

MAGAZINE_ ESPECIAL

HEROES

EN TIEMPO DE COVID19

UNA PUBLICACION DE SNTSA37

TRANSFORMACION

BIMESTRAL AÑO 1 NO°4 2020



ENTREGA Y **SACRIFICIO**

QUE RINDE FRUTO A GUANAJUATO

- Testimonio de algunos trabajadores.
ganadores del Concurso de Fotografía.

!SALVANDO VIDAS!

“Investigación de Accidentes”

- Prevención
- Seguimiento y
- Control.

CUIDAR DE MÍ PARA CUIDAR DE OTROS



SALUBRIDAD

“Es esencial para Guanajuato, reconocer a las y los Profesionales de la Salud del ISAPEG por su formidable labor en este tiempo de confinamiento”



Lic. José Martín Cano Martínez.
Secretario General del Sindicato
Nacional de Trabajadores de la
Secretaría de Salud Sección 37

Sin duda alguna, Guanajuato es cabeza en tema de salud. Se manifiesta la grandeza de Guanajuato desde cada Hospital Comunitario, Centros de Salud y todas las Unidades Médicas. Se muestra la grandeza con el excelente trabajo realizado por todos y cada uno de los Profesionales de la Salud del ISAPEG.

En este tiempo de confinamiento hemos sido testigos de que existen como algunos les llaman “Héroes sin capa” pero sí con una bata, guantes y caretas. Vestidos de entrega y valentía, pero sobre todo; con una claridad en el deber y en la responsabilidad que todos tenemos como mexicanos: Cuidar de nosotros para cuidar de otros.

Las decisiones del Gobierno de Guanajuato han sido al mismo tiempo, certeras, concretas y totalmente adecuadas para poder prevenir y sustentar durante todo el confinamiento al pueblo de Guanajuato, mediante un sistema de salud completamente certero y funcional.

Octubre 2020



DAVID ISAÍAS GÓMEZ GONZÁLEZ



“Una Mirada Solidaria desde un Mundo en Crisis:
Acciones Positivas de Las y Los Trabajadores
ISAPEG-SNTSA37”

“Un agradecimiento a todas nuestras autoridades, al Secretario de Salud y a nuestro Sindicato que siempre nos ha estado apoyando. Gracias por esta premiación.

Me siento feliz de que mi foto haya ganado. Mas que nada por lo que la foto pudo transmitir. La fotografía fue tomada cuando se llevó a un niño a vacunar. Proyecta lo que se quería, que era el estar cuidando de las próximas generaciones.

A nosotros nos tocó estar en esta pandemia, nos tocó vivirla y estar luchando contra ella, pero sobre todo cuidando a los más vulnerables que son las próximas generaciones a quienes se les va a pasar la estafeta.

Estoy muy agradecido de trabajar y formar parte de lo que es el ISAPEG donde me sien-

to muy orgulloso de pertenecer; como una familia. Algo en lo que creo que nunca se debe escatimar es en la educación y la salud. Y me he dado cuenta que aquí en el Estado, nuestras autoridades lo han hecho correctamente. A nivel de la Federación se ha estado volteando a ver a nuestro Estado.

Con todos los recursos que se nos otorgan y con todo lo que se nos brinda, nosotros estamos en la mejor disposición de hacer las cosas porque sentimos ese respaldo que viene realmente de nuestras autoridades. Vamos a seguir adelante luchando contra la pandemia y mostrando que Guanajuato es un ejemplo en cuanto a la salud.”

Palabras de:
David Isaías Gómez González.

Ganador del primer lugar en el concurso.
Hospital General de Celaya.
Auxiliar de Enfermería.



SANDRA FABIOLA GÓMEZ FERNÁNDEZ



“Una Mirada Solidaria desde un Mundo en Crisis:
Acciones Positivas de Las y Los Trabajadores
ISAPEG-SNTSA37”



ÓSCAR ANASTASIO RUBIO MUÑIZ



“Una Mirada Solidaria desde un Mundo en Crisis:
Acciones Positivas de Las y Los Trabajadores
ISAPEG-SNTSA37”



“Muchas gracias por el reconocimiento. Muchas gracias por haber tomado en cuenta mi fotografía.

En el momento de tomar mi Fotografía vengo de un primer nivel, en donde el usuario no se quiere poner un cubrebocas y, porque no se lo quiere poner, decide no entrar al Centro de Salud.

