los pacientes más que en los que la facilitan. La segunda implica practicar una atención libre de daños evitables, lo que supone desarrollar sistemas y procesos encaminados a reducir la probabilidad de aparición de fallos del sistema además de errores de las personas y aumentar la probabilidad de detectarlos cuando ocurren y mitigar sus consecuencias.



# ¡Juntos por la Seguridad del Paciente!



De acuerdo a los principios y directrices que rigen la actuación del ejercicio del Instituto Nacional de Pediatría

## COMO SERVIDORES PÚBLICOS:

No deberás aceptar, exigir u obtener obsequios o cualquier tipo de dádivas, para ti, para tu cónyuge, concubina, concubinario o conviviente, parientes de cualquier tipo o para terceras personas con las que tengas relaciones personales, profesionales, laborales, de negocios o para socios o sociedades de las que tú o las personas antes referidas, formen parte y se deberá comunicar al Órgano Interno de Control, cuando por algún motivo se tenga posesión de un obsequio, regalo o similar en términos de lo anterior.

**ES SUFICIENTE  
QUE NOS DIGAS  
GRACIAS**

**COMO SERVIDORES  
PÚBLICOS (AS) ES  
NUESTRO DEBER Y  
OBLIGACIÓN  
ATENDER A LA  
CIUDADANÍA CON  
HONRADEZ,  
LEGALIDAD Y  
EFICIENCIA**

Artículo 7, fracción II, de la Ley General de Responsabilidades Administrativas

## COMITÉ DEL EXPEDIENTE CLÍNICO

Para las NOTAS DE EVOLUCIÓN siempre agregar:

01 Signos vitales (peso, talla, TA, FC, FR, temperatura)

02 Resumen del interrogatorio

03 Exploración física

04 Resultados de estudios de diagnóstico

05 Diagnósticos

06 Plan de estudios y/o tratamiento

07 Pronóstico

08 Nombre completo, cédula profesional y firma del médico

¿Quieres saber más acerca del expediente clínico?



## Recomendaciones para tener en cuenta estas fiestas decembrinas.

Las fiestas decembrinas son parte de nuestras tradiciones, disfrútalas de manera responsable junto a tu familia; con el fin de reducir los riesgos de accidentes y a la salud, considera las siguientes recomendaciones para que disfrutes de tus fiestas sin contratiempos.



**Coloca el árbol de Navidad sobre una base firme:**  
Aléjalo de objetos inflamables, pasillos y corrientes de aire.



**Cerciórate de apagar velas y veladoras:**  
No colocar veladoras encendidas como parte de la decoración.



**Procura no conectar varios aparatos en un solo enchufe:**  
Revisa que los contactos no estén dañados o sobrecargados.



**Antes de dormir o salir de casa:**  
Desconecta todas tus luminarias, adornos y aparatos eléctricos.



**Utiliza luces navideñas tipo led:**  
Consumen menos energía.



**Evita piñatas de barro:**  
Los fragmentos de la olla podrían lastimar y procura no rellenarlas con objetos pesados o puntiagudos.



**Toma precauciones al pegarle:**  
Sujétalo firmemente y delimiten un área.



**No conducir en estado de ebriedad:**



Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

# DISPOSITIVOS MÉDICOS: USO EN PEDIATRÍA

Recordemos qué es un dispositivo médico...



De acuerdo con la **NOM-240-SSA1-2012, Instalación y operación de la tecnovigilancia un dispositivo médico** es una sustancia, mezcla de sustancias, material, aparato o instrumento, empleado solo o en combinación en el diagnóstico, monitoreo o prevención de enfermedades o auxiliares en el tratamiento de las mismas, así como los empleados en el reemplazo, corrección, restauración o modificación de la anatomía o de procesos fisiológicos humanos.



**¿Sabías que... la población pediátrica también utiliza dispositivos médicos en el hogar?**



A continuación se muestran algunos ejemplos de dispositivos médicos comunes empleados en pediatría:



**Nebulizador**  
Equipo médico utilizado para administrar medicamentos de manera directa y rápida a los pulmones.



**Pasta dental con flúor**  
Insumo de uso odontológico utilizado para prevenir caries dental.



**Agua oxigenada**  
Antiséptico de venta libre para limpiar heridas.



**Termómetro**  
Equipo médico que se utiliza para medir la temperatura corporal.

## DISPOSITIVOS MÉDICOS: USO GENERAL



¿Sabías que... los siguientes insumos de uso común son dispositivos médicos?



A continuación se muestran algunos ejemplos de dispositivos médicos comunes:



### Toallas femeninas

Producto higiénico utilizado durante la menstruación.



