ORGULLOSAMENTE

ISSSTEP

NOVIEMBRE 2020 | REVISTA INSTITUCIONAL | **N° 02**

Octubre Rosa

Mes de la lucha contra el cáncer de mama

Ejemplar Gratuito

ISSSTEP
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores al Servicio de los Poderes del Estado de Puebla

ISSSTEP

Bienvenida

Estamos ante un momento histórico que dará cuenta de nuestros valores, formas de conceptualizar y enfrentar la realidad.

Durante casi 40 años el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores al Servicio de los Poderes del Estado de Puebla se ha caracterizado por ser un organismo reconocido por su calidad médica.

Sin embargo, las exigencias sociales, que son cada día mayores, y mi llegada como director general de una institución a la que he dedicado más de 30 años de mi vida, son motivo suficiente para hacer un llamado a toda la Gente ISSSTEP, la que todos los días pone su talento para hacer que las cosas buenas sucedan, personas con dinamismo y amplio sentido de que la mejora continua sólo es posible mediante constancia, conocimiento y eficacia.

La Gente ISSSTEP es la que ha desarrollado un sentido de pertenencia y orgullo por este Instituto, ustedes son necesarios para reafirmar nuestra posición y referencia a nivel estatal y nacional.

Puebla se transforma y el ISSSTEP se suma, impulsando una perspectiva humanista, que privilegia la salud y la calidad de vida de las y los derechohabientes.

Tenemos la oportunidad de trabajar por humanizar el quehacer de la institución con buena voluntad, compromiso, honradez, trabajo en equipo y optimización de recursos. Estamos construyendo una nueva etapa que debe considerar, en todo momento, la cercanía con nuestros derechohabientes, un alto sentido humano, compasivo y responsable.

Tenemos la invaluable oportunidad de consolidar nuestro Instituto, su orgullo, identidad y legado, con miras al fortalecimiento de un futuro prometedor que está en nuestras manos.

Miguel Ángel García Martínez, director general
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores al Servicio de los Poderes del Estado de Puebla.

Contenido

7 Un Paso Adelante
- Realiza ISSSTEP primera cirugía cardíaca por diagnóstico de valvulopatía aórtica (Pág. 7)
- ISSSTEP brindará atención a la Universidad de la Salud del Estado de Puebla (Pág. 9)
- Reactiva ISSSTEP servicio de medicina física y rehabilitación (Pág. 10)
- Modernización de equipo de diagnóstico del área de Patología (Pág. 11)
- Realiza ISSSTEP cirugía a paciente con fractura múltiple de columna vertebral (Pág. 12)
- Realiza ISSSTEP tercer trasplante de córnea del 2020 (Pág. 14)

16 Zona Libre
- Una nueva vida, un nuevo respiro

20 Reflexiones
- Siempre cerca de ti, orgullo ISSSTEP

22 Octubre Rosa

25 Conoce a:
- Rogelio Zúñiga

32 Conoce tu Instituto
- Farmacovigilancia
- Centro de Atención al Derechohabiente

34 Héroes y Heroínas con nombre

36 Del Derechohabiente

40 Doctor, ¿voy a morir?

47 ¿Lo sabías?
- El Miedo

48 Alimentación y Salud
- ¿Por qué no bajas de peso?

50 Beneficios de la lactancia materna

51 Obituario

Directorio

Director General del ISSSTEP
Miguel Ángel García Martínez

Subdirectora General Médica
Gabriela Moreno Carpinteyro

Subdirectora de Finanzas y Administración
Alejandrina Rojas Aguilar

Subdirección General de Prestaciones Económicas y Sociales
Roberto Ramírez Carranza

Coordinador General de la Unidad de Desarrollo Estratégico
Fabián Rueda Girón

Coordinadora de la Unidad de Asuntos Jurídicos
Darys Miriam López Martini

Dirección Editorial y Fotografía
Wendolyn Gálata Solís González

Diseño Editorial
Centro de Bienestar Social y Cultural ISSSTEP
Eduardo Saúl Rosas Nolasco

Donadores

Agradecemos los donativos en especie para motivar al personal de salud realizados por:

Universidad Anáhuac

Un PASO adelante

Realiza ISSSTEP primera cirugía cardíaca

por diagnóstico de valvulopatía aórtica

En septiembre, dimos de alta a un paciente masculino de 59 años, tras una cirugía cardíaca de mínima invasión por diagnóstico de valvulopatía aórtica.

Luis Rubén Barragán Gárate, cirujano cardiotorácico responsable, destacó que es la primera ocasión en la historia del Hospital de Especialidades 5 de Mayo del ISSSTEP, que se realiza una cirugía de este tipo.

En este sentido, explicó que este procedimiento es de alta especialidad, el personal médico emplea técnicas avanzadas, con la menor manipulación e incisiones posibles, lo que permite menor sangrado durante la cirugía, una pronta recuperación y devolver al paciente a su vida normal tras un corto periodo de hospitalización.

El especialista informó que algunos de los síntomas de este tipo de cardiopatías son: disnea (dificultad para respirar), disminución de actividades por fatiga, dolor en el pecho y, en casos graves, muerte súbita. De las enfermedades cardíacas, la valvulopatía aórtica ocupa el segundo lugar en frecuencia a nivel mundial, se da en mayor medida en hombres y está relacionada con factores hereditarios, mala alimentación, tabaquismo, diabetes, hipertensión, entre otros.

ISSSTEP brindará atención a la Universidad de la Salud del Estado de Puebla

El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores al Servicio de los Poderes del Estado de Puebla (ISSSTEP) informa que a partir de este 2020 brindará servicio médico y prestaciones sociales al personal académico y administrativo de la Universidad de la Salud del Estado de Puebla, inaugurada por el gobernador Miguel Barbosa Huerta, el pasado 24 de agosto.

Actualmente, el ISSSTEP cuenta con más de 150 mil derechohabientes, a los que se suman 48 trabajadores de la USEP y 101 beneficiarios.

La incorporación de la Universidad de la Salud representa un logro institucional, producto de la excelente reputación médica con la que cuenta el ISSSTEP desde hace 39 años.