Entonces sale Promoción, sale Enfermería, juntos tratamos de explicar; porqué queremos que usen el cubrebocas, que juntos podemos detener la epidemia.

El día siguiente voy al Hospital Covid y veo a mis compañeros todos desganados porque fue un día muy difícil de trabajo. Los veo decaídos, sin ganas, deprimidos.

Platicando quedamos que si alguno de los usuarios viera cómo estaban mis compañeros, tanto emocionalmente como físicamente; quizá podríamos despertar en los usuarios el hecho de ponernos una mascarilla, lavarnos las manos y solamente así podríamos salir de la epidemia.

Palabras de:

Sandra Fabiola Gómez Fernández.

Ganadora del tercer lugar en el
Concurso de Fotografía.
UMAPS San José del Consuelo.
Auxiliar de Enfermería.

Síguenos en nuestras redes sociales



sntsa 37

sntsa37.org

“Muchas gracias por permitirme este espacio y poder saludarlos a todos. El principal motivo de la fotografía es el Fomento a la Prevención.

No hay cosa más efectiva que la prevención. La corrección lo tienes que hacer sobre la marcha, no se puede planear.

Lo más llamativo o conmovedor en mi persona son los niños. Así que a través de ellos quise externar mi sentimiento.

Espero que la fotografía sirva y tenga un alcance mayor en la consciencia de las personas porque todos tenemos hijos, sobrinos, nietos. Y por medio de ellos fomentar las medidas de seguridad.

Desgraciadamente México tiene una cultura en la que hasta que no te sucede, no aprendes.

Es mucho más barato un guante o un cubrebocas que un ventilador. Eso traté de transmitir con la fotografía: Que con la solidaridad humana que tenemos hacia los menores, debemos darle la misma importancia para prevenir la enfermedad”.

Palabras de:

Óscar Anastasio Rubio Muñiz.

Ganador del Segundo Lugar en el
Concurso de Fotografía.
Hospital General de Silao.
Auxiliar Administrativo en Ropería.



FOTOGRAFÍA PREMIADA



Título:

“Cuidando Las Nuevas Generaciones”

Autor:

David Isaías Gómez González

- Auxiliar de Enfermería
- Hospital General de Celaya
- Turno Vespertino

FOTOGRAFÍA PREMIADA

2

Título:

“Cultivando la prevención y el cuidado en las nuevas generaciones.”

Autor:

Oscar Anastasio Rubio Muñiz
- Auxiliar Administrativo en Ropería.
- Hospital General de Silao.

FOTOGRAFÍA PREMIADA



Título:

“Fuerza y Valor”

Autor:

Sandra Fabiola
Gómez Fernández

- Auxiliar de Enfermería.
- UMAPS San José del Consuelo.

**GUANAJUATO
SIGUE AVANZANDO**



SEMÁFORO AMARILLO



El Dr. Daniel Díaz Martínez, anunció hace ya algunas semanas el cambio de semáforo en el Estado de Guanajuato. El ESTATUS ACTUAL del 19 al 25 de Octubre es AMARILLO.

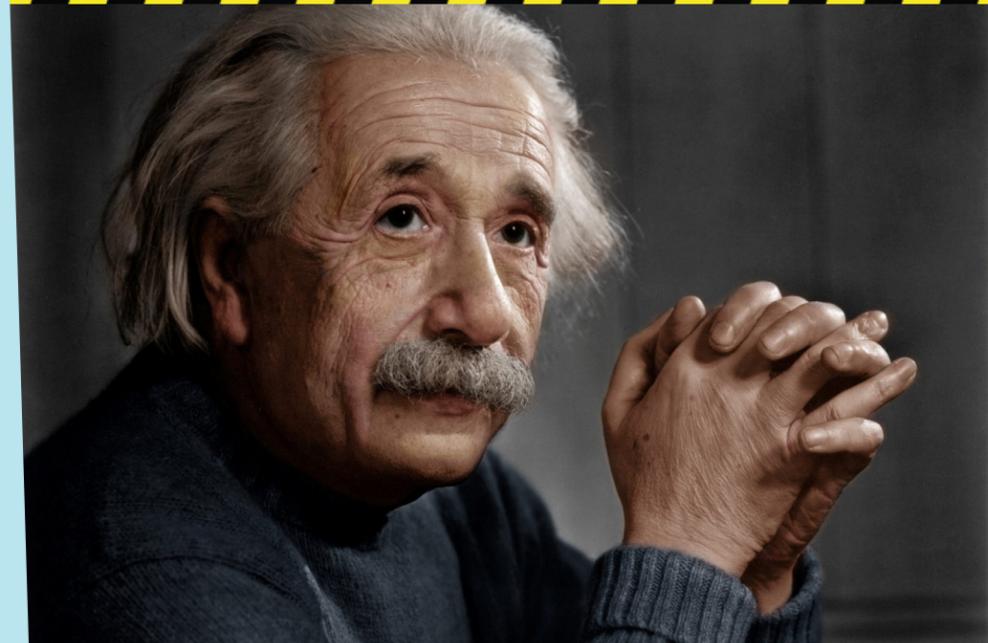
La reincorporación de los sectores económicos debe ser en ORDEN, de manera GRADUAL, RESPONSABLE en la AUTOEVALUACIÓN y en la implementación del PROTOCOLO y MECANISMO de SEGURIDAD SANITARIA. Siempre con el monitoreo del semáforo estatal.

