



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIII No. 7

15 de Abril 2017

## La Unidad de Bioquímica es líder en investigación Dr. Alejandro Zentella Dehesa

Prototipo de silla para obesos





# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 557

15 de abril 2017

## CONTENIDO

|                                                                        |    |                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------|----|
| EDITORIAL                                                              | 1  | VIDA INSTITUCIONAL                                                   | 14 |
| SER INCMNSZ                                                            | 2  | • Primer nosocomio administrado por el Estado Mexicano               |    |
| • Se instituyó el Premio Juan Rull en el INCMNSZ                       |    | VIDA LABORAL                                                         | 15 |
| PARA CONOCERNOS                                                        | 4  | • La capacitación es una herramienta de mejora                       |    |
| • La Unidad de Bioquímica es líder en investigación                    |    | TU SALUD                                                             | 16 |
| ENTÉRATE                                                               | 6  | • La Apnea Obstructiva del sueño, frecuente trastorno del mal dormir |    |
| • Dar respuesta a la epidemia de obesidad y a sus complicaciones       |    | LA CULTURA DEL BIEN COMER                                            | 17 |
| • El manejo de la analgesia, vital en los pacientes de la tercera edad |    | • Camarón                                                            |    |
| CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA                                              | 8  | • Tacos gobernador                                                   |    |
| • Trabajo multidisciplinario, ¿los roles profesionales importan?       |    | ESPACIO DE LECTURA                                                   | 18 |
| CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL                                        | 9  | • Las uvas de la ira, John Steinbeck                                 |    |
| • Capital Humano: personas altamente productivas                       |    | SABÍAS QUE                                                           | 19 |
| NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL                                              | 10 | • Efemérides de la salud                                             |    |
| • Los efectos negativos de la gentrificación para el medio ambiente    |    | ESPACIO DEL LECTOR                                                   | 20 |
| COMUNICACION Y VINCULACION                                             | 11 | • Carta de un paciente                                               |    |
| • 23 de abril, Día Mundial del libro y del derecho del autor           |    | TU HISTORIA CON EL INSTITUTO                                         | 21 |
| VOLUNTARIADO                                                           | 12 | • Primera edición del Premio Juan Rull en el INCMNSZ                 |    |
| • Me apoyaron para mi quimioterapia                                    |    | HABLEMOS DE                                                          | 22 |
| ARTE Y CULTURA                                                         | 13 | • Diez acciones para alcanzar la excelencia                          |    |
| • Manuel Ramos, pionero del fotoperiodismo                             |    | CAMPAÑA INSTITUCIONAL                                                | 23 |
|                                                                        |    | ANUNCIOS                                                             | 24 |

**E** Una de las áreas de mayor tradición en el Instituto, entre otras cosas por haber sido pionera en su ramo, es la Unidad de Bioquímica que actualmente es líder en investigación y en donde se ha creado un prototipo de silla para pacientes con obesidad. El Dr. Alejandro Zentella Dehesa, Jefe de dicha Unidad, da a conocer información al respecto en la sección Para Conocernos.

El Dr. Juan Rull Rodrigo, destacado médico internista del Instituto, ha sido reconocido por la institución al crearse un Premio que lleva su nombre y que a partir de este año se entregó al médico internista más destacado en asistencia, docencia e investigación, elegido por los residentes del Instituto. En la sección Ser INCMNSZ se da cuenta de ello.

Dos acontecimientos relevantes, suscitados en el auditorio del Instituto se dan a conocer en la sección Entérate: Simposium Retos y Oportunidades en el estudio de enfermedades metabólicas y X Curso Internacional de Cirugía Dr. Héctor Orozco. Mediante los cuales se dan a conocer los avances más significativos en sus campos

La paciente Ernestina Sara Barrios Martínez, expresa su agradecimiento al Voluntariado del Instituto, por todo el apoyo que le han brindado para que continúe con sus quimioterapias. En la sección Voluntariado se publica la carta que les hizo llegar.

El fotoperiodismo es una disciplina que tuvo su origen con el fotógrafo Manuel Ramos, la Lic. Palmira de la Garza hace referencia a él, en la sección Arte y Cultura.

La Apnea Obstructiva del Sueño es un padecimiento de los llamados del mal dormir que se atiende en la Clínica del Sueño del INCMNSZ, a cargo de la Dra. Matilde Valencia Flores quien en la sección Tu Salud, informa al respecto de este padecimiento tan frecuente entre los mexicanos.

Loas efemérides de la salud: 02 de abril, Día Mundial de la Concientización del Autismo; 06 de abril, Día Mundial de la Actividad Física; 07 de abril, Día Mundial de la Salud 2017 y 11 de abril, Día Mundial del Parkinson, se publican en la sección Sabías que.

La excelencia es un concepto clave en el servicio de calidad. De hecho, el lema del INCMNSZ es Hacia la Excelencia, por lo que en la sección Hablemos de, se dan a conocer diez puntos clave para alcanzar la excelencia.

Líder en Medicina Interna

## Se instituyó el Premio Juan Rull en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Juan Rull Rodrigo (1933-2010)

Durante la ceremonia de entrega de diplomas de los cursos de especialidad y alta especialidad del INCMNSZ, se dio a conocer que a partir de este año, se instituye el Premio Juan Rull, en honor a un destacado integrante de la comunidad institucional y líder de la Medicina Interna en el mundo.

El objetivo del premio es reconocer la labor de un médico internista, el cual represente para los residentes un ejemplo a seguir por su desempeño en los tres ejes fundamentales del Instituto: asistencia, docencia e investigación, como en su momento lo fue el Dr. Juan Rull Rodrigo. En la revista Salud Pública, Vol. 53, no. 1 ene/feb 2011, el Dr. José Luis López-Zaragoza publicó un artículo en memoria de este destacado médico, el cual se transcribe a continuación:

El 11 de noviembre de 2010 falleció, a los 77 años, el doctor Juan Antonio Rull Rodrigo, uno de los médicos fundadores de la escuela mexicana de endocrinología y diabetes.

Internista mexicano, especialista en endocrinología y con estudios de posgrado por la Universidad de Michigan. Investigador incansable, profesor innovador que entre muchos otros trabajos demostró, en los años sesenta y setenta, los efectos de las biguanidas en el control de la diabetes, hallazgo que varias décadas después describieron otros equipos internacionales.

Fue siempre crítico del trabajo médico que se realizaba en lo que se convirtió su segunda casa, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INNSZ), al cual llegaba todos los días, incluidos los sábados, antes de las siete de la mañana para dar inicio a su actividad médica, que consistía en visitar los sectores de hospitalización, discutir con otros especialistas y sugerir el tratamiento médico o quirúrgico individualizado para los pacientes internados o de consulta externa, labor que continuaba con reuniones y sesiones dentro o fuera del Instituto.

Fue en los años cincuenta que inició su camino dentro del entonces Hospital de Enfermedades de la Nutrición, en el cual ascendió desde residente a subjefe y jefe de departamento, hasta convertirse en director de medicina del Instituto al inicio de los años noventa. Fue promotor y partícipe de la modernización que vivió el INNSZ a partir de la segunda mitad de esa década. Como clínico, siempre cumplió con el juramento hipocrático: "A cualquier casa que entre, iré por el beneficio de los enfermos, absteniéndome de todo error voluntario y corrupción".