¡Bienvenidos *trabajadores USEP!*

Reactiva ISSSTEP servicio de

medicina física y rehabilitación

Se brindará terapia de lenguaje, física y ocupacional a pacientes prioritarios

Apesar de la contingencia sanitaria por COVID-19, continuamos trabajando para brindar servicios que nos permitan ayudar a las y los derechohabientes, es por ello que hemos reactivado el servicio de fisioterapia en el siguiente orden:

Tipo de terapia	*Lugar de atención*	*Informes*
Física	Complejo Médico Hospitalario Central Unidad de Medicina Familiar No. 1 Unidad de Medicina Familiar No. 2 Unidad de Medicina Familiar Cholula	De 9:00 a 13:00 hrs. en el Complejo Médico Hospitalario (área de fisiatría)
Ocupacional	Complejo Médico Hospitalario	
Lenguaje	Unidad de Medicina Familiar 2	De 9:00 a 13:00 hrs. en la Unidad de Medicina Familiar No.2

Cabe señalar que durante la contingencia sanitaria por COVID-19, el servicio de fisioterapia se brindará únicamente para pacientes prioritarios debido a fracturas o cirugías previas, con la finalidad de mitigar la propagación del virus.

Modernización de equipo de diagnóstico del área de Patología

¿Sabes qué es la Patología?

Es la rama de la medicina que estudia los trastornos anatómicos y fisiológicos de tejidos y órganos enfermos, así como los síntomas, signos y causas por las que se manifiestan las enfermedades.

Al respecto, queremos darte buenas noticias:

1. *Hemos actualizado el servicio de Patología mediante un procesador de tejidos con pantalla LED y un sistema automatizado de diagnóstico.*
2. *Contamos ahora con lectores de código que permiten brindar un servicio más rápido, ágil y evitar errores humanos.*

Todas las personas que hemos sido pacientes o requerido algunos estudios hemos necesitado de la Patología, por lo que especialistas en el área estudian nuestros tejidos para analizar posibles alteraciones que pongan en riesgo un órgano o la vida.

Mediante Inmunohistoquímica, es posible determinar la clase del padecimiento, definir el diagnóstico y el tratamiento adecuado para cada ser humano.

¡El ISSSTEP se fortalece!

Con la modernización de nuestra área de Patología, nos comprometemos a continuar brindando un servicio con altos estándares de calidad.

Realiza **ISSSTEP** *cirugía a paciente con* ***fractura múltiple*** *de* **COLUMNA VERTEBRAL**

Hospital de Especialidades 5 de Mayo mantiene atención de alta especialidad y urgencias ante COVID-19.

A pesar de la contingencia sanitaria por COVID-19, seguimos brindando servicios de alta especialidad para pacientes que lo han requerido, derivado de accidentes o lesiones graves.

El pasado mes de septiembre, llevamos a cabo una cirugía de urgencia en un paciente masculino de 40 años que presentó fractura múltiple de columna vertebral y lesión medular por caída.

El procedimiento (descompresión vertebral y fijación toracolumbar posterolateral) fue realizado por Hugo César Gervacio García, cirujano de columna y traumatólogo ortopedista.

La intervención es una cirugía de alta especialidad, efectuada a pocas horas del arribo del paciente al Hospital de Especialidades 5 de Mayo, con lo que se pretende que pueda recuperar la movilidad de extremidades inferiores, tras la lesión considerada como grave.

Realiza ISSSTEP tercer trasplante de córnea del 2020

El Instituto continúa realizando procedimientos de alta especialidad durante la contingencia sanitaria

En octubre, llevamos a cabo el tercer trasplante de córnea del 2020, para beneficiar a un masculino de 64 años con diagnóstico de queratopatía bullosa en ojo derecho.

El paciente ingresó a lista de espera en enero del presente año y sólo siete meses después, fue posible el trasplante gracias a una donación cadavérica proveniente del Hospital General de Sur.

Este procedimiento fue realizado por los oftalmólogos Martha Paulina González Núñez y Mauricio Zamora Doria, quienes precisaron que se llevó a cabo sin complicaciones, lo que permitió el alta del paciente.

Actualmente, el ISSSTEP realiza cirugías prioritarias de alta especialidad considerando medidas hospitalarias adicionales, para mitigar propagación de COVID-19 tanto en pacientes, como en el personal médico y enfermería de quirófanos.

Zona Libre:
Una nueva vida, un nuevo respiro

por Amaury A. Trejo Rivas, cirujano y trasplantólogo

JUEVES 12 DE DICIEMBRE DE 2019. En Wuhan, los funcionarios de salud comienzan a investigar a pacientes con neumonía viral. Con el tiempo, descubren que la mayoría de pacientes tiene en común haber visitado el mercado mayorista de mariscos de Huanan. El mercado es conocido por ser un centro de ventas de aves de corral, murciélagos, serpientes y otros animales salvajes.

MARTES 31 DE DICIEMBRE DE 2019. La policía de Wuhan anuncia que están investigando a 8 personas por difundir rumores sobre un nuevo brote de enfermedades infecciosas.

La Comisión Municipal de Salud de Wuhan informa sobre 27 pacientes con neumonía viral y un historia de exposición del mercado. Siete pacientes están gravemente enfermos. La principal manifestación clínica de los caso fue fiebre, algunos pacientes tuvieron dificultad para respirar y las radiografías de tórax mostraron lesiones infiltrativas pulmonares bilaterales. El informe dice que “la enfermedad es prevenible y controlable”. La OMS está informada.

MARTES 11 DE FEBRERO DE 2020. La OMS anuncia que la nueva enfermedad infecciosa se llamaría COVID-19 (Enfermedad por coronavirus 2019).

MIÉRCOLES 11 DE MARZO DE 2020. La OMS declara que el brote de coronavirus es una Pandemia.

Hoy en día hay **43 millones 769 mil 771** casos de contagios por coronavirus y **un millón 164 mil 229** muertes por COVID-19.

Al cierre de esta edición, en México tenemos 854 mil 926 casos con 86 mil 338 muertes.

