



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIII No. 8

30 de Abril 2017

Dr. Eduardo Carrillo Maravilla, ganador del Premio Juan Rull

Clínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal,
con visión multidisciplinaria



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dr. Enrique Graue Wiechers

Dr. Eduardo Carrillo Maravilla



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 558

30 de abril 2017

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• En 1861, Nuevo modelo de atención en México	
• Dr. Eduardo Carrillo Maravilla, ganador del Premio Juan Rull		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• Política de