El doctor Rull se caracterizó por su trabajo esmerado y perfeccionista. Cada mañana su práctica se acompañaba de la lectura de una antología de los avances médicos en *The New England Journal of Medicine*, *The Lancet*, *Diabetes*, entre otras, a la cual añadía unas páginas de noticias nacionales e internacionales. Conforme avanzaba el día bebía un café, un té o un refresco como un remanso entre las exigencias del quehacer médico. Y de noche, en su descanso, navegaba los océanos de la literatura universal.

Usos y costumbres que lo convirtieron en un hombre culto y conocedor de las cualidades y defectos de los individuos, por lo que, como médico, nada de lo humano le era ajeno. Fue una persona que siempre se esforzó por conceder ayuda a quien la demandaba, por aportar consejo y escuchar a médicos, pacientes, empresarios, escritores, residentes, artistas, campesinos, médicos internos y pasantes, enfermeras, personal paramédico o administrativo, que tal vez nunca había visto en su vida, pero que se acercaban a él para consultarlo por el mal que padecían, conversar, quejarse o pedirle asesoría.

Destacó por su poder de mediación y conciliación entre los diferentes departamentos a su cargo, por ser un individuo justo que trataba por igual a todos, que apoyaba a sus colegas mucho más allá del ámbito profesional, pero por encima de todo esto, se distinguió por la modestia, discreción y el extraordinario sentido del humor con los que él siempre se condujo.

Entre otras de sus actividades académicas destacan haber sido profesor de asignatura y titular de la especialidad de endocrinología para la Universidad Nacional Autónoma de México, miembro de más de 12 sociedades médicas nacionales e internacionales, integrante de las Juntas de Gobierno de la UNAM y del INNSZ, miembro de la Academia Nacional de Medicina, tener más de 40 capítulos en libros publicados, cuatro libros, tres centenas de publicaciones en revistas médicas y más de 400 conferencias dentro y fuera de México.

Investigador nacional nivel III, fue reconocido por su trascendente influencia y destacada colaboración con la Secretaría de Salud en la formación del personal especializado en diabetes.

Con esta irremediable pérdida, el país y la medicina mexicana están de luto, pues su vida estuvo dedicada a enriquecer la práctica de la salud pública y la educación médica en nuestro país, y fue ejemplo de una lucha constante contra la enfermedad, ajena o propia, hasta el final.

Del doctor Rull aprendimos cosas inapreciables, entre ellas que “la muerte de cualquier hombre nos disminuye”, pero cuando además se pierde a un médico, profesor y amigo, la vida nos aísla en soledad, ante lo cual seguiremos también sus palabras de aliento ante una separación inevitable: “cada uno se tiene a uno mismo, y ustedes se tienen a ustedes mismos”. Gracias doctor Juan Rull, sepa que siempre estará entre nosotros. Nuestro sincero afecto a toda su familia.

Fuente: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=50036-36342011000100010](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=50036-36342011000100010)



Creación de silla especial para obesos en Toma de Muestras

## La Unidad de Bioquímica es líder en investigación

Dr. Alejandro Zentella Dehesa

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Una de las áreas que fue pionera en el país fue el Departamento de Bioquímica; hoy en día es líder en investigación, afirmó el Dr. Alejandro Zentella Dehesa, Coordinador de la Unidad de Bioquímica "Dr. Guillermo Soberón Acevedo" del INCMNSZ y jefe de la Unidad Periférica del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM.

Señaló que la UNAM y el INCMNSZ tienen una alianza de colaboración para la investigación en bioquímica, en la que ambas instituciones se benefician. Para el Instituto, representa contar con un grupo de investigación ya conformado, con una alta productividad científica y por otro lado el personal del INCMNSZ de la Unidad, tiene acceso a toda la infraestructura de investigación de la UNAM, como es el acceder a las becas de posgrado, la facilidad de poder ingresar a todas las instalaciones técnicas como bioterios, laboratorios, etc.

Los beneficios para el Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM también son significativos, ya que está alejado del trabajo clínico, no tienen contacto directo con pacientes y con esta alianza, transfiere el beneficio de las investigaciones a los pacientes del INCMNSZ.

Agregó que la unidad está integrada por la jefatura, siete investigadores en ciencias médicas, dos químicas, dos afanadoras, una secretaria y alumnos de: servicio social, maestrías, posgrados y residentes de oncología lo que hace que la población sea de alrededor de 40 personas.

Contamos con el Dr. Alberto Huberman, la Dra. María de Jesús Ibarra, la Dra. Nadia Judith Jacobo, el Dr. José Esparza, el Dr. Pedraza y la Mtra. Mitre; todos, con excepción del Dr. Huberman estamos trabajando en investigaciones sobre cáncer. Tres grupos trabajan en cáncer de mama y uno en cáncer colon rectal.

Afirmó que una parte de ellos están trabajando sobre procesos que activan el cáncer, otros sobre procesos que lo frenan y otros más, sobre el uso de productos naturales como preventivos para desarrollar cáncer. De igual forma, su grupo está trabajando en la relación de sobrepeso y obesidad con el desarrollo del cáncer de mama.

El Dr. Huberman está trabajando en moléculas que se producen en el intestino y que son capaces de controlar el crecimiento de bacterias. Esta línea de investigación es de gran interés hoy en día en todo el mundo, sobre todo porque hay una continua resistencia de bacterias y se requieren antibióticos efectivos, pero naturales, producidos por el propio organismo. También colabora con el Departamento de Endocrinología purificando una proteína central en el transporte de lípidos por lipoproteínas.

Nuestro equipo es muy completo y eficiente, hemos podido concebir protocolos de investigación en pacientes de una de las patologías más relevantes del Instituto, como es obesidad y diabetes, estamos estudiando su relación con la prevención del cáncer de mama, mediante un medicamento prescrito para el control metabólico.

Expuso que éste proyecto se está desarrollando en colaboración con la Clínica de Trastornos Alimentarios, a cargo del Dr. Eduardo García García, en el que se está estudiando un medicamento utilizado para controlar la diabetes (metformina) como factor protector contra el cáncer de mama. El estudio pretende identificar marcadores bioquímicos moleculares que permitan saber que mujeres se pueden beneficiar de dicho medicamento como factor preventivo contra cáncer. Línea de investigación en la que son líderes en el país.

#### Creación de silla especial para obesos en Toma de Muestras

El Dr. Zentella explicó que durante la implementación de la investigación que llevan a cabo sobre la identificación de marcadores bioquímicos moleculares para determinar que mujeres se pueden beneficiar de la metformina como factor preventivo contra cáncer, se solicitaron estudios de laboratorio a mujeres con sobre peso extremo (obesidad grado 3 con Índice de Masa Corporal mayor a 30 Kg/m<sup>2</sup>). Lo que les permitió percatarse que no existía una silla apropiada en nuestra institución. Para resolver este problema, acudió al Departamento de Mantenimiento para solicitar que le ayudaran a crear una silla especial para personas obesas que se utilizará en la toma de muestras.

Contacté al Dr. Reynerio Fagundo Sierra, Jefe de Laboratorio Central; a la Q. F. B. Carolina Rodríguez Padilla, Coordinadora del Laboratorio de Toma de Muestras y al C. P. Jaime Lozano, Jefe del Departamento de Mantenimiento para que pudiéramos crear un prototipo de silla que diera solución a este problema y lo logramos, actualmente el prototipo ya está funcionando en la Toma de Muestras.

