



Contenido

Artículos

- Tumores Óseos | 2
- Creación Literaria En Esta Época De Pandemia | 6
- Higiene De Columna: Guía Práctica Para Evitar Lesiones En Casa Y En Oficina | 6
- Lavado de manos | 10
- Convocatoria | 11



Tumores Óseos

Dr. Jorge Carlos Alcocer Varela
Secretario de Salud

Dr. Gustavo Reyes Terán
Titular de la Comisión
Coordinadora de los INS y HAE

Dr. José Clemente Ibarra Ponce de León
Director General

Dr. Daniel Chávez Arias
Director Médico

Dra. Matilde L. Enríquez S.
Directora de Educación en Salud

Dr. Juan Antonio Madinaveitia V.
Director Quirúrgico

Javier Pérez Oribe
Director de Investigación

Dra. Maricela Verdejo Silva
Directora de Administración



Editor
Lic. Edgar Raúl Mendoza Ruíz
Jefe de la División de Difusión
y Divulgación Científica

Coordinación Editorial
Biol. Sylvia Nuñez Trías

Diseño Editorial y Producción de Imagen
D.G. Mónica García Gil
Lic. Miguel Ángel Dávalos Anaya

Distribución
inr.gob.mx/boletin.html

Portada:
fotonoticia_20200714081033_1200

Contraportada:
Lic. Miguel Ángel Dávalos

Prohibida su venta.
Distribución sólo dentro del
Instituto Nacional de Rehabilitación.
Calz. México Xochimilco No. 289
Col. Arenal de Guadalupe,
Del. Tlalpan, C.P. 14389, México, D.F.
www.inr.gob.mx

Publicación bimestral informativa
editada y distribuida gratuitamente por
el Instituto Nacional de Rehabilitación.
EL CONTENIDO DE LOS ARTÍCULOS
ES RESPONSABILIDAD DE LOS AUTORES

Núm. 83 Septiembre - Octubre de 2020

Tumores Óseos

Dr. Genaro Rico Martínez
Jefe de Tumores Óseos
Biol. Sylvia Nuñez Trías
Difusión y Divulgación Científica

Los tumores óseos son una proliferación anormal de células dentro de un hueso. Los tumores pueden ser cancerosos (malignos) o no (benignos).

Las causas de los tumores óseos se desconocen, y a menudo se presentan en áreas del hueso que crecen rápido y algunas de las causas son: anomalías genéticas hereditarias, radiación, lesiones.

En la mayoría de los casos no se encuentra una causa específica.

Los cánceres que comienzan en los huesos se llaman tumores primarios.

Los cánceres que comienzan en otra parte del cuerpo (como las mamas, los pulmones y el colon) se denominan tumores secundarios o metastásicos.

Estos se comportan de manera muy diferente de los tumores óseos primarios.

Algunos síntomas de tumor óseo que se pueden incluir son:

- Fractura ósea en especial como causa de una ligera lesión (trauma).
- Dolor óseo que puede aumentar durante la noche.
- Ocasionalmente puede sentir una inflamación.

También se tiene conocimiento que algunos tumores benignos, no tienen síntomas.

Los osteocondromas, tumores óseos no cancerosos (benignos), son muy comunes y suelen aparecer en las personas entre 10 y 20 años de edad.

La atención de un profesional médico en el inicio de la primera consulta, además de un examen físico, se requiere exámenes de laboratorio y de gabinete convenientes para su diagnóstico. Posterior al tratamiento requerido incluyendo una posible cirugía, es muy importante la vigilancia continua para asegurar que no se tiene alteración secundaria. El tiempo de vigilancia será bajo el criterio de su médico tratante.

El pronóstico depende del tipo de cáncer y el tratamiento, los efectos colaterales al tratamiento pueden ser dolor, efectos secundarios de la quimioterapia y la radioterapia. Todos ellos controlables.

El Instituto Nacional de Rehabilitación LGII tiene el Servicio de atención a Tumores Óseos y como Jefe del Servicio y Responsable del Área al Dr. Genaro Rico Martínez.

Es un servicio de alta especialidad cuya función es tratar pacientes portadores de neoplasias músculo-esqueléticas benignas y malignas localizadas a extremidades y pelvis de ambos sexos, de cualquier edad, incluyendo la resección y reconstrucción del segmento afectado, y quimioterapia.

Investigar nuevos métodos terapéuticos, para el tratamiento de las neoplasias, desarrollo de prótesis, formación de recursos humanos de alta especialidad, consulta externa y cirugía ortopédica-oncológica.