La neumonía por SARS-CoV-2 (Síndrome Respiratorio Agudo Severo por coronavirus 2) puede dañar gravemente al pulmón en forma aguda o dejar graves secuelas que impidan tener una función pulmonar adecuada para vivir.

EL TRASPLANTE PULMONAR suele ser la última opción para pacientes con insuficiencia respiratoria.

El trasplante pulmonar es una cirugía que se realiza para reemplazar uno o ambos pulmones enfermos por pulmones sanos de un donador humano. En la mayoría de los casos, el nuevo pulmón es donado por una persona con muerte encefálica o donador a corazón parado.

Las enfermedades pulmonares susceptibles de trasplante pulmonar son EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), Fibrosis quística, Fibrosis pulmonar idiopática, Enfermedad pulmonar intersticial, Enfermedad pulmonar primaria y actualmente **FIBROSIS PULMONAR** causada por COVID-19.

A finales de agosto de 2020 se dio a conocer el primer caso de trasplante doble de pulmón en Chicago, EUA. Fue realizado a una paciente cuyos órganos colapsaron por infección de coronavirus. Mayra Ramírez es la primera estadounidense que recibió un trasplante después de haber dado positivo a la prueba del coronavirus. Exactamente un mes después de que ella sobrevivió a este procedimiento, Brian Kuhns, de 62 años, se convirtió en el segundo.

En Monterrey, Nuevo León, México, se realiza el 31 de agosto de 2020 el primer trasplante pulmonar doble de Latinoamérica en un sobreviviente de COVID-19. El paciente, previo al trasplante, estuvo conectado 52 días a Oxigenación de Membrana Extracorpórea (ECMO, por sus siglas en inglés) en espera del trasplante. Fue el cuarto trasplante de este tipo en el mundo.

El daño tan severo que puede dejar la infección por SARS-CoV-2 en los pulmones puede ser, a corto y mediano plazo, algo que detone el aumento a nivel mundial del trasplante pulmonar.

Hoy más que nunca es importante hacer conciencia de la necesidad de donar los órganos después de la muerte.

Podemos dar una nueva vida y un segundo respiro a los pacientes afectados gravemente por COVID-19.

Reflexiones...

Siempre cerca de ti, orgullo ISSSTEP

El programa de videollamadas “Siempre cerca de ti” sigue siendo un logro, un orgullo para todos los que formamos parte del ISSSTEP, siendo los pioneros en este tipo de atención para que los pacientes hospitalizados en el Centro de Enfermedades Respiratorias por COVID-19 tengan una ventana de comunicación virtual con sus familiares y amigos en el exterior.

“Siempre cerca de ti” ha permitido enviar mensajes de amor, esperanza y tranquilidad, reunir a las familias, festejar cumpleaños y también despedir a quien se ama cuando a pesar de los esfuerzos médicos no es posible salvar una vida, pero sí hacerla sentir en casa, acompañado hasta el último momento.

Desde la tarde del 22 de abril del 2020, hemos realizado videollamadas para beneficiar a 554 pacientes y mil 314 familiares.

Hemos tocado corazones y conciencias como una muestra del interés del Instituto por fortalecer lazos con la derechohabiencia en un momento sanitario histórico que requiere de unidad y sensibilidad.

por Wendolyn Gálata Solís González

La detección oportuna puede salvar vidas

Ingresa a nuestro canal:

¿Sabes cuándo es el mejor momento para realizarte una mastografía?

Octubre rosa

En el mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, en colaboración con la Secretaría de Infraestructura del Gobierno del Estado de Puebla, llevamos a cabo una Jornada de mastografías para las trabajadoras de dicha dependencia. Así, logramos sinergia para acercar los servicios del ISSSTEP a las y los derechohabientes.

Conoce a:

Rogelio Zúñiga

Hablar de Rogelio es hablar de energía constante, de una sonrisa gentil y mirada sincera, se describe a sí mismo como una persona siempre en movimiento. Así es como le gusta estar, en acción, dinamizando todo a su paso.

Rogelio nació en la Ciudad de México, el 11 de abril de 1978, es el menor de 3 hermanos; encontró su vocación en la Medicina y, particularmente, en la ***Cirugía cardiotorácica pediátrica.***

Es egresado del Hospital Infantil de México Federico Gómez, en donde hizo la residencia de Pediatría; en el Hospital Civil Guadalajara Fray Antonio Alcalde realizó la especialidad en Cirugía Pediátrica, y más tarde, entre los años 2014 y 2017 obtuvo el grado de cirujano cardiotorácico pediátrico, también en el Hospital Infantil de México.

Rogelio es una persona entregada a sus múltiples roles, que transmite vitalidad a cada paciente, niña o niño, a las familias que llegan a él en busca de una solución que les dé simplemente esperanza de vida. Es también una persona que aprende del fracaso y que comparte el éxito, entiende que esto es posible cuando se trabaja en equipo, con enfermeras, médicos y personal administrativo con un **objetivo común.**

En favor de la medicina, **ha publicado diversos artículos de carácter científico** como *Atresia Pilórica tipo I en Gemelos homocigóticos*, *Reporte de caso y revisión de la literatura, Revista Médica MD, 2013 4(2): 125-127pp*. Asimismo, es coautor de los textos: *Reconstrucción de defectos craneales complejos en Pediatría*, *Revista Médica MD, 2013 4(2): 78-84pp., Terapia de presión negativa para cierre asistido de heridas en Pediatría, Revista Médica MD 2013 4(2): 97-104pp y Tumor de Wilms en edad pediátrica con extensión intracava e intracardiaca. Reporte de un caso, Revista Médica MD, 2013 4(2) 132-135pp,* entre otros; además de carteles médicos en diversos congresos nacionales.