Esta silla se diseño y fue construída por el personal de mantenimiento de nuestro Instituto, lo que nos llena de orgullo, ya que sin ser parte de sus actividades cotidianas, su disposición fue increíble y hoy contamos con esta silla que es única en las instituciones de salud, colocándonos otra vez, como líderes en innovación y apoyo a nuestros pacientes.

La creación de la silla estuvo a cargo de Marco Ramírez Morales (supervisor del área de mantenimiento), Jorge Cano Hernández (Técnico en servicio), Andrés Trejo Rojo (técnico en servicio) y Alan Montiel Alquicira (Tapicero "externo"). El costo de la silla fue cubierto por la Unidad de Bioquímica del INCMNSZ.



Prototipo de silla para pacientes con obesidad morbida, creada por personal del INCMNSZ

Retos y Oportunidades en el estudio de enfermedades metabólicas

# Dar respuesta a la epidemia de obesidad y a sus complicaciones

Mtra Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de mostrar las oportunidades que hay para realizar investigación sobre enfermedades metabólicas y anunciar la apertura de la Unidad de Investigaciones de Enfermedades Metabólicas en el Instituto, el pasado 30 de enero, se llevó a cabo en el auditorio principal del INCMNSZ, el Simposium Retos y Oportunidades en el estudio de enfermedades metabólicas en México.

El simposium fue presidido por los doctores: David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; Gerardo Gamba Ayala, Director de Investigación; Francisco Javier Gómez Pérez, Jefe del Departamento de Endocrinología y Metabolismo de Lípidos; Alfredo Ulloa, Jefe de la Red de Apoyo a la Investigación; Guillermo Domínguez Cherit, Jefe de la Unidad de Terapia Intensiva, todos del INCMNSZ y el Dr. Jorge Valdez García, decano de la Escuela de Medicina del Tecnológico de Monterrey.

Durante la inauguración, el Dr. Kershenobich, señaló que con este simposium se dio inicio a la cristalización de un proyecto que se visualizó con la Escuela de Medicina del Tecnológico de Monterrey y que dio origen a la Unidad de Investigaciones Metabólicas, la cual dará respuesta a la epidemia de obesidad y sus complicaciones como enfermedades de hígado, diabetes, etc. que enfrenta el país.

Por su parte, el Dr. Carlos Aguilar Salinas destacó que en la actualidad, la investigación no puede ser individual que requiere del trabajo colaborativo de instituciones e investigadores para dar respuesta a las necesidades crecientes, producto de las enfermedades metabólicas que representan un problema en todo el mundo, de ahí la importancia de desarrollar investigación y promover la investigación multidisciplinaria.

El simposium contó con la participación del Dr. Samuel Klein, líder en la creación de unidades metabólicas en el mundo, jefe de la Unidad Metabólica de la Universidad de Washington y destacado investigador en metabolismo de lipoproteínas.



Dr. Carlos Aguilar Salinas y Dr. Samuel Klein

X Curso Internacional de Cirugía Dr. Héctor Orozco

# El manejo de la analgesia, vital en los pacientes de la tercera edad

Dr. David Kershenobich Stalnokowitz

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Del 9 al 11 de febrero, en el auditorio principal del INCMNSZ, se llevó a cabo el IV Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología en el que participaron expositores de todo el mundo. El objetivo del curso fue dar a conocer los adelantos más relevantes sobre la materia.

El presídium estuvo integrado por los doctores: David Kershenobich Stalnokowitz, Director General; Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza; José Sifuentes Osornio, Director de Medicina; Guillermo Domínguez Cherit, Subdirector de Medicina Crítica, Víctor Manuel Nava Acosta, Jefe del Departamento de Anestesiología y Delia Borunda Nava, Coordinadora del CEDDEM, todos del INCMNSZ y el Dr. Ignacio Varela Maldonado, Vicepresidente de la Confederación Latino Americana de Sociedades de Anestesia y ex presidente de la Asociación Mexicana de Colegios de Anestesiología.

El Dr. Kershenobich destacó que la parte de anestesia es muy importante, pero también la parte de analgesia que se vuelve cada vez más importante, sobre todo, en el manejo de las personas en edad avanzada por los cuidados paliativos que requieren e inauguró el curso.

Por su parte, en entrevista, el Dr. Benjamín Sánchez Martínez, presidente de la Sociedad Mexicana de Angiología, Cirugía Vascul y Endovascular, destacó que el curso es un evento importante dentro del sector salud, ya que anteriormente, la angiología estaba limitada solo a algunas instituciones.

Con este curso, el INCMNSZ da a conocer a otras instituciones y a otros profesionales de la salud, los avances más relevantes en la materia, De igual forma, el objetivo de la Sociedad Mexicana de Angiología es la promoción y difusión de la angiología, la cuestión académica tanto para los médicos que no son angiólogos, como para médicos generales o algunos especialistas afines y para los propios angiólogos.

El estar actualizándonos, el estar acudiendo a este tipo de eventos con gente con mucha experiencia, con algunos profesores extranjeros que le da relevancia y mayor realce a este tipo de eventos, nos permite ir avanzando en el combate contra estos problemas de salud.



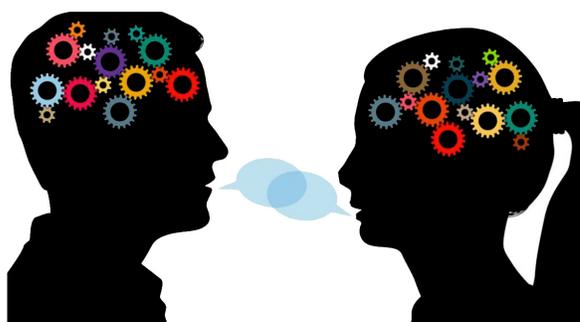
Asistentes al X Curso Internacional de Cirugía

Diversidad cultural y comunicación

## Trabajo multidisciplinario, ¿los roles profesionales importan?

Segunda parte

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández/Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad



En esta edición mencionaremos como la comunicación es un factor esencial para mejorar el trabajo en los equipos multidisciplinarios y como ayuda esto a disminuir la jerarquía de los roles profesionales.

El trabajo en equipo se caracteriza por una comunicación respetuosa y abierta entre los integrantes del mismo. Se puede considerar que esa es la clave para una adecuada integración.

Al consolidar la comunicación se facilitan los procesos de planificación, toma de decisiones, resolución de problemas y establecimiento de objetivos además de favorecer la responsabilidad compartida en la atención del paciente. Traduciéndose esto en resultados positivos para el paciente.

En el caso de las Instituciones hospitalarias, la integración de los equipos además de la diversidad cultural o del propio pensamiento y costumbres incluye diferentes y múltiples grados de profesionales, pero también personas que pueden ocupar puestos que no necesitan un grado de estudios que llegue al nivel profesional.

Por tanto en ocasiones resulta difícil desprenderse de las jerarquías y tomar en cuenta la opinión de todos los integrantes. Esto es algo que se debe erradicar, y valorar la importancia que tiene cada persona que labora en la institución dentro del proceso de atención.

Una herramienta que nos ayuda a que todos visualicemos en una misma dirección es la cultura de seguridad del paciente. La confianza que nos da la comunicación es el fruto de las relaciones sinérgicas que surgen de interacciones respetuosas entre personas que mantienen el mismo canal de comunicación abierto.