Ante la reactivación de actividades presenciales en los espacios laborales se deben considerar ciertas medidas:

- Estrategias administrativas como, la reducción de concentración de personas y el tiempo de exposición, continuar con teletrabajo organizado, crear barreras físicas entre personas, redistribuir responsabilidades para reducir el contacto entre los individuos y uso de mascarillas (cubrebocas) obligatorio.
- Establecer medidas para la separación de los trabajadores de acuerdo a la infraestructura disponible y evitar aglomeraciones en reuniones.

- Fragmento del artículo: Guanajuato cambia a semáforo amarillo en los próximos días.
- <https://salud.guanajuato.gob.mx/>

INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES



Este es un artículo obtenido de la capacitación de Seguridad e Higiene Impartida por:
Médico Especialista en Cirugía,
José Perfecto Salcedo Gómez.
Adscrito al Hospital General de León del SNTSA Sección 46 del Sindicato.

“El planteamiento de un problema, es más importante que la solución.” – Albert Einstein

“Según la Organización Nacional del Trabajo:
-más de 1,000 personas al día sufren lesiones en el trabajo.
-7,500 mueren al día en el trabajo.

Debemos recordar que los accidentes en el trabajo y las enfermedades profesionales se pueden evitar, para ello es esencial aprender lecciones cuando éstos se producen.

Es importante entonces que la investigación sea adecuada, sea profunda, sea suficiente que nos permita identificar cuáles son las causas inmediatas, subyacentes y básicas para tratar de implementar un programa que evite que vuelva a suceder este accidente.

Existen entonces:

- 1.- ACCIDENTE FATAL.** Provoca la muerte inmediata o como consecuencia directa al accidente.
- 2.- ACCIDENTE GRAVE.** Que genera una lesión, conlleva: Pérdida corporal, condiciones hiperbáricas, maniobras de rescate o reanimación, caída de más de 1.8 mts.
- 3.- ENFERMEDAD PROFESIONAL.** Cualquier enfermedad contraída como resultado de haber estado expuesto a peligro derivado de la actividad laboral.



Durante muchos años la OIT ha difundido el árbol de causas en la investigación de accidentes y enfermedades laborales.

Este método parte de la consideración de que un accidente de trabajo, no tiene su origen en una única causa sino en una combinación de factores. El tronco del árbol será el evento principal, y en las ramas pondremos los eventos indirectos, para tener un evento final.

OBJETIVOS:

La investigación de los accidentes de trabajo no es buscar culpables, ni elaborar informes para dar cumplimiento a obligaciones legales, normativas.