Ha expuesto trabajos académicos como *"Aneurisma Micótico: Reporte de caso y Revisión de la literatura"*, obteniendo el **Primer lugar en Jornadas del Hospital Infantil de México Federico Gómez, en el año 2015.** *"Trasplante Cardíaco Pediátrico en paciente con Hemocromatosis: reporte de caso y Revisión de la literatura"*, en el Congreso Nacional de Cirugía Cardíaca Guadalajara, Jal, 2016; "Trabajo Libre presentación Oral: Atresia

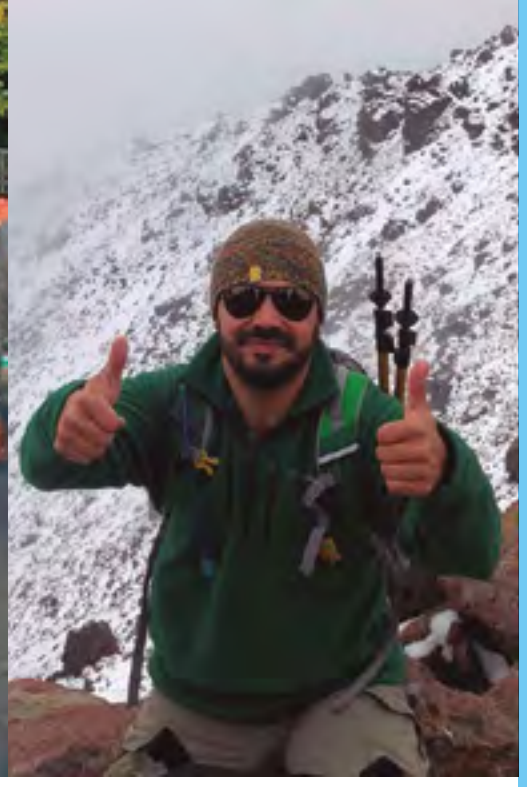
pulmonar con Septum íntegro, Evolución en el manejo", en el XXIV Congreso Nacional de Cirugía cardíaca y VIII Congreso Latinoamericano de Cirugía cardíaca y torácica, Acapulco, 2015; Trabajo libre, presentación oral: Cirugía de Mustard experiencia de 20 años, en el XXIV Congreso Nacional de Cirugía Cardiaca y VIII Congreso Latinoamericano de Cirugía cardíaca y torácica, Acapulco, 2015, entre muchos otros.

Su destacada labor como médico se ve reflejada en los diversos grupos a los que pertenece como **la Sociedad Mexicana de Pediatría**, de Médicos del "Hospital Infantil de México Federico Gómez", de Cirugía Pediátrica, Cirugía Cardíaca, así como a los Colegios de Cirugía Pediátrica Puebla/Tlaxcala y de Cardiología de Puebla. Desde el año 2018, **el ISSSTEP se honra en contar con su profesionalismo y experiencia** como coordinador del Programa de Cirugía cardíaca pediátrica del Hospital de Especialidades 5 de Mayo.

El doctor Zúñiga también ha sido jefe de Unidad de Cirugía pediátrica y coordinador del Programa de cirugía cardíaca del Hospital para el Niño Poblano, responsable de Urgencias Pediátricas del Hospital Infantil de Tlaxcala y jefe de residentes del Servicio de Cirugía cardiovascular en el Hospital Infantil de México Federico Gómez, entre otros cargos, en diversas instituciones de prestigio.

En su trayectoria como cirujano cardiotorácico pediátrico **destacan procedimientos quirúrgicos** sin uso de circulación extracorpórea como Cierre de conducto arterioso, Cordectomías, Cerclaje de arteria pulmonar, Fístula sistémico-pulmonar (Blalock-Taussig), Derivación CavoPulmonar (Glenn), Fístula arteriovenosas, Plantías de esternón, Exploraciones mediastinales, Pleurodesis y marcapaso.

En cirugías con uso de circulación extracorpórea destaca: Cierre de comunicación interauricular, Atrioseptostomía, Cierre de comunicación interventricular, Derivación cavopulmonar (Glenn), Derivación cavopulmonar total (Fontan), Derivación tipo Kawashima, Corrección tetralogía de Fallot, Corrección canal atrioventricular,



Conexión anómala total de venas pulmonares, Doble vía de salida de ventrículo derecho y Estenosis aórtica fija fibrosa, por mencionar sólo algunas.

Él es **un médico de alta especialidad** que le apuesta a la innovación en su área, por ello, participó en el primer procedimiento híbrido en Puebla en el año 2018 y la Utilización de Homoinjertos en cirugía cardíaca pediátrica. Además de Plicaturas diafragmáticas, Exploración de hemotórax, resección de rama atrésica, Arteria pulmonar y plastía, biopsia pulmonar, resección de granulomas, entre otros.

En el lado B de Rogelio **encontramos a un ser humano** que a temprana edad, ingresó al mundo del Tae Kwon Do, en el cual, con 18 años de entrenamiento, logró clasificarse como cinta negra tercer dan y convertirse en entrenador de este arte marcial. Luego, por invitación de uno de sus alumnos, hoy amigo y colega dentro de la Medicina, a partir de los 18 de edad, se involucró en **Escalada en Roca**, actividad que consiste en realizar ascensos sobre paredes naturales, y en **el Alpinismo de alta montaña.**

Rogelio gusta de estas actividades deportivas porque más que el uso de la fuerza física, reflejan **disciplina, concentración, meditación e introspección para fortalecer la mente y el espíritu.**

A través de los distintos roles de su vida, Rogelio, el **médico, el alpinista, el amante del ecoturismo, con una personalidad divertida, que inspira confianza y cercanía, muestra su amor por la vida, la naturaleza y por su profesión, la medicina,** la cual le ha permitido ayudar a mejorar la vida de pacientes pediátricos y sus familias, quienes, a su vez, refuerzan en él su razón de ser y **hacer de este mundo un lugar mejor.**

Detrás de **un extraordinario** especialista, hay un **extraordinario ser humano.** Él es Rogelio Zúñiga, **cirujano cardiopediatra, Orgullosamente ISSSTEP.**

CONOCE
tu Instituto

Farmacovigilancia

La Farmacovigilancia es la detección, evaluación, comprensión y prevención de los eventos adversos supuestamente atribuibles a la vacunación o al uso de los medicamentos. Dichas reacciones pueden variar de un paciente a otro y pueden ser: dolor de cabeza, náuseas, mareos, vómitos, ardor en el estómago, alteraciones en la piel, aumento en sueño, diarrea, sangrado, comezón, etcétera.