Al consolidar esta cultura dentro de la institución, tendremos una atención basada en la comunicación y por consiguiente en la confianza y desaparecerá la jerarquización dentro de los grupos de trabajo por la seguridad del paciente.

Lo más importante en la comunicación es escuchar lo que no se dice.

Peter Drucker



Fuente: [http://www.tdsystem.net/wp-content/uploads/2016/10/comunicacion-interpersonal\\_v1.jpg](http://www.tdsystem.net/wp-content/uploads/2016/10/comunicacion-interpersonal_v1.jpg)

# Capital humano: personas altamente productivas

Lic. Jovani Emmanuel Torres García/Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad  
Lic. Perla Anaid Rangel López/Co-autora invitada

¿No te alcanza el tiempo para desarrollar tus actividades?, ¿las actividades que realizan son de carácter urgente?, ¿el estrés laboral es parte de tu vida?, ¿por más que dedicas tiempo y esfuerzo no terminas con todo? Si tus respuestas terminan en "Sí", esta publicación es para ti.



Crecimiento de ciudades sin planeación

## Los efectos negativos de la gentrificación para el medio ambiente

José Luis Cruztitla Carrillo/ Coordinación de Protección Civil

El fenómeno de crecimiento de construcciones sin planeación que impacta negativamente el ámbito urbano y que se ve a simple vista, tiene nombre y se denomina Gentrificación (del inglés, gentrification) [y]. Es un proceso de transformación urbana en el que la población original de un sector o barrio deteriorado y con pauperismo es progresivamente desplazada por otra de un mayor nivel adquisitivo a la vez que se renueva.

Cuando observamos con detenimiento el fenómeno constructivo que se ha disparado en la Ciudad de México en los últimos años, podemos darnos cuenta que, por ejemplo, los complejos habitacionales no son de viviendas de interés social. Son departamentos con características y costos pensados para personas con un poder adquisitivo no precisamente popular.

En otras palabras, forma parte de una estrategia por medio de la cual las grandes empresas "toman" los espacios de mayor plusvalía sin que la autoridad haga algo para velar por los intereses de la población que los puso en donde están, y que en muchos casos no solo la consienten sino que la promueven y cobijan en detrimento de la historia arquitectónica e imagen urbana de la cual deberíamos estar orgullosos.

Las implicaciones sociales y económicas, podrán verse en el corto y mediano plazos, con la desaparición de comercios tradicionales frente a centros comerciales y la pérdida del tejido social e identidad de barrio por la llegada de personas sin el arraigo y cariño al mismo, pero los resultados en cuanto al agravamiento de los problemas ambientales, aunque previsible, no forman parte de las preocupaciones de quienes administran nuestros espacios. Eso, es un hecho.

La tala inmoderada de árboles bajo la premisa de la modernización y desarrollo de espacios son meras frases demagógicas cuando se observan los conflictos generados con los vecinos que sufren el deterioro de su colonia y vialidades.

Al amparo de la autoridad, son conocidos casos en los que a pesar de existir convenios en los cuales los eufemísticamente llamados "desarrolladores inmobiliarios" se comprometen a eliminar un número determinado de árboles pero arrasan con un número ingente de espacios verdes lo cual no extraña dada la proverbial impunidad con la que se manejan estos entes.



<http://semanaeconomica.com/wp-content/uploads/2016/01/surquillo-gentrificacion.jpg>

México se une a la celebración

## 23 de abril, Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor

Dirección de Comunicación Institucional y Social/Depto. de Comunicación y Vinculación

El origen del Día del Libro se remota a principios del siglo XX en Cataluña, España, como idea original del escritor Vicente Clavel Andrés, iniciativa que llevó a la Cámara Oficial del Libro de Barcelona en 1923 y es aprobada por el rey Alfonso XIII de España en 1926. A partir de 1930, se establece el 23 de abril como Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor, cuyo propósito es promover la lectura para combatir el analfabetismo, fomentar la cultura, rendir homenaje universal a los libros y autores, alentar a las personas de disfrutar el placer por la lectura, y valorar aquellas contribuciones de quienes han impulsado el progreso social y cultural de la humanidad. Tanto la celebración como la fecha fueron instituidas durante la Conferencia General de la UNESCO de 1995 en París, fecha que coincide, en 1616, con la conmemoración del fallecimiento de William Shakespeare, Miguel de Cervantes Saavedra y Garcilaso de la Vega.

Desde 2001, cada año, los países miembros de la ONU eligen una ciudad como Capital Mundial del Libro. La elección es efectuada por la UNESCO en colaboración con la Unión Internacional de Editores, la Federación Internacional de Libreros y la Federación Internacional de Asociaciones e Instituciones Bibliotecarias, organizaciones internacionales reconocidas en el mundo del libro. La ciudad elegida debe organizar actividades culturales relacionadas con el mundo del libro con el fin de promover esta celebración; actualmente este festejo es acogido por más de 100 países alrededor del mundo. La ciudad de Conakry, Guinea es elegida Capital Mundial del Libro 2017, con el lema central "iniciación por los libros", con el objetivo de hacer del libro un factor de acercamiento entre pueblos y comunidades.

Algunos países, para honrar el mundo del libro, realizan actos semejantes en diferentes fechas. En Reino Unido e Irlanda, el primer jueves de marzo realizan el llamado «World Book Day» (Día Mundial del Libro); en Uruguay, esta celebración se realiza cada 26 de mayo como recordatorio de la creación de la primera biblioteca pública nacional en ese país en 1816; en México, se celebra el Día Nacional del Libro el 12 de noviembre en homenaje al natalicio de Sor Juana Inés de la Cruz, máximo exponente del Siglo de Oro de la literatura.

México, a través de diversas instituciones, organismos y universidades, se une año tras año a la celebración del Día Mundial del Libro, realizando diversas actividades en todo el país con el objetivo de acercar los libros a la gente y fomentar el hábito y el placer de la lectura. El INCMNSZ también te invita a festejar este día, acudiendo a nuestro Espacio de Lectura, ubicado en el segundo piso del Edificio de investigación, junto a la explanada del Quijote, en donde seguro encontraras un libro a tu gusto... solo por el gusto de leer.



Sumando más ayudas

## Me apoyaron para mi quimioterapia

Ernestina Sara Barrios Martínez (paciente del INCMNSZ)

Damas voluntarias.  
 me llamo Ernestina Sara Barrios Martínez tengo  
 68 años vengo del Estado de México -  
 tengo linfoma les quiero agradecer el  
 apoyo de ustedes hacia mi ya que  
 tuve 6 meses con quimioterapia y fue  
 si no hubiera sido por ustedes no  
 hubiera podido comprar mis quimio  
 terapias ni siquiera en ciclo gracias  
 porque ayudan a pacientes como yo que  
 no podemos si tenemos el dinero para  
 hacerlo ustedes nos dan oportunidad  
 de vivir y seguir luchando yo  
 termine mis quimio terapias y casi como  
 yo la termino sigan ayudando a todos los  
 pacientes de escasos recursos gracias  
 muchas gracias que Dios nuestra Señora -  
 las Bendiga por su bondad. Porque esto  
 que hacen es obra del Señor.