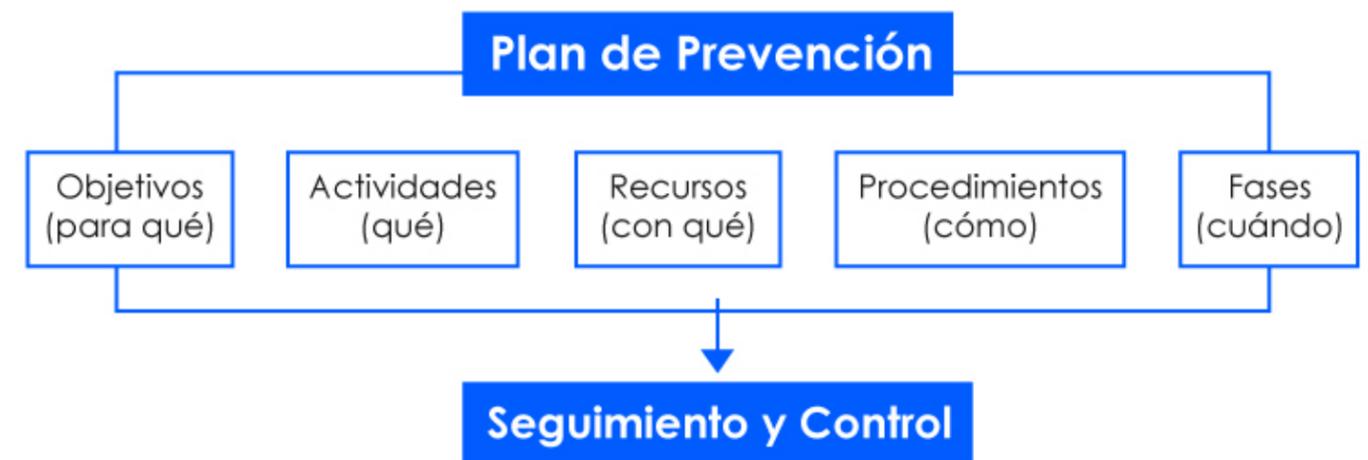
SU FINALIDAD:

- 1.- Buscar las causas.
- 2.- Implementar medidas para evitarlas.
- 3.- Implementar medidas para eliminarlas.

METODOLOGÍA:

- 1.- Toma de datos.
- 2.- Investigación de datos.
- 3.- Determinar causas.
- 4.- Determinar medidas preventivas

ÁRBOL DE CAUSAS



8 GRANDES ENSEÑANZAS DE MARCO AURELIO

DEL ARTÍCULO: "MARCO AURELIO" / BlogsSNTSA37.

POR: DR. ALONSO GUIDO

En los tiempos que nos ha tocado vivir, a los trabajadores de la salud nos ha tocado un papel preponderante, pero difícil, extenuante y peligroso. Un peligro latente, oculto e infravalorado es el aspecto mental. Se requiere una gran fortaleza de espíritu para continuar trabajando el día a día en hospitales y centros de salud.

El peligro real del stress cotidiano, la sobrecarga física de trabajo, y el desgaste emocional requieren una gran fortaleza de espíritu. La sabiduría popular establece ante situaciones caóticas, que parecen no tener solución, la frase "tómalo con filosofía". Bien, entonces hagamos caso al refrán.

Hoy quisiera compartir con ustedes algunas lecciones del gran emperador, militar, conquistador y filósofo Marco Aurelio.



Marco Aurelio Antonino Augusto, apodado el Sabio o el Filósofo (Roma, 26 de abril de 121-Vindobona o Sirmio, 17 de marzo de 180), fue emperador del Imperio romano desde el año 161 hasta el año de su muerte en 180. Fue el último de los llamados Cinco Buenos Emperadores, tercero de los emperadores de origen hispanos y está considerado como una de las figuras más representativas de la filosofía estoica. Marco Aurelio y Lucio Vero fueron hijos adoptivos de Antonino Pío por mandato de Adriano y los dos primeros que imperaron conjuntamente en la historia de Roma.

Su gobierno estuvo marcado por los conflictos militares en Asia frente a un revitalizado Imperio parto y en Germania Superior frente a las tribus bárbaras asentadas a lo largo del Limes Germanicus, en la Galia y a lo largo del Danubio. Durante el período de su imperio tuvo que hacer frente a una revuelta en las provincias del este liderada por Avidio Casio, la cual aplastó.

La gran obra de Marco Aurelio, *Meditaciones*, escrita en griego helenístico durante las campañas de la década de 170, se la suele describir como "una obra escrita de manera exquisita y con infinita ternura".

8 de estos consejos que todos deberíamos poner a consideración:

1.- La gente será grosera

"Cuando despiertes por la mañana, repite esto: La gente con la que lidie hoy será entrometida, desagradecida, arrogante, deshonesto, celoso y malhumorado. Son así porque no pueden distinguir el bien del mal. Pero yo he visto la belleza del bien y la fealdad del mal y he reconocido que el malhechor tiene una naturaleza relacionada a la mía -no de la misma sangre o nacimiento sino de la mente y posee una parte de la misma divinidad. Así, ninguno de ellos puede lastimarme. Nadie puede involucrarme en la fealdad. No me puedo sentir enojado con mi prójimo ni odiarlo. Nacimos para trabajar juntos como los pies, las manos, los ojos, como las dos filas de los dientes, arriba y abajo. Obstruirnos mutuamente sería antinatural. Sentir enojo hacia alguien, darle la espalda: estas son obstrucciones."