En el ISSSTEP contamos con una Unidad de Farmacovigilancia en la que puedes obtener información sobre:

- **Medicamentos y sus reacciones**
- **Consejos de almacenamiento de medicamentos en el hogar**
- **Temas de importancia para tu salud**

La unidad se encuentra en el 5° piso del Hospital de Especialidades 5 de Mayo, CENDIS o llama al

(222) 551 02 00 ext. 1316

Centro de Atención al Derechohabiente

En el ISSSTEP queremos escucharte, es por ello que el Departamento de Calidad cuenta con un Centro de Atención al Derechohabiente, en el cual podemos atender quejas, reportes o felicitaciones para las y los trabajadores cuya dedicación merece distinguirse.

Llama al ***800 99 94 777***
de lunes a viernes de 9 am a 3 pm y de 5 pm a 7 pm

O escríbenos a:
quejasysugerencias.issstep@puebla.gob.mx

Héroes y Heroínas
con nombre

Juntos construimos un instituto fuerte
¡Orgullosamente ISSSTEP!
Turno Nocturno

En esta edición, queremos reconocer la labor de las y los compañeros: personal médico y enfermería, administrativo, servicios generales y todos los que hacen posible brindar una atención de calidad.

del derecho-habiente

por Salamanca

Es completamente cierto que la vida es un sueño, jamás piensas que te puedes despertar bruscamente, rápido, como arte de magia.

Un domingo espléndido de finales de abril, al regresar a casa después de un desayuno y platicar con amigas, al abrir la puerta, la cachorra de doberman se escapó del patio y se metió a la casa para recibirme eufórica, pero al abalanzarse sobre mí, apoyó su patita sobre mi seno izquierdo, al sentir el dolor de la presión me toqué y sentí una pequeña bolita, muy firme y definida, directamente fui a la cama y me exploré como me habían enseñado como medida de precaución. Llamé a mi hermana y le pedí tocara mi seno y me dijera si sentía algo, ella me respondió diciéndome -vamos al médico- ***¡No necesité nada más!***

Mi cabeza era un caos de pensamientos que llegaban desordenadamente, traté de calmar ese desborde y respondí: mañana vamos, asumí lo que era y decidí que yo era más fuerte y que antes que cualquier cosa pasara, siempre me dijeran la verdad.

La doctora me atendió y me dijo que primero necesitábamos saber qué era, pero para ahorrar tiempo, mejor directo a oncología quirúrgica. Con la orden, me hicieron una punción para tomar una muestra, el doctor me explicó que la enviaría a Patología y, simultáneamente, me programarían una serie de estudios inmediatos; me realicé todos y regresé con el doctor, todo aparentemente bien, pero faltaban los resultados de Patología, me pidió esperar a que los entregaran.

Cuando estuvieron listos, supe que estaban confirmando lo que todos temíamos, era cáncer invasivo y el doctor cumplió su promesa, me dijo lo que era y las posibilidades que tenía, qué pensaba hacer, si quitar todo el seno o una parte, y hasta dónde tenía afectada la cadena ganglionar. Si esto pasaba, mi brazo iba a engrosarse y necesitaría un guante.

El doctor decidió proceder inmediatamente con la quimioterapia y su posterior extirpación. La noticia es un impacto, no hay duda, pero de alguna manera la asimilas, se inicia un proceso del que todavía no tienes

idea qué es. Me explicó el médico que la quimioterapia es una técnica en la cual me iban a inyectar unas sustancias químicas para evitar que las células cancerosas crecieran y se multiplicaran, pero que también atacaría células sanas, y que uno de sus efectos secundarios sería la caída del cabello.

Mi primera quimioterapia: Tengo clarísimo el momento, el olor de la salita, el sillón, la enfermera, mis compañeros, un joven, que cuanto mucho, tenía veinte años, un pequeñito por el cual en la televisión estaba una película de Disney, el suero rojo, la lentitud con la que iba pasando y mi sensación de abandono y tristeza, y pensar en mi madre que por ningún motivo quería que sufriera conmigo, no defraudar a mi hermana y sus esfuerzos por fingir que nada pasaba, al fin se terminó y salí sostenida, porque me sentía muy débil y cansada, pensé que era mental, no podía actuar tan rápido.

Llegué a acostarme. El sabor en mi boca era muy raro, no podía definirlo, era dulzón, extraño, no tenía hambre, sólo náuseas; intenté dormir, cerré los ojos y seguía pensando, me sentía con temperatura.

Durante la noche metí mi mano entre mi cabello y, sorpresivamente, tenía un enorme mechón, en ese instante, supe la gravedad de lo que tenía. Me derrumbé y lloré todo lo que no había llorado.