Ernestina Sara Barrios Martínez,

México en la lente

## Manuel Ramos, pionero del fotoperiodismo

Primera parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Manuel Ramos nació en San Luis Potosí en 1874, fue uno de los fotógrafos más destacados de la primera mitad del siglo XX, emergió de la penumbra del siglo XIX y se insertó en el primer tercio del siglo XX. Dentro de sus trabajos, destacan por ejemplo sus andanzas gráficas en "El Mundo, Semanario Ilustrado", su principal fuente de trabajo por varios años. También la revista "Frégoli" (1898) lo contrató como fotógrafo. De la cámara de Ramos se publicaron imágenes para el almanaque "Cómico" (1899); y él, imparcialmente trabajó para la publicación católica "El País", en el intenso año de 1910. El maestro Ramos dio seguimiento a la revuelta armada de la Revolución, desde su trinchera fotográfica. Una importante cantidad de las más sobresalientes imágenes del Fondo Casasola, provino de la lente de Ramos.

Este destacado artista, fue contratado por la Secretaría de Instrucción Pública y Bellas Artes, como fotógrafo e inspector de Monumentos Artísticos y Bellezas naturales de la República Mexicana. En su trayectoria periodística continuó publicando en una amplia lista de revistas, y siguió participando como inspector fotógrafo, de lo que ahora es la Dirección de Monumentos Históricos del INAH, en la que laboró hasta 1934.



Catedral de la Ciudad de México

Los Hospitales del Siglo XIX

## Primer nosocomio administrado por el Estado Mexicano

Lic. Gabriela Rubello Marín

Historia Gráfica de la medicina mexicana del siglo XX, texto de Guillermo Fajardo Ortíz.

En la década siguiente en el año de 1837, el Dr. Juan Hubbe Heyer, alemán, señaló la escasez de recursos médicos en la mayoría de las poblaciones de la península de Yucatán a excepción de Mérida, la ciudad de Campeche y algunas otras, lo que dificultaba la atención médica.

En el resto del territorio mexicano la situación de los hospitales era semejante; había restricciones en cuanto a personal, presupuestos y otros medios. Así se llegó a 1847, año en que apareció en la ciudad de México el primer nosocomio administrado por el Estado Mexicano, el Hospital de San Pablo, resultado de aspectos dolorosos, por la aciaga guerra contra Estados Unidos. A pesar de las circunstancias sociales prevalecientes, fue un esfuerzo considerable del Ayuntamiento de la ciudad de México, dada la escasez de fondos, para atender a los heridos mexicanos del rancho de Padierna y de Churubusco.

Para establecerlo se utilizó lo que había sido el Colegio de los Agustinos y la iglesia de San Pablo, de ahí su nombre.



Hospital Juárez, 1926  
Guillermo Khalo ( Pforzheim, Alemania, 1872/Ciudad de México ,1941)  
Plata sobre gelatina colección  
Ricardo B. Salinas Pliego/ Fomento Cultural Grupo Salinas

Programa Anual de Capacitación en el INCMNSZ

# La capacitación es una herramienta de mejora

Segunda parte

Dirección de Administración

La intención es que las personas integradas de este Instituto adquieran, desarrollen, actualicen y acrecienten sus conocimientos y capacidades, para realizar las funciones a su cargo en las mejores condiciones, así como para evaluar su desempeño, en proporción y contribución a la mejora de la calidad de los servicios.

De tal suerte el Instituto, a través de la Dirección de Administración instrumenta el Programa Anual de Capacitación para cumplir las metas de capacitación, para lo cual ofrece mediante las acciones que ejecuta el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal, dependiente de la Subdirección de Recursos Humanos, una gama de opciones en cursos y talleres de capacitación y desarrollo para los integrantes de este Instituto. Éstos se realizan en periodos determinados, a lo largo del año y los imparten especialistas en cada una de las materias que se abordan, con la intención de atraer calidad y calidez en la satisfacción de esta necesidad.

Conocidos todos estos elementos, es fácil advertir, que existen disponibles para los que integramos este Instituto muchas opciones que facilitan tu crecimiento personal y laboral, en este sentido te invito a que se aprovechen.

En próximas entregas haremos referencia a la gama de oportunidades que se están preparando y/o ya están accesibles para los trabajadores del Instituto, tanto presenciales como a distancia.

Dudas o comentarios al respecto, por favor dirigirse a la Subdirección de Recursos Humanos o al Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal del Instituto.

## ¡JUNTOS HACIA LA EXCELENCIA!



Fuente: <http://media2.prevencionar.com/media/sites/3/2015/07/dremel5.png>

La depresión puede estar asociada al AOS

## La Apnea Obstructiva del Sueño, frecuente trastorno del dormir

Dra. Matilde Valencia Flores

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Uno de los principales problemas de los trastornos del dormir es la Apnea Obstructiva del Sueño (AOS), que entre otras consecuencias puede estar asociada con depresión en las personas, afirmó la Dra. Matilde Valencia Flores, Coordinadora de la Clínica de trastornos del Dormir del INCMNSZ

Explicó que la AOS es un trastorno del sueño durante el cual se presentan episodios repetidos de una obstrucción completa (apnea) o parcial (hipopnea) de la vía aérea superior que ocurre durante el sueño. Estos eventos respiratorios frecuentemente provocan una reducción del oxígeno en sangre y usualmente terminan con breves despertares transitorios y que alguno de sus síntomas son:

- Roncar muy fuerte poco después de quedarse dormido.
- El ronquido es interrumpido por un largo período de silencio cuando la respiración se detiene.
- El silencio va seguido por un fuerte resoplido y jadeo, a medida que usted trata de respirar.
- Este patrón se repite durante toda la noche.

Agregó que muchas personas con AOS no saben que su respiración se detiene y reinicia durante la noche. Generalmente, otros miembros de la familia oyen los ronquidos fuertes, el jadeo y el resoplido. Las personas con AOS suelen:

- Despertarse cansadas en la mañana.
- Sentirse soñolientas o adormecidas durante todo el día.
- Actuar malhumoradas, impacientes o irritables.
- Ser olvidadizas.
- Quedarse dormidas mientras trabajan, leen o ven televisión.
- Sentirse soñolientas mientras conducen o incluso quedarse dormidas al conducir.
- Tener dolores de cabeza difíciles de tratar.

Otros problemas que pueden ocurrir incluyen:

- Depresión.
- Comportamiento hiperactivo, especialmente en niños.
- Hipertensión arterial difícil de tratar.
- Hinchazón de las piernas (si la apnea es grave).

## Camarón

El camarón, es un crustáceo muy semejante a la gamba, aunque de menor tamaño. Existen aproximadamente 60 especies, de las cuales en México las que se capturan son el camarón blanco, camarón azul, camarón café, camarón rosado y camarón rojo.

Se caracteriza por un alto contenido en proteínas y disminuido en energía debido al bajo aporte de grasas, aunque una de estas grasas es colesterol por lo cual se debe consumir con moderación. Este alimento es una gran fuente de tres minerales importantes: el yodo, siendo el aporte más significativo, el cual tiene gran relevancia en la formación de las hormonas tiroideas, esenciales para el buen funcionamiento de todos los órganos, para el crecimiento y desarrollo normal del cerebro y del sistema nervioso. También, nos sirven para regular el metabolismo, la conservación del calor y la energía del cuerpo.