Los padecimientos que se tratan son: Tumores de cualquier etiología, localizados a pelvis y extremidades, y metastásicas a hueso.

Los equipos e instalaciones: Ocho camas de hospitalización, un consultorio de consulta externa, una sala de juntas, una sala de quirófano cuatro veces por semana, equipo para efectuar Hipertermia neoplásica, equipo de artroplastia total de cadera no convencional, equipo para colocación de clavo Colchero no convencional.

Requisitos de admisión: Pacientes portadores de tumores benignos o malignos localizados en extremidades y pelvis. Expectativa de vida mayor de 4 meses.

Pacientes o líneas de Investigación: Tratamiento de tumores óseos benignos o malignos mediante

Hipertermia, prótesis no convencionales hombro, codo, cadera, rodilla, osteosíntesis no convencional en huesos largos.

Caso de Éxito

A continuación se relata uno de los casos de éxito referido a esta Institución.

La Fe Mueve Conciencias... Y También Montañas

Ayer recibí la inesperada visita de un niño de 15 años a quien operamos de osteosarcoma en rodilla izquierda, recibió quimioterapia neoadyuvante, pero en la segunda fase pasó a la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Infantil de México en donde estuvo intubado por la gravedad de su estado. Durante su evolución presentó infartos cerebrales que le ocasionaron pérdida de la visión y del habla, así como, una hemiparesia derecha; por desgracia todo esto aconteció fuera de nuestro hospital debido a que no contamos con oncología pediátrica.

Con una profunda tristeza y ante semejante evolución, creí que su desenlace sería fatal.

Para mi grata sorpresa ayer llegó caminando al INR recuperado en un 85%, sólo presenta un apenas perceptible déficit sensitivo motor de hemicuerpo derecho.

Actualmente se encuentra libre de actividad tumoral local y a distancia.

Sin lugar a dudas un factor importante para su recuperación fue la entrega y empeño de su señora madre para luchar por encontrar lo mejor para su hijo, ese amor de madre que nunca se venció ante las sombrías circunstancias, y ahora está orgullosa de haber logrado su propósito;



Fotos: Dr. Genaro Rico Martínez

asimismo, hoy le digo desde el fondo de mi corazón: felicidades por su fe y su indeclinable tenacidad y perseverancia con la que luchó, por lo que más amamos: nuestros hijos.

Definición de terapia neoadyuvante (quimioterapia neoadyuvante).

Tratamiento que se administra como primer paso para reducir el tamaño del tumor antes del tratamiento principal que generalmente consiste en cirugía.

Entre los ejemplos de terapia adyuvante están la quimioterapia, la radioterapia y la terapia hormonal.

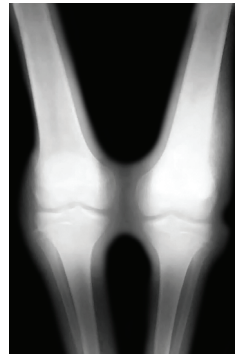
Es un tipo de terapia de inducción.

El tratamiento inicia con quimioterapia neoadyuvante que se divide en:

- A) De inducción.
- B) De consolidación.

Seguido de la terapia de inducción, se opera resecándose el tumor con colocación de prótesis mediante o con Técnica de Hipertermia o Criocongelación de la pieza y su posterior colocación en su lecho quirúrgico, el segmento ya tratado libre de células tumorales.

Después recibe la quimioterapia de consolidación y concluye esta fase.



Reseña

El Increíble Doctor Q: Alfredo Quiñones - Hinojosa
Neurocirujano

Marzo 16, 2018

Nacido y criado en un pequeño pueblo mexicano, el 'Doctor Q', como es conocido entre sus pacientes y colegas, pasó de cruzar ilegalmente la frontera que separa a México de Estados Unidos a convertirse en la cabeza del Departamento de Neurocirugía de la Clínica Mayo, la más importante del mundo.