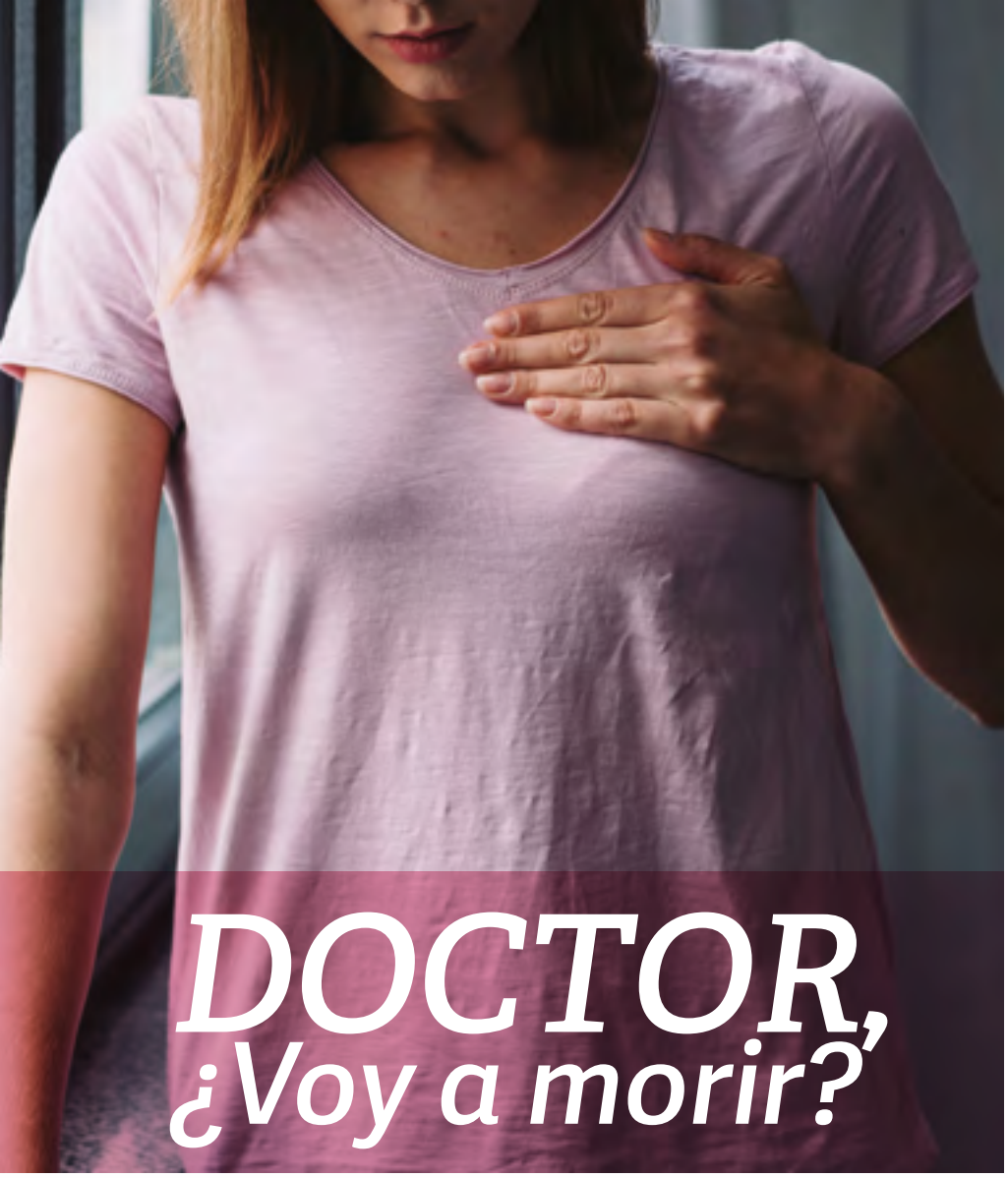
Tuve absolutamente todos los efectos secundarios que había leído se pueden presentar, hasta lo que llaman algodoncillo o infección de Candida albicans en mi boca, mis manos se oscurecieron, también mis uñas, ***¡Pero lo superé tras 48 radiaciones!***, fueron también agresivas, otro tipo de agresión igual o peor, pero se logró reducir el tumor y extirparlo, junto con 18 ganglios. Mi brazo es ligeramente más gordito que el otro, pero de ahí no pasa.

Agradezco profundamente a Dios esta experiencia y haber salido de ella, a todos y cada uno de los médicos que me trataron en el ISSSTEP, muchas gracias: Dra. Ronquillo, Dr. Téllez Bernal y al Dr. Arellano, a esas hormiguitas llamadas enfermeras, y a ese grupo invaluable de Trabajo Social, muchas gracias Maty. Todos. No tienen idea del enorme apoyo que nos brindan, porque no hablo de la calidad de su trabajo, que debe ser reconocido, sino de su calidez y valor humano.

Mi vida cambió, sí, definitivamente, pero considero que soy ahora mejor ser humano. Valoro todo lo que tengo, las pequeñas cosas, las sonrisas, un apretón de manos, saborear y oler la vida, ver a Dios, y la conciencia de que todo se puede acabar en un instante, pero que por eso mismo **todo es tan valioso.**

¡Que difícil es la vida, pero bien vale vivirla!

Ser caminante y tener mil caminos que pasar, llevar en nuestras espaldas un costal con los recuerdos y el calor de tantas manos que pudimos estrechar. Llevar la sonrisa en los labios, el amor en nuestro pecho, en la cabeza experiencias y en los ojos, reflejado el sentimiento de lo profundo e intenso de este gran amor que siento por la aventura divina que es este mundo.



DOCTOR, ¿Voy a morir?

Recuerdo un mediodía soleado, Fabiola llegó acompañada de su madre, una mujer de edad, de estatura corta, lentes y un rostro dulce, pero que inevitablemente proyectaba su preocupación. Fabiola heredó lo cálido del rostro y una sonrisa contagiosa, mujer de 29 años con la energía que caracteriza la edad.

Con una sonrisa amable pero sin dejar la expresión de inquietud, comenzó el relato de cómo un par de meses antes había notado el crecimiento de una "bolita" en el seno izquierdo. Recordó que había visto en varias publicaciones, en medios digitales y en televisión, que se debía tener cuidado ante cualquier cambio anormal de los senos, pero pensó "eso sólo cuando se tiene más de 40 años"; ella era muy joven, seguro no había de qué asustarse: no dolía, no había secreciones por el pezón, la piel del seno estaba intacta, en la familia nadie había tenido nunca un problema de salud grave, mucho menos, la palabra cáncer se había mencionado, que no fuera contando la triste historia de alguien lejano, así que con toda esa información, otra vez pensó, -seguro no hay de qué preocuparse-.

Ese día en el trabajo en la Universidad, comentó con Sonia, su mejor amiga, que estaba algo inquieta porque se había descubierto una bolita en el seno izquierdo, que no estaba segura cuánto tiempo llevaba ahí, ya que no acostumbraba tocarse. Sonia inmediatamente le sugirió acudir a revisión con el médico, le compartió rápidamente que las mujeres en su familia estaban siempre alerta de cualquier cambio en los senos. Desde muy jóvenes les enseñaban a autoexplorarse debido a que la abuela y una tía habían tenido cáncer de mama y eso hacía que las mujeres de la familia estuvieran en un riesgo mayor de padecerlo.