El segundo mineral es el selenio, involucrado en los cambios del estado de ánimo, disminuye la incidencia de enfermedades cardiovasculares y ayuda en la "prevención" de algunos tipos de cáncer, en especial el de próstata y algunos del aparato digestivo como el del colon y el de esófago. Por último el mineral fósforo interviene en la formación y estructura de los huesos y dientes.



CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL  
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi



## Tacos gobernador



Información nutrimental por porción (4 Porciones)

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| Calorías totales    | 257 kilocalorías |
| Hidratos de carbono | 6 gramos         |
| Grasas              | 11 gramos        |
| Proteína            | 9 gramos         |
| Fibra               | 3 gramos         |

Ingredientes:

|               |                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------|
| 1 cucharadita | de mantequilla                                  |
| 1 pieza       | de cebolla fileteada                            |
| 2 piezas      | de chiles güeros, pelados y desvenados, picados |
| 350 gramos    | de camarón pacotilla, pelados y picados         |
| ½ cucharadita | de orégano                                      |
| 250 gramos    | de queso manchego bajo en grasa                 |
| 4 piezas      | de tortillas de maíz                            |
| Al gusto      | pimienta blanca molida                          |

Preparación:

Derretir la mantequilla en una cacerola y sofreír la cebolla hasta que obtenga un color transparente. Agregar el chile y camarones, sazonar con pimienta y orégano. Cocinar por 5 minutos más o hasta que dore un poco.

Servir los camarones en las tortillas y espolvorear con el queso.

Éste se derrite un poco por el calor del guiso. Disfrutar.

Fuente: Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio ambiente. Camarón. España. 2013. <http://www.fen.org.es/mercadofen/pdfs/camaron.pdf>

## En busca de una mejor vida

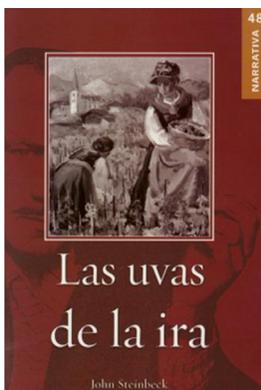
# Las uvas de la ira, John Steinbeck

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

John Steinbeck, nació en 1902 en Salinas, California y falleció en Nueva York en 1968. Escritor estadounidense, famoso por sus novelas de realismo social americano. En 1940 recibió el premio Pulitzer por su novela *Las uvas de la ira*, además fue galardonado con el Premio Nobel de Literatura en 1962. Es autor de otras novelas conocidas como *De ratones y hombres*, *La perla*, *Al este del edén*, entre otras.

Steinbeck, es considerado como una de las principales figuras literarias de la década de los treinta, donde abordó la dignidad de los pobres y los oprimidos como tema central de su obras, y donde sus personajes, prisioneros en un mundo injusto, siguen siendo personas agradables y heroicas, a pesar de su fracaso.

La obra *Las uvas de la ira*, que transcurre durante la época de la depresión económica de los años treinta en los Estados Unidos, describe el drama de la emigración de la familia Joad, que, obligados por la sequía y la pobreza, abandonan sus tierras en Oklahoma, y se dirigen hacia la tierra prometida de California en busca de una mejor vida. Sin embargo, sus expectativas no se verán cumplidas, ya que al final de su larga y desventurada travesía, descubren que no es lo que esperaban. La familia Joad representa el coraje, el amor, la solidaridad y la lucha por sobrevivir.



Pasatiempo:

¿Qué frases célebres conoces?, Relaciona las siguientes frases con el nombre de libro y su autor.

1. ¡Qué maravilloso es que nadie necesite esperar ni un solo momento antes de comenzar a mejorar el mundo!\_\_\_\_\_
  2. Cuando amamos, siempre nos esforzamos por ser mejores de lo que somos. Cuando nos esforzamos por ser mejor de lo que somos, todo a nuestro alrededor se vuelve mejor. \_\_\_\_\_
  3. Amor y deseo son dos cosas diferentes; que no todo lo que se ama se desea, ni todo lo que se desea se ama. \_\_\_\_\_
  4. Es una locura odiar a todas las rosas porque una te pinchó. Renunciar a todos tus sueños porque uno de ellos no se realizó. \_\_\_\_\_
  5. El hombre llega mucho más lejos para evitar lo que teme que para alcanzar lo que desea. \_\_\_\_\_
  6. Deja de preocuparte por envejecer y piensa en crecer. \_\_\_\_\_
  7. La memoria del corazón elimina los malos recuerdos y magnifica los buenos, y que gracias a ese artificio logramos sobrellevar el pasado. \_\_\_\_\_
  8. Las personas fueron creadas para ser amadas. Las cosas fueron creadas para ser usadas. La razón por la que el mundo está en caos, es por que las cosas están siendo amadas y las personas están siendo usadas. \_\_\_\_\_
  9. Tus pensamientos son semillas, y lo que cosechas dependerá de las semillas que plantas. \_\_\_\_\_
  10. Si crees que funcionará, verás oportunidades. Si crees que no lo hará, verás obstáculos. \_\_\_\_\_
- A. El animal moribundo de Philip Roth
  - B. Buscando a Alaska de John Green
  - C. Tus zonas erróneas de Wayne Dyer
  - D. El Código da Vinci de Dan Brown
  - E. Don Quijote de la Mancha de Miguel de Cervantes
  - F. El secreto de Rhonda Byrne
  - G. El amor en los tiempos del cólera de Gabriel García Márquez
  - H. El principito de Antoine de Saint-Exupéry
  - I. El Diario de Ana Frank de Ana Frank
  - J. El Alquimista de Paulo Coelho

Respuestas: 1-I; 2-J; 3-E; 4-H; 5-D; 6-A; 7-G; 8-B; 9-F; 10-C.

Te recordamos que puedes solicitar libros en español o en inglés para préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

02 de abril, Día Mundial de la Concientización del Autismo

## Por una vida plena y su integración a la sociedad

El autismo es una afección neurológica permanente que se manifiesta en la primera infancia. Con apoyo, un entorno adecuado y la aceptación social, les permite a los autistas disfrutar de las mismas oportunidades y participar de manera plena. El autismo se caracteriza por peculiaridades en la interacción social y dificultades para comunicarse y aprender, así como, predisposición a actividades rutinarias y particularidades en el procesamiento de la información sensorial.

Fuente: <http://www.un.org/es/events/autismday/background.shtml>

06 de abril, Día Mundial de la Actividad Física

## Invitación a realizar actividad física

La OMS, instó a los Estados Miembros a la celebración del Día Mundial de la Actividad Física o Move for Health, con el objetivo de promover la actividad física para conseguir buena salud y bienestar. La actividad física consiste en cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que lleva consigo un consumo de energía. La intensidad de la actividad física depende y varía según las personas.

Fuente: <http://www.dia-de.com/actividad-fisica/>

07 de abril, Día Mundial de la Salud 2017

## Depresión - hablemos

La OMS hizo un llamado a la población para que tomen conciencia que la depresión es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona. Provoca angustia mental y repercute en la capacidad de las personas para llevar a cabo las tareas cotidianas, lo que tiene en ocasiones efectos nefastos sobre las relaciones con la familia y los amigos. En el peor de los casos, puede provocar el suicidio. Afortunadamente la depresión se puede prevenir y tratar. En este año el lema es «Hablemos de la depresión».