Lo irracional que puede ser la vida, para
SER FELIZ

2.- Tenemos poder sobre nuestra forma de estar

“Escoge no ser herido y no te sentirás herido, si no te sientes herido no serás herido.”

3.- La bondad es la mejor arma

“Como un antídoto para la malicia, nos ha sido otorgada la bondad”.

4.- Toda acción define quiénes somos

“Herir a otros es herirse a uno mismo. Cometer una injusticia es hacerla en contra de uno mismo. Te degrada. También puedes cometer injusticias al no hacer nada.”

5.- La tolerancia está en no juzgar

“La gente existe una para la otra. Puedes instruirlos o tolerarlos.”

“Es tonto intentar evitar la culpa de otros. Sólo inténtalo y escapa de la tuya.”

6.- El resultado de nuestros esfuerzos es pasajero

“¿Te preocupa tu reputación? Mira como todos somos olvidados muy pronto. El abismo del tiempo eterno lo devora todo. El vacío de esas manos que aplauden.”

“Las personas a las que emociona la fama póstuma olvidan que pronto aquellos que los recuerden también morirán.”

7.- La paz que necesitas está en ti

“No hay ningún lugar al que puedas ir que sea más pacífico, más libre de interrupciones que tu propia alma... retírate a consultar con tu propia alma y luego regresa a confrontar aquello que tienes por delante”.

8.- Sólo tenemos una oportunidad para vivir

“Después de la muerte no hay un “nosotros” que pueda sufrir daño alguno. “Podrías dejar de vivir ahora mismo. Deja que eso determine lo que haces, dices y piensas”.

“Acepta a la muerte con agradecimiento, como una simple disolución de los elementos que componen cada cosa que está viva. Si cambiar continuamente de uno a otro no daña a los elementos individuales, ¿por qué estar asustado de su cambio y separación? Es algo natural y nada natural es malo.”



Sindicato Nacional
de Trabajadores de la
Secretaría de Salud
Sección 37

Síguenos en nuestras redes sociales



sntsa 37

sntsa37.org

DR. JOSÉ MIGUEL LÓPEZ ZEPEDA

Director de la Escuela del Éxito SNTSA 37

En esta ocasión es de mi agrado volver a tener comunicación contigo para que juntos podamos llevar a cabo un análisis nuevo y diferente sobre los menesteres que ahora estos cambios pandémicos nos han dejado, cada análisis es un acercamiento a nosotros mismos, y una invitación para poder llevar a cabo cambios positivos para ir creciendo, claro siempre y cuando tu así lo decidas.

La vida siempre se ha considerado por diversos pensadores como un suceso irracional, pero un suceso al fin, siempre hemos antepuesto una necesidad a la forma que hemos conceptualizado de felicidad. Basta con hacernos unas preguntas; ¿Necesitas de una pareja para completar tu felicidad?, ¿Es necesario estar preparado con una carrera profesional para ser alguien en la vida? ¿Tú consideras que si tienes una propiedad esto te da más seguridad o valor? ¿La infidelidad es imperdonable? ¿Consideras que la salud es lo primero? En fin, podemos hacernos una serie muy larga de preguntas que obviamente tendrán respuestas diferentes por cada uno de ustedes, sin embargo tendrán diferente valor en cada uno de nosotros y ello puede definir qué tan irracional es nuestra propia forma de ver la vida para alcanzar la felicidad.

En su libro “El Arte de no amargarse a la vida”, el Psicólogo Rafael Santandreu, asegura que las peores creencias irracionales son aquellas que llegan a afectar a las emociones, porque las llegamos a convertir en condiciones.