Después de dudarlo un poco, Fabiola decidió agendar una cita con su ginecólogo. No pudo evitar pensar la pregunta obligada: ¿y si tengo cáncer? Una oleada de sensaciones lideradas por el miedo comenzaron a invadirla, nunca antes había pensado que ella podría vivir algo así, se sintió vulnerable, con mucho miedo, pensó en su madre, en su familia, qué iba a pasar con todos, incluyéndola a ella, si le daban malas noticias.

Al siguiente día en la consulta, el ginecólogo hizo un interrogatorio exhaustivo. Preguntó, entre muchas otras

cosas, si en la familia alguien había tenido cáncer de mama, respondió aliviada que no. Las siguientes preguntas estaban relacionadas directamente a identificar **factores de riesgo**: si anteriormente **había sido diagnosticada** con algún tipo de enfermedad en la mama, la edad del **inicio de su menstruación**, si alguna vez **se había realizado algún estudio de imagen como un ultrasonido** de los senos, si había recibido algún tipo de tratamiento de radioterapia en el pecho, durante la infancia, **cuántos embarazos había tenido y la frecuencia en consumo de alcohol y tabaco.** Aparentemente ninguno de los factores de riesgo en cuanto a estilo de vida y biológicos era identificado, salvo el más importante de ellos, **ser mujer.** Este factor de riesgo por sí mismo la dejaba con una posibilidad del 12 % durante toda su vida de padecer cáncer de mama, por el sólo hecho de ser mujer, según le comentó su médico.

Después de su interrogatorio el ginecólogo la exploró, efectivamente, había un tumor de aproximadamente 2 centímetros en el seno izquierdo. Solicitó entonces un ultrasonido de los senos y algunos exámenes de laboratorio.

Un día después, con los resultados de todos los estudios, le comentó e intentó explicar que el resultado del ultrasonido mencionaba que el tumor que se tocaba tenía características sospechosas de un cáncer de mama que la habían calificado como BIRADS 4c. Después de escuchar la palabra cáncer no puso más atención al médico, la recorrió un sudor frío de la cabeza a los pies y todo se puso borroso, se escuchaba a sí misma diciéndose, -no puede ser, no puede ser-.

Sus pensamientos y su atención regresaron al consultorio cuando el ginecólogo le comentó que debía ser evaluada inmediatamente por un oncólogo, otra palabra que la hizo estremecerse, entonces envió a Fabiola con un resumen muy detallado y con todos los datos necesarios al servicio de Oncología.

Así fue como llegamos aquí: el día de la consulta. Hacía calor, el consultorio siempre es un lugar muy iluminado. Al momento de conocer a Fabiola, de enterarme de su historia clínica, pude también enterarme de algunos detalles de lo que emocionalmente estaba pasando por su mente.

Le expliqué que el **BIRADS es una escala de calificación que es usada por lo médicos** especialistas en imagenología para saber qué tan “sospechosa” puede parecer una imagen anormal en la mama. La calificación que se había otorgado a su tumor desafortunadamente en estadística **la colocaba en una posibilidad desde un 50 hasta un 94% de que fuese un cáncer de mama.**

Después de explorar minuciosamente, tanto la mama como la axila, concluí que necesitábamos una biopsia. Ella preguntó si eso era una cirugía, a lo que respondí que actualmente para tomar unas porciones muy pequeñas de ese tumor y saber qué tipo de células están formándolo no es necesaria una cirugía, ya que se realiza de manera ambulatoria, en un gabinete de rayos X por médicos radiólogos especializados en imágenes de mama. En este momento no era necesario operarla, pero la biopsia es fundamental para poder entonces confirmar o descartar un cáncer de mama.

Cuatro días después pudimos concluir el diagnóstico: Fabiola tenía cáncer de mama. Cuando le di la noticia iba acompañada de su madre, se notaban ansiosas al entrar. En cuanto confirmé el diagnóstico ambas lloraron, la siguiente pregunta de Fabiola con lágrimas en los ojos fue: “Doctor, ¿me voy a morir?”

Comencé diciéndole que, afortunadamente, en la actualidad el **cáncer de mama no es sinónimo de muerte**, ya que existen varios factores a evaluar, uno de ellos es precisamente el momento del diagnóstico.

Con toda la información que teníamos, debíamos asignar a su enfermedad a Etapa clínica, eso nos daría la pauta para saber cuál sería el tratamiento óptimo.

Le hice saber del tumor, que no estaría sola, pues además de su familia, habría un equipo de médicos especialistas en cáncer de mama que la acompañaríamos en diferentes momentos de su tratamiento. Después de analizar el tamaño del tumor que era de dos centímetros, el estado clínico de su axila (presencia o ausencia de ganglios linfáticos palpables) y la presencia de datos o no de tumores a distancia de la mama (metástasis), pudimos concluir que se encontraba en una etapa denominada IIA: dentro de este escenario tan difícil, se encontraba en posición de poder ser tratada inicialmente con cirugía. Le expliqué que actualmente existen técnicas que se denominan de **cirugía oncoplástica**, que permiten mantener los criterios oncológicos de tratamiento pero **disminuyendo el impacto incluso estético en las pacientes**. También era importante conocer si los ganglios de la axila estaban sembrados o no de la enfermedad, pero actualmente la tendencia es ser lo menos radicalposible, con los mismos resultados en

el control de la enfermedad que con las cirugías mutilantes. Así que se propuso un tratamiento que permitió preservar su seno con una mínima cicatriz en la mama y en la axila.

La cirugía fue pequeña, sin complicaciones, no hubo dolor y los resultados de los estudios histológicos confirmaron que el tumor medía 1.8 cm, y los ganglios axilares estaban limpios, no había cáncer en ellos. El primer gran paso de su tratamiento había sido dado con muy buenos resultados, Fabiola poco a poco iba dejando el sentimiento de vulnerabilidad atrás y fue sustituido por la sensación de fortaleza.