Fuente: <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/es>

11 de abril, Día Mundial del Parkinson

## Difundir información sobre la enfermedad es prioritario OMS

La OMS declaró el 11 de abril, Día Mundial del Parkinson, coincidiendo con el aniversario de James Parkinson, neurólogo británico que en 1817 descubrió lo que en aquel tiempo llamó parálisis agitante y que hoy conocemos como enfermedad de Parkinson. Desde entonces en este día, se pretende difundir la realidad del Parkinson y sensibilizar a la sociedad en general sobre esta enfermedad.

Fuente: <http://www.fedesparkinson.org/index.php?r=site/page&id=64&title=D%C3%A>

México, D.F., 25 de octubre de 2016

Queridas Enfermeras y todo el personal  
de Estancia Corta del Instituto de Nutrición:

El lunes 17 de octubre pasado, el Dr. Miguel Ángel Mercado y su excelente equipo de médicos, operó de la vesícula a mi esposo Arturo Villanueva quedándo, si no mal recuerdo, en la cama 49.

Les enviamos con mucho cariño éstas galletas como un pequeño detalle de agradecimiento y reconocimiento por el excelente trabajo que realizan día con día. Además de su gran profesionalismo y sentido de compromiso y excelencia, da mucho gusto ver la mística de trabajo tan humana con que atienden a los pacientes, cada quien en el área que le corresponde.

Mil, mil gracias en nombre de todos quienes hemos tenido la fortuna de que Dios nos ponga al cuidado de ustedes, gente como Isela Pérez, Alejandro Castro, Mercedes Vargas, Evelyn Rodríguez, Cielo, Javier García, Rosi Cortés y Virginia Quevedo, Salvador Laguna y Alan Montaña, y de todos y cada uno de ustedes, aunque no haya podido anotar todos los nombres.

Margarita y Arturo Villanueva

PD: Por favor si quedan bolsitas, pásenlas al personal de Urgencias, también con nuestro reconocimiento y agradecimiento por su extraordinaria labor.

Envía tu aportación a: [camiseta.avisos@incmnsz.mx](mailto:camiseta.avisos@incmnsz.mx) o llévala al Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, a un lado de la fuente del Quijote.

En honor al respetado y entregado clínico del Instituto

## Primera edición del Premio Juan Rull en el INCMNSZ

Dr. Gerardo Gamba Ayala

El pasado 28 de Febrero de 2017 en ocasión de la entrega de diplomas a los residentes que terminaron alguna especialidad en el Instituto, se otorgó por primera vez el Premio Juan Rull. A este respecto, el Dr. Gerardo Gamba, Director de Investigación, publicó un editorial en el Diario La Crónica el 15 de marzo, del cual reproducimos algunos fragmentos.

El Dr. Juan Rull fue un ilustre médico internista, endocrinólogo, con una capacidad clínica indiscutible que fue Director de Medicina del Instituto por cerca de 20 años. Heredero de la visión Zubiraneana de la Medicina Interna, fue un individuo clave en la modernización del Instituto y sentó las bases del actual Departamento de Medicina Interna. A partir de este año se instituyó el premio que lleva su nombre para honrar la memoria de uno de los clínicos mas entregados y respetados de la Institución y reconocer a otros clínicos igual de entregados y entrañables del Instituto.

El tiempo y cuidado que dediqué el Jefe del Sector al pase de visita es fundamental para la calidad de la atención clínica y para la enseñanza. Es en ese momento en el que se da la magia que entrelaza a la atención clínica con la enseñanza. Un buen revisor se da el tiempo de enseñar a los residentes y estudiantes de medicina a explorar al enfermo, analiza con ellos la literatura actualizada para sustentar los diagnósticos o terapéuticas propuestas y se da el tiempo de discutir los mecanismos de la enfermedad con objetivo puramente escolástico.

El premio Juan Rull se instituyó para reconocer a quien haya realizado esta labor al menos cuatro meses al año con excepcional dedicación y lo deciden por votación libre y secreta los residentes de medicina interna. El ganador en su primera edición fue el Dr. Eduardo Carrillo Maravilla.

Mi buen amigo Eduardo posee una habilidad particular para el diagnóstico de problemas complejos y es muy preciso en su terapéutica, lo que los pacientes paradójicamente catalogan como "ser muy atinado". Tiene la paciencia de detenerse a platicar con el enfermo el tiempo que sea necesario, con lo que genera esa tranquilidad que da el saberse atendido por un médico con alto sentido humano. Tiene una profunda devoción por la enseñanza, convencido de que el papel pedagógico del médico es una obligación moral. Es un ejemplo de un Médico en toda la extensión de la palabra, que representa un orgullo para el Instituto. Pone muy alta la vara para los próximos premios Juan Rull. No sé quien debería de estar más orgulloso. Si Eduardo Carrillo por haber recibido el premio Juan Rull o Juan Rull porque Eduardo Carrillo fue el primer beneficiario del premio que honra su memoria.

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: [camiseta.avisos@incmnsz.mx](mailto:camiseta.avisos@incmnsz.mx) o llévala al Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, a un lado del plaza del Quijote.

Nuestro lema: Hacia la excelencia

## Diez acciones para alcanzar la excelencia

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Desde su fundación, el INCMNSZ ha tenido como lema Hacia la Excelencia, lo que ha representado que sus integrantes, en todas sus actividades, busquemos alcanzar este atributo que para la filosofía es una virtud, un talento o cualidad; un comportamiento, extraordinariamente bueno y también lo que exalta las normas ordinarias. Es también, un objetivo para el estándar de rendimiento y algo perfecto.

Los antiguos griegos, lo relacionaban con el concepto de areté que significa una aptitud excepcional para un fin. Aristóteles y Homero, por ejemplo, utilizaban con frecuencia este término para referirse a personas que hubiesen desarrollado al máximo las tres dimensiones que desde su óptica debía tener el ser humano excelente (mente, cuerpo y alma).