Santandreu lleva a cabo un ejercicio muy minucioso sobre cuáles son las diferentes creencias irracionales que afectan las emociones de la mayoría de los humanos y aún más exacto las enumera en orden de importancia iniciando por la más extendida dentro de la sociedad:

- Tengo que ser alguien en la vida, aprovechar bien mis cualidades y virtudes. De lo contrario, me sentiría fracasado.
- No puedo tolerar que la gente me menosprecie en público. Debo saber responder y defender mi imagen.
- Debo tener una propiedad. De lo contrario, soy un maldito fracasado muerto de hambre.
- Tener buena salud es fundamental para ser feliz. Y lo más deseable es vivir mucho tiempo; cuanto más, mejor.
- Tengo que ayudar a mis familiares, padres, abuelos, hijos... Mi ayuda es fundamental para su felicidad.
- Si mi pareja me pone los cuernos, no puedo continuar con esa relación. La infidelidad es una cosa terrible que te destroza por dentro.
- Tengo que tener una vida emocionante. De lo contrario, mi vida será un aburrimiento y, de alguna forma, un desperdicio.

● Más siempre es mejor. El progreso siempre es bueno y consiste en tener más cosas, más oportunidades, más inteligencia...

● La soledad es muy mala. Los seres humanos necesitan tener a alguien cerca porque si no, son unos desgraciados.

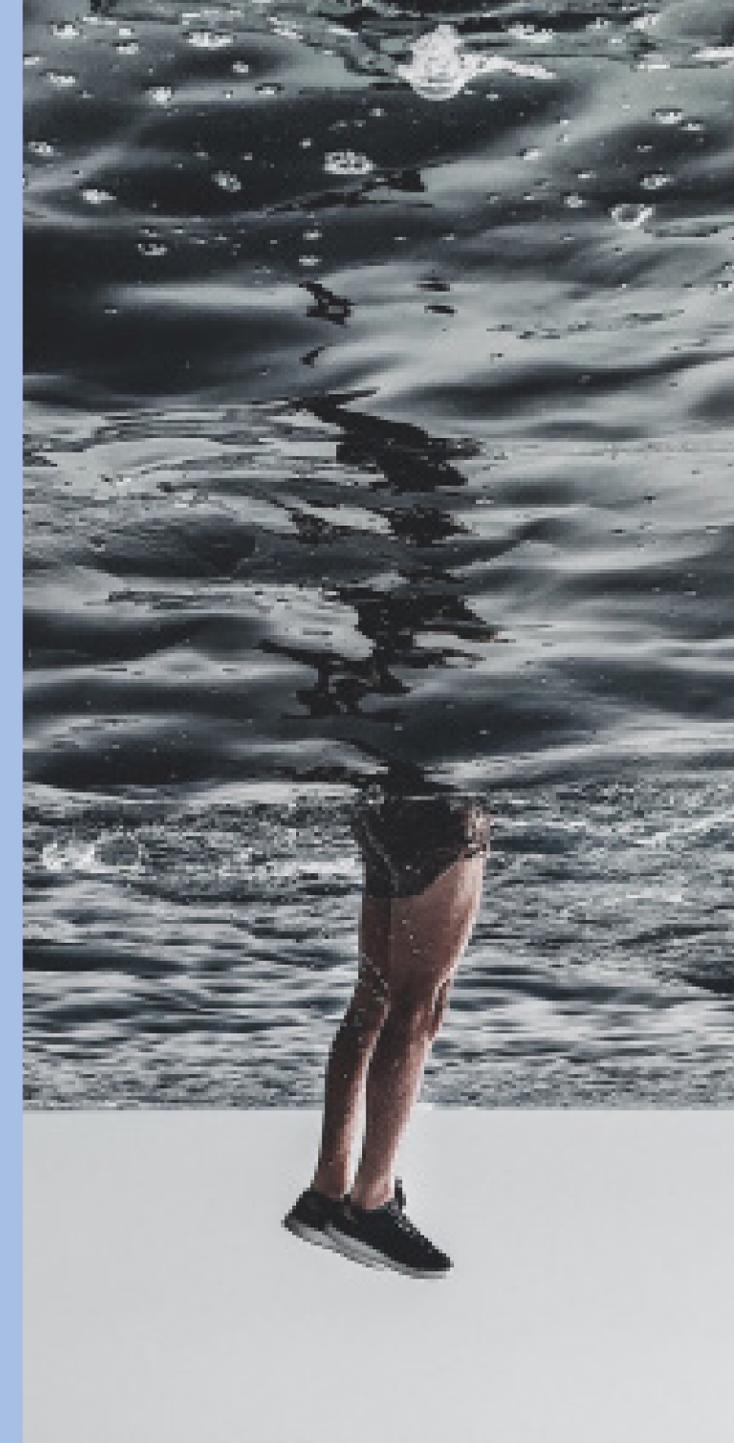
Algunas de estas o más como ya lo he mencionado son las necesidades que hemos inventado o nos han inventado y hemos tomado como nuestras, de tal manera con ellas hemos condicionado nuestras vidas, al no tener satisfecha entonces alguna de ellas estamos condicionados a no ser felices. ¿Es necesario que todas estas disquisiciones estén cubiertas con el fin de ser felices entonces?