Recibió **seis ciclos de quimioterapia** que toleró con sus efectos indeseables, pero se mantuvo firme en el objetivo de vencer esta enfermedad que le había declarado la guerra. Radioterapia fue el último de los tratamientos, su piel marcada por sus efectos fue la última de las cicatrices.

Ocho meses después de esa primera visita al consultorio, luego de un largo camino recorrido, acompañada por su familia, amigos y un equipo multidisciplinario de médicos, psicólogos, fisioterapeutas y enfermeras, pudimos darle la noticia: **la enfermedad se había ido, lo había logrado.** Se demostró a ella misma una fortaleza que no se conocía, la de luchar por su vida.

Ahora Fabiola es una sobreviviente más y una vocera para concientizar a todas las demás mujeres. Hace hincapié en que esta enfermedad no es exclusiva de las mujeres mayores, que no necesariamente debe haber antecedentes familiares: **el 90% de las mujeres con**

cáncer de mama no tienen ningún familiar relacionado con esta enfermedad, insiste en que toda mujer por el simple hecho de ser mujer tiene ya un riesgo implícito y no se cansa de recomendar la mastografía anual en toda mujer de 40 años y más.

A todas las mujeres jóvenes las invita a aprender la autoexploración y solicitar atención medica inmediata, en caso de cualquier anormalidad, pues vivió en carne propia que el diagnóstico temprano es uno de los principales factores que permiten sobrevivir a esta terrible enfermedad.

Este relato está dedicado **al increíble valor** que muestra cada una de las pacientes que tengo el privilegio de acompañar en esta lucha por recuperar su salud.

A todas aquellas que hoy son **orgullosamente sobrevivientes y a la memoria de todas aquellas que lucharon hasta el final.**

Fuente: Jorge Jiménez López, cirujano oncólogo

¿Lo SABÍAS?

El miedo es una sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario. En palabras de la psicóloga Socorro González Macip, “El miedo es como un túnel sin final, en el que quien lo padece, se siente agobiado por pensamientos que le causan daño, pues son personas que tienden a creer que algo malo va a ocurrir”.

¿Qué debes hacer para mitigar esta sensación?

- Externa tu miedo.
- Platica con un familiar o amigo de confianza.
- Busca actividades recreativas que proporcionen tranquilidad.
- Realiza respiraciones conscientes.
- Busca a un especialista que te ayude a identificar motivos y soluciones para tener una mejor salud psicológica.

Fuente: Socorro González Macip, psicóloga

Alimentación y SALUD

¿Por qué no bajas de peso?

Según estudios mundiales, sólo 10 de cada 100 personas llegan a un peso ideal una vez que se someten a algún régimen alimenticio.

Estos son algunos errores que cometemos cuando queremos bajar de peso:

1. Comer por antojos o de forma poco saludable.
2. Evitar el consumo de verduras, frutas y proteínas de origen animal.
3. No tomar suficiente agua al día.
4. Realizar dietas extremas que permiten bajar de peso, pero no son sostenibles a largo plazo, por lo que quienes las realizan, tienden a subir en cuanto las dejan.

5. Consumir bebidas energéticas, las cuales contienen una gran cantidad de sodio y, por lo tanto, no son adecuadas para personas que no realizan deportes de alto impacto.
6. Consumir "productos milagro" sin asesoría de un médico, por lo regular infusiones o semillas de moda, muchas veces con efectos secundarios nocivos para la salud.
7. En general, no leer o no saber interpretar la información nutrimental de los productos.

Lo más importante para mantener un peso adecuado es el cambio de hábitos de forma consciente, comer sanamente, tomar agua, realizar cuando menos 30 minutos de ejercicio al día y visitar a un especialista que te ayude a fijar metas razonables y adecuadas a tu edad, genética, necesidades alimenticias y estilo de vida.

Fuente: Javier Rubalcaba Priego, médico internista
Zurema Platas Barradas, nutrióloga

Beneficios de la lactancia materna

Del 1 al 7 de agosto se conmemoró la Semana Mundial de la Lactancia Materna. Si estás en periodo de lactancia, te invitamos a conocer las ventajas que tiene, para el bebé, la mamá y la sociedad.

Beneficios para el bebé:

- Nutrir a los bebés con lo que requieren.
- Garantizar un vínculo con la madre.
- Los protege de infecciones gastrointestinales y respiratorias.

Beneficios para la mamá:

- Mantener o recuperar el peso.
- Disminuir el riesgo de osteoporosis, cáncer de mama y ovario.

Beneficios para la sociedad:

- Menor uso de recursos naturales para la fabricación de fórmulas lácteas.
- Menor gasto económico para las familias y el sector salud.

Fuente: Melitón Morales, pediatra

Obituario

La familia ISSSTEP lamenta profundamente el fallecimiento de nuestros compañeros:

Juan Policarpo Quiroz Rodríguez
25 de mayo de 2020

Carlos Jiménez Sánchez
12 de junio de 2020

Amando Franco Abrego
2 de julio de 2020

Miguel Reyes Contreras
4 de julio de 2020

Francisco Javier Mendoza Luna
20 de julio de 2020

Óscar Flores Báez
1 de agosto de 2020

Enfra. Mónica Lima Galeote
10 de agosto de 2020

Dra. María Montserrat Nava García
24 de agosto de 2020

Dr. José Antonio Pacheco Aragón
31 de agosto de 2020

José Luis Mani Lezama
31 de agosto de 2020

Dr. Francisco Jonathan Cruz Velasco
2 de septiembre de 2020

"Como un día bien empleado trae un sueño feliz, así una vida bien empleada trae una muerte feliz". Leonardo Da Vinci.

ISSSTEP
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores al Servicio de los Poderes del Estado de Puebla

CENTRO DE BIENESTAR SOCIAL Y CULTURAL
ISSSTEP

Cursos y talleres

EN LÍNEA

¡Porque nunca se deja de aprender!

Contáctanos:

222 243 43 43
222 663 72 35
17 Ote. 1408 col. El Ángel, Puebla, Pue.

Centro de Bienestar Social y Cultural ISSSTEP