Para más información consulta esta liga:
<https://cosas.pe/personalidades/111922/el-increible-doctor-q-alfredo-quinones-hinojosa-neurocirujano/>



Por Dan Lerner // Foto de Camila Rodrigo

Creación Literaria En Esta Época De Pandemia

L.E.A.A.Y L. Ruth Rivera Sánchez

Especialista en Desarrollo Humano y Psicoterapia Gestalt
Adscrita a la División de Terapia de Comunicación Humana



Fotos: L.E.A.A.Y L. Ruth Sánchez

En cuanto al lector, desconozco si el número de cuartillas será proporcional al número de aperturas que nos harán, hojearán, rayarán; para resaltar algún párrafo o renglón. Algunos disfrutarán maquillándonos de pies a cabeza, otros esparcirán un poco de grafito sobre nosotros, otros nos pegarán etiquetas o banderitas de colores con notas que se sienten como pasadores en el cabello. Otros, nos recortarán. Lo peor es cuando nos fabrican de pasta dura, porque pasamos de ser tan vírgenes a que nos abran las pastas de par en par y nos entre de golpe todo el aire, además de que en algunas ocasiones nos lleguen a desprender en partes o a dejar un hilito suelto que, al jalarlo, duele.

Libros

Generalmente vivimos todos apretados. Espalda a espalda. Solo nos ven el lomo cuando nos acomodan en gavetas de madera, metal o cristal. En otras ocasiones apilados unos encima de otros. Jamás sabremos lo que es una habitación propia.

Darles la espalda a los colegas. Responder nuestra formación al orden alfabético. Pareciera que el método tradicional sigue reinando en estos lugares. ¡Imagínate!

Lo mejor es cuando te llevan a bibliotecas personales y ¡por fin!, Faulkner puede tener de frente a Silvia Plath y ella rozar la pierna con Proust. Si bien te va, puedes estar a punto de quemarte con la llama doble de Paz.

Tantos autores, que quisiéramos desprendernos para visitarnos. Alcanzamos a escuchar lo que guardan nuestras páginas cuando un lector amable nos lee en voz alta, aunque los de poesía al escuchar una narrativa estridente, les salten las letras.

Somos de diferente grosor. Todo dependerá de la necesidad del autor, nunca de la nuestra. Por más páginas que podamos tener no se comparará uno de veinte con uno de trescientas setenta y cuatro cuartillas con la agilidad de la persona para movilizarnos de un lugar a otro.

En la sección de niños, una de las más socorridas en ventas, sobre todo al pasar el verano, varios lucirán pálidos, porque esconderán alaridos. Generalmente quien los compra, los depositará en manos de algún preescolar con bata de mascotita, mirada sádica y tijera en mano; para despedazarlos. Algunas veces pareciera que entre más gordos y traspasados por un espiral, más tranquilos arribarán al jardín de infantes, donde les acariciarán la barriga con ceras de colores hasta hacerlos reír a carcajadas.

Otros, hechos de materiales en relieve y con gran colorido los emplearán para profundizar el significado de la imagen, a pesar de ser divertidos, no faltará quién se mofe destruyéndolos, y ni aun así disminuir su objetivo de ser una experiencia perceptual única.

Independiente al género, ciencia o materia; siempre nos confeccionarán con papel de diferente textura, para la portada y para nuestro interior. Postulamos con diferente estatura. No tenemos pies, a pesar de pasar gran parte de nuestra vida parados. El polvo es nuestro gran aliado. Con el pasar de los años, microinsectos hallarán cobijo en nuestro interior, logrando picar las manos del lector. Los muy viejos seremos recolectados por libreros astutos que buscarán revendernos en una fortuna. Algunos seremos arrojados a manos de basureros amables que armarán una biblioteca

para conocernos y compartirnos. Otros seremos ofrendados en tianguis, o afuera del metro sobre alguna manta, o recolectados en diferentes espacios de lectura. Entre los más desdichados, habrá quien tienda de un alambre, en algún sanitario clandestino, no sin antes haber sido leído por uno que otro curioso que elegirá la palabra a ensuciar. Algunos llegaremos a degustar café, agua, tacos, pastel, que dejarán una huella imborrable sobre esa edición.

En fin, nuestro destino será inespecífico, pero cada uno albergará historias que contar.



Guía Práctica Para Evitar Lesiones En Casa Y En Oficina

Lic. Miguel Angel Dávalos Anaya
Difusión y Divulgación Científica

La **higiene de columna** se define como un conjunto de normas cuyo objetivo es mantener la posición correcta del cuerpo, en quietud o en movimiento, para proteger principalmente la columna vertebral, y así evitar posibles lesiones.

Debido a las circunstancias de salud actuales, la gente está pasando más tiempo en casa, incluso se ha visto en la necesidad de crearse pequeños lugares de trabajo dentro del hogar para realizar estudios y/o home office; es probable que muchas personas se encuentren trabajando/estudiando sin la silla adecuada, estén pasando muchas horas frente a la computadora, en el teléfono móvil o que inclusive, estén llevando a cabo quehaceres del hogar que no estaban acostumbrados a realizar.