Esta forma personal de pensamiento debe de ser proyectada como una creencia irracional y buscar las que nos han afectado, ya que manteniéndolas como lo hemos tomado nos acabarán cobrando la factura de la irracional, analiza con detenimiento tu dialogo interno, esto es buscar la forma como nos hablamos o decimos a nosotros mismos acerca de cómo nos sucede la idea, la manera como dialogamos con nosotros mismos, determina la forma como nos sentimos, de tal forma que por ello “Uno es víctima de sus propios pensamientos y de sus creencias”

Ante todo, ello, Procura ser objetivo contigo mismo, cada nueva necesidad es una carga agregada para nosotros, quítate esas auto exigencias y vivirás mucho más relajado. Lo dejo aquí vertido y los invito al análisis. Hasta pronto.

Bibliografía:

EL ARTE DE NO AMARGARSE LA VIDA: LAS CLAVES DEL CAMBIO PSICOLOGICO Y LA TRANSFORMACION PERSONAL. Rafael Sandandreu, Ed. Paidós Ibérica Ed. 2014.



Síguenos en nuestras redes sociales



sntsa 37

sntsa37.org

¿Platicamos de algunas promesas?

Por: Dr. Juan Bosco Ruiz Padilla

Hoy este artículo está especialmente dedicado a una persona, que a pesar de tantas pérdidas, unas que me parece que pocas personas podrían soportar, ha salido adelante, siempre con una sonrisa, siempre con fe, con amor, dispuesta a seguir ayudando, a pesar de sus propias penas, que ya son varias. No quiero escribir tu nombre, pero sabes que las quiero mucho.

El texto me lo motivaron tres cosas. La primera, es enterarme de lo que le pasó a mi amiga, a quien me refiero en el párrafo anterior. La segunda, una sesión muy intensa con el Lic. César Alejandro, dentro del Seminario Sentido de Vida e Identidad. La tercera, es el aniversario luctuoso de mi papá. Por supuesto que todo esto me llegó, y mucho. Leamos pues.

Hoy se tocó un tema, de esos especiales, de esos de los que casi nadie quiere hablar, por lo menos yo no, pero es inevitable. Es un asunto que nos provoca muchas reacciones, no siempre edificantes.

¡Quiero morirme! Escuchamos ese grito con voz quebrada. ¡Quiero morirme! Y levantas los ojos con rabia, con dolor por la promesa que aparentemente no se cumplió, porque no se pudo cambiar contigo, porque parece que de nada sirvió tanto esfuerzo.

Y, ¿cuántas veces no morimos en un día?, ¿de cuántas y tan diferentes maneras?, a veces envueltos en un silencio abrumador, y otras, en medio del ruido ensordecedor de la vida... Con tanto dolor..., con tanta pena...

No obstante, todo esto hay una promesa que, crean o no, y yo les pido que crean, porque es una promesa muy rica en símbolos, en significados. Porque es una promesa anterior a la vida y a la muerte.

Es la esperanza que se objetiva en luz, en calor; y es que siempre, siempre, esa promesa se cumple, porque siempre, a pesar de que la preceda la noche más negra, siempre sale el sol; y esa luz, representa a la otra luz, a la eterna, a la infinita, a la verdadera.

Abrazo con mucho cariño a todos.



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Secretaría de Salud Sección 37

Síguenos en nuestras redes sociales



sntsa 37

sntsa37.org



NUEVO RETO más intenso

DEL 22 DE OCTUBRE AL 11 DE NOVIEMBRE



NUEVO RUMBO HACIA EL ÉXITO

DEL 22 DE OCTUBRE AL 11 DE NOVIEMBRE

DÍA 1
Sigue brillando que no se apague tu sueño

DÍA 2
La vida no se trata de planes, se trata de **RESULTADOS**

SÚMATE AL RETO 21 OTOÑAL RECARGADO

¡ESTÁS A TIEMPO!