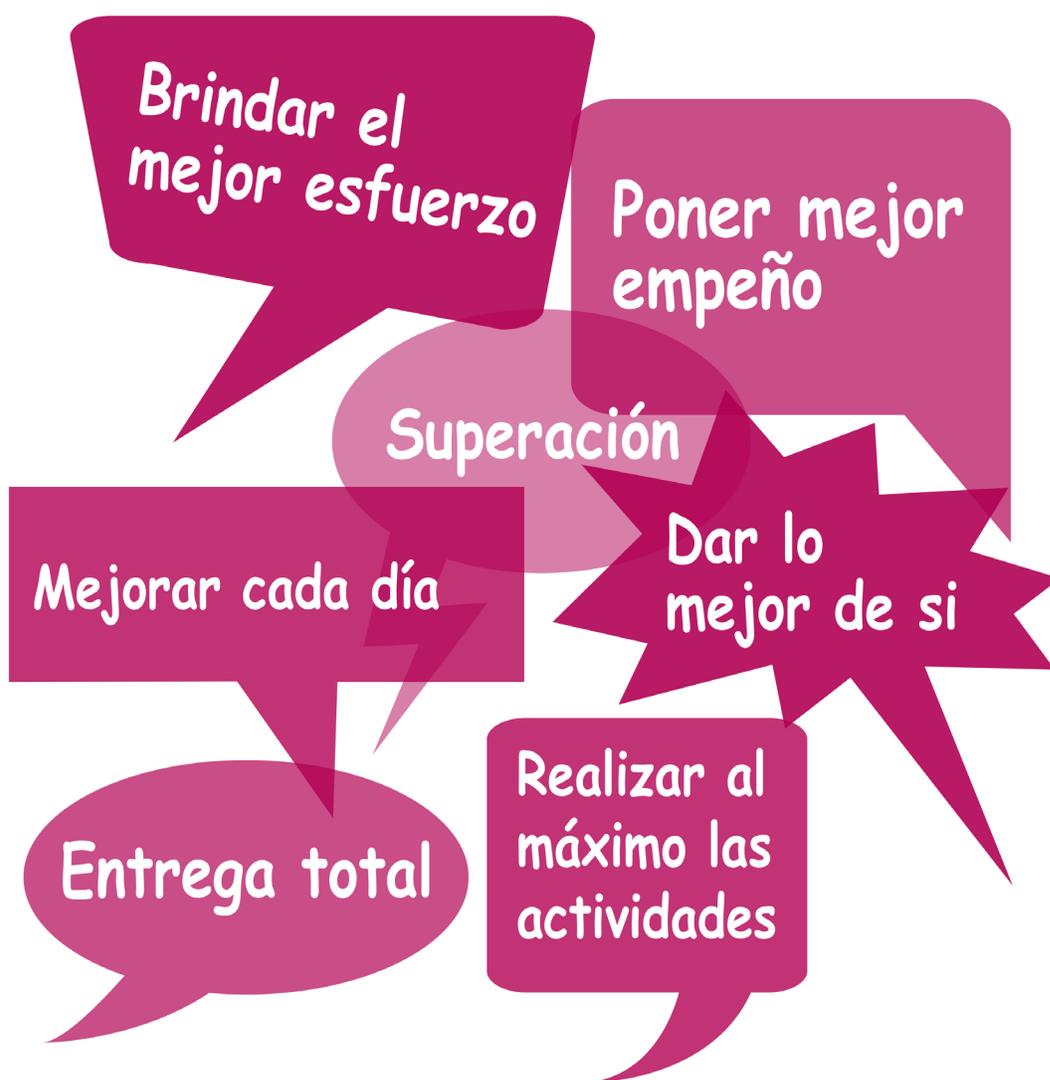
La excelencia en el ámbito personal es ser y hacer todo lo mejor posible, buscando que sea perfecto. Dicha virtud, es cultivada en el día a día. La persona que busca la excelencia, la alcanza, sin importar factores o personas ajenas. Mientras que la excelencia en una institución, se ve influida por la participación y el deseo de todos o por lo menos de la gran mayoría. De ahí, la importancia de que todos caminen hacia la excelencia.

Expertos en estudios organizacionales dan algunos consejos para alcanzar la excelencia en las instituciones. A continuación se mencionan algunos de ellos:

1. Llega en tiempo al trabajo. Ser puntual es sinónimo de profesionalismo y respeto.
2. Hazle caso al jefe. Aunque puedes cuestionar con educación.
3. Resuelve los problemas tú mismo. No dependas de la iniciativa de los demás.
4. Conoce tus limitaciones. No te comprometas a realizar tareas que no puedes.
5. Admite tus errores. Nadie espera que seas perfecto, por lo que no hay razón para que escondas tus errores. Detrás de cada traspie se oculta una enseñanza.
6. Analiza lo que salió mal. Si realmente quieres aprender de tus errores debes tomarte el tiempo de analizar en qué fallaste.
7. Conoce tus horarios productivos. Mientras que algunos sienten que sus cerebros se activan temprano en la mañana, otros esperan la caída del sol.
8. Trabaja en equipo. Mantén una comunicación fluida con tus colegas y ofrece tu ayuda cada vez que observes que uno de ellos se encuentra en un apuro.
9. Realiza listas de tareas. Anota todo lo que tienes que hacer durante el día. La memoria visual es una aliada para no dejar todo para último momento.
10. Combate el estrés. Si ves que ya no duermes bien por las noches, te encuentras frecuentemente agitado y sientes desgano cada vez que tienes que pisar la oficina, tómate un tiempo para relajarte y alejarte de tus preocupaciones laborales.

Fuente: <http://noticias.universia.es/en-portada/noticia/2014/01/08/1073210/10-reglas>

# Actitud de servicio es...



Respuestas del personal del Instituto a la dinámica de fin de año 2016.



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

## DECLARACIÓN ANUAL 2016 PERSONAS FÍSICAS

Por medio de la presente se hace extensiva la campaña de difusión del Programa Firma Electrónica e - Firma emitida por el Servicio de Administración Tributaria (SAT), el cual tiene como propósito que todas las personas obligadas a presentar la declaración de situación patrimonial cuenten con su firma electrónica y que ésta esté vigente en la fecha en la que tengan que cumplir con dicha obligación.

Por lo anteriormente expuesto solicitamos de su apoyo y colaboración, a fin de trabajar conjuntamente con el SAT y optimizar los tiempos de espera del personal en los Módulos de Servicios, ya que llegado el mes de abril estos servicios presentan una saturación considerable.

- Obligado a presentar declaración anual 2016
- Que deberá tramitar su Firma Electrónica e - Firma
- Realizar la renovación de su e - Firma
- Sin contraseña

**NO LO DEJES PARA MAÑANA, SIN ELLA NO PODRÁS PRESENTAR TU DECLARACIÓN DE SITUACIÓN PATRIMONIAL.**

Los requisitos para el trámite podrán consultarlos en la página del SAT [www.sat.gob.mx](http://www.sat.gob.mx) en el apartado de información Catálogo de Trámites. En la misma página podrán encontrar información relevante para el envío y presentación de su Declaración Anual 2016.

Sin otro particular, agradeciendo su tiempo y atención, quedo de usted.

ATENTAMENTE

C.P. RICARDO GARCÍA LACHEÑO  
ENCARGADO DE LA SUBDIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS

Avenida Vasco de  
Quiroga No. 15  
Colonia Belisario  
Dominguez Sección XVI  
Delegación Tlalpan  
Código Postal 14080  
México, Distrito Federal  
Tel. (52)54870900  
[www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)

RGI/juah\*\*\*

Uno no puede  
ponerse del lado  
de quienes hacen la  
historia, sino al  
**SERVICIO**  
de quienes la padecen.

Albert Camus



**INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN**

### Misión

Somos una institución nacional de salud que realiza investigación, docencia y asistencia de alta calidad, con seguridad, honestidad, responsabilidad y compromiso social, en un marco de libertad y lealtad, al servicio del ser humano y su entorno.

### Visión

Ser una institución de salud líder nacional e internacional por la excelencia en la asistencia, docencia e investigación con una red de centros afiliados que apliquen el mismo modelo integrador.

### Valores

Calidad • Compromiso social • Excelencia • Honestidad • Humanismo  
Lealtad • Libertad • Responsabilidad • Seguridad • Tolerancia

## La Camiseta

Fundada en 1994

### Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

### Dirección de Comunicación Institucional y Social

#### Coordinación Ejecutiva

Jacqueline Pineda Pineda

#### Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

#### Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Ma. Concepción Nolasco Miguel

#### Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

#### Versión Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escríbenos a:  
[lacamiseta.avisos@incmnsz.mx](mailto:lacamiseta.avisos@incmnsz.mx)

Consulta la edición digital  
[www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html](http://www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html)