Todos estos factores pueden generar dolores y **lesiones en la columna vertebral**, por eso, es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones para favorecer la **higiene de columna vertebral** y minimizar los riesgos de daño.

El primer paso para una buena higiene de columna es mantenerse activo

Lo más importante para tener un correcto cuidado de columna y así evitar dolor de espalda es mantenerse en movimiento.

Hay quienes por cuestiones laborales o simplemente por ocio pasan mucho tiempo en una sola posición; esta inactividad y el sostener la misma postura (buena o mala) durante muchas horas, puede traer diferentes consecuencias como el dolor de espalda, por lo que es recomendable cambiar de postura y darse una pausa cada 45 minutos.

Durante esta pausa es recomendable aprovechar para moverse, estirarse y/o caminar para, posteriormente, continuar con las labores. Esta es una recomendación muy útil para prevenir el dolor de espalda y cuidar la columna.

Posturas correctas a la hora de dormir

Para mantener una correcta higiene columna es recomendable dormir boca arriba o de lado.

Boca arriba

Se debe colocar una almohada delgada debajo del cuello y de la cabeza, asegurándose de que ambos queden alineados con el tronco. También se debe utilizar una almohada un poco más gruesa debajo de las rodillas, esto facilitará el descanso de la zona lumbar.



De lado

Colocar una almohada gruesa por debajo del cuello para asegurar que se mantenga en línea con el tronco. Luego se debe colocar otra almohada en donde terminan las costillas y comienza la columna. Hay que dejar las dos piernas flexionadas o extender la pierna de abajo y flexionar la de arriba, por último, coloca una almohada por debajo de la rodilla, entre ambos muslos.



Boca abajo

No se recomienda dormir en esta postura ya que aumenta la curvatura de la zona lumbar y provoca rotación en la zona del cuello. Si se elige dormir de esta manera, es importante colocar una almohada debajo del abdomen para ayudar a corregir la curvatura lumbar.



Recomendaciones para acostarse, sentarse y levantarse

Acostarse

Para acostarse, primero hay que sentarse en el borde de la cama.



Luego, hay que inclinarse de lado, ayudándose con los brazos al mismo tiempo que se suben las piernas semiflexionadas, hasta quedar completamente recostado.



Sentarse

Para sentarse en una silla o sillón, hay que colocarse de espaldas y agacharse flexionando las rodillas con el cuerpo inclinado hacia adelante y la cabeza agachada. (Puedes apoyar las manos sobre la silla o sobre los descansabrazos).



Levantarse

Para levantarse de la cama, hay que acostarse de lado en el borde de la cama; dejar caer las piernas hacia el costado y al mismo tiempo incorpora el torso con la ayuda de los brazos.



Estas maniobras pueden parecer complicadas ya que no forman parte de nuestra costumbre, pero si se incorporan estos movimientos como hábitos, la salud de su columna vertebral mejorará notablemente.

Higiene de columna en el automóvil

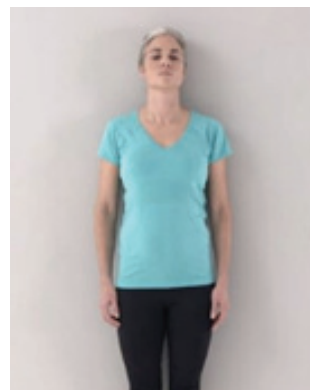
Debido al tránsito cotidiano, es común pasar muchas horas dentro del automóvil y éste se convierte en una especie de "segundo hogar" para nosotros; para reducir problemas en la columna, se recomienda:

- Colocar el respaldo en un ángulo de 90 a 100 grados.
- Evitar manejar con el asiento demasiado alejado del volante y sin apoyo lumbar.
- Mantener una posición erguida y agarra el volante con ambas manos, con los codos ligeramente flexionados y los hombros apoyados.
- Las rodillas deben estar algo más elevadas que las caderas, y los pedales tienen que manejarse con simples movimientos de tobillo y con el talón apoyado.
- Para subirse al vehículo, primero siéntese lateralmente y luego gire sobre sus glúteos para ingresar el resto del cuerpo al auto.
- Para descender, girar sobre las piernas y luego incorporar el resto del torso.

En caso de permanecer muchas horas dentro del automóvil, sin importar las causas, trata de descender del vehículo para estirar los músculos y caminar un poco.