### Yodopovidona

Desinfectante de la piel de uso general en: pequeñas heridas y cortes superficiales, quemaduras leves, rozaduras.



### Alcohol gel

Desinfectante para manos a base de alcohol utilizado para destruir o inhibir el crecimiento de microorganismos.



### Prueba de embarazo

Agente de diagnóstico para la detección temprana de embarazo.



### Condón

Producto higiénico usado para evitar el riesgo de embarazo y enfermedades de transmisión sexual.



### DIU

Material quirúrgico y de curación utilizado para prevenir el embarazo.



### Lentes de contacto

Se encuentra dentro de la clasificación de prótesis, órtesis y ayudas funcionales, son utilizados para la corrección de la visión.



### Algodón absorbente

Material de curación utilizado para limpiar diferentes áreas del cuerpo, aplicar sustancias líquidas y absorción de líquidos.

#### Fuentes bibliográficas

- Norma Oficial Mexicana NOM-240-SSA1-2012, Instalación y operación de la tecnovigilancia. Diario Oficial de la Federación, México, 30 de Octubre de 2012.
- Ley General de Salud.
- Dispositivos Médicos CANIFARMA. Disponible en: <https://dispositivosmedicos.org.mx/acerca-de-dispositivos-medicos/>
- Gel antibacterial. Una alternativa a la mano. Procuraduría Federal del Consumidor. Disponible en: <https://www.gob.mx/profeco/articulos/gel-antibacterial-una-alternativa-a-la-mano?idiom=es>
- YODOPOVIDONA ESPUMA LIMPIADORA SOLUCIÓN TÓPICA 8,5 %. Vademecum 2015. Disponible en: [https://www.vademecum.es/equivalencia-lista-yodopovidona+espuma+limpiadora+solucion+topica+8%2C5+%25-peru-d08aq02-1446978-pe\\_1](https://www.vademecum.es/equivalencia-lista-yodopovidona+espuma+limpiadora+solucion+topica+8%2C5+%25-peru-d08aq02-1446978-pe_1)
- Agua oxigenada. ChemicalSafetyFacts.org. 2021 Disponible en: <https://www.chemicalsafetyfacts.org/es/agua-oxigenada/>

## Hacia una nueva realidad laboral para las mujeres, Soluciones para recuperar el empleo femenino en ALC (América Latina y el Caribe)

Planteamientos clave EL COVID-19 TIENE ROSTRO DE MUJER. La crisis económica y sanitaria asociada con el COVID-19 ha afectado con mayor fuerza la participación laboral femenina, evidenciando que las mujeres ocupan trabajos en sectores más vulnerables, exacerbando las brechas de género existentes y revirtiendo el progreso logrado en las últimas décadas.

**OPORTUNIDAD Y NECESIDAD.** La pandemia ha puesto en evidencia la oportunidad y la necesidad de trabajar en soluciones innovadoras, en alianza entre los actores del sector público y privado, para acelerar el cierre de estas brechas de género.

**EMPRESAS, TALENTO Y REGULACIÓN.** El futuro de estos tres pilares del mercado laboral debe encaminarse hacia la adopción de las nuevas tecnologías, la adquisición de competencias relevantes para el futuro del trabajo y la introducción de normas que contribuyan a igualar las responsabilidades entre hombres y mujeres dentro del hogar.



El desafío hoy es doble: pasar de medidas de mitigación, precipitadas y sin perspectiva de género, hacia iniciativas consistentes y de largo plazo que propicien igualdad de oportunidades y mejores condiciones laborales. Solo así se podrá cerrar la brecha de género

Catalogación en la fuente proporcionada por la Biblioteca Felipe Herrera del Banco Interamericano de Desarrollo "Fragmentos de la publicación, Hacia una nueva realidad laboral para las mujeres: soluciones para recuperar el empleo femenino en ALC" / Monserrat Bustelo, Agustina Suaya, Evelyn Vezza. p. cm. — (Nota técnica del BID; 2235)



Laboralmente, la crisis asociada a la pandemia ha afectado con mayor fuerza a las mujeres, poniendo en evidencia que las barreras para las mujeres son mayores hoy de lo que solían serlo. La ampliación de las brechas de género existentes amenaza con revertir el progreso realizado en las últimas décadas en la participación laboral femenina. Adicionalmente, factores como la falta de educación presencial por tiempo prolongado, pueden generar pérdidas aún mayores al desmotivar a niñas y jóvenes a continuar con su educación o a buscar oportunidades de empleo productivas.