Sugerencias si se encuentra de pie

Si el trabajo le exige estar de pie durante muchas horas, es importante conservar una postura adecuada, de lo contrario, podría estar acentuando las curvaturas naturales de la columna y esto ocasionará dolores y molestias a corto y mediano plazo.



Es fundamental evitar la hiperextensión de las rodillas (deben mantenerse semiflexionadas), cambiar de posición frecuentemente y no utilizar calzado que tenga tacón de más de 5 cm.



Recomendaciones para realizar tareas domésticas

Al trapear, barrer o limpiar la casa, se suele exigir más de nuestro cuerpo y esto genera dolores y molestias posteriores. La recomendación general para realizar estas tareas es tratar en lo posible de mantener el tronco erguido, la cabeza no demasiado agachada y evitar giros y movimientos bruscos.



Si se tiene que limpiar alguna zona alta, utilice una pequeña escalera y trate de distribuir su peso de manera adecuada.

Tips a la hora de manipulación de cargas

La manipulación de objetos pesados es tan cotidiana como cuando se carga un garrafón de agua desde el suelo. Si no lo haces correctamente es probable que tu columna se vea afectada.



Algunos consejos para mantener la higiene de columna en estos casos son los siguientes:

- Despejar el camino por el cual se transitará con la carga.
- Tratar de que la fuerza recaiga sobre las piernas y no sobre la espalda.
- Evitar movimientos bruscos.
- Al apoyar el objeto, flexionar las rodillas manteniendo la espalda recta.

Consideraciones en el uso de aparatos electrónicos

Probablemente estés haciendo home office y trabajando mucho tiempo sin la silla y el escritorio adecuado. Para proteger la columna es importante que la computadora esté colocada sobre una superficie alta con la pantalla frente a tu rostro.

De esta forma evitas bajar demasiado la cabeza. Idealmente utiliza una silla con un soporte lumbar y descansabrazos y mantén tus pies apoyados en el suelo.

Trata de no trabajar en el sillón o en la cama.



Otras recomendaciones

Es importante recordar que para disminuir aún más la posibilidad de sufrir dolor de espalda se necesitan medidas extra, como:

- Mantenerse activo.
- Hacer ejercicio regularmente y con apoyo de un profesional.
- Mantener una dieta saludable y balanceada.
- Realizar actividades que nos ayuden a controlar el estrés.
- No fumar.
- Evitar el reposo excesivo.
- Evitar mantener una sola posición de manera prolongada.

Evitar lesiones con las medidas de higiene de columna

Todas estas prácticas ayudan a mantener el cuerpo en una postura correcta y evitar las lesiones de tu columna vertebral, sin embargo, si se presenta dolor de cuello, espalda o muscular, no dude en consultar a un especialista, el le brindará un diagnóstico y tratamiento personalizado para su padecimiento.

Lavado De Manos

Duración De Todo El Procedimiento: 40 - 60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



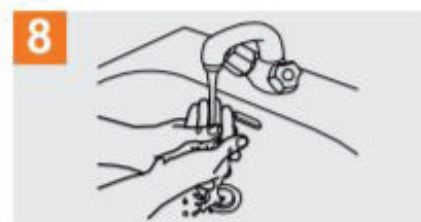
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



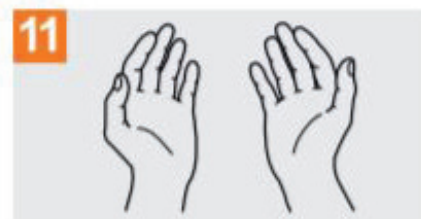
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



CONVOCATORIA

A todos los compañeros del INR LGII, los invitamos a participar en el Boletín Bimestral de Instituto, en el que puedes publicar artículos relacionados con tu especialidad o hacer de nuestro conocimiento el trabajo que se realiza en tu área.

Es también importante enterarnos de sus logros y los premios que reciben por los mismos, dentro y fuera de nuestra Institución. La información anticipada de los cursos o cualquier otro evento, nos permitirá asistir oportunamente, y si no fuera posible, la reseña del mismo nos mantendrá informados de la dinámica de nuestro Instituto.

**División
de Difusión y
Divulgación Científica**



Recuerda que el Boletín es un medio de comunicación interna, por lo que cualquier sugerencia y/o comentario siempre será bien recibido.

**Informes:
Biol. Sylvia Núñez Trías
Coordinadora Editorial del Boletín Bimestral del INR LGII
Extensión: 18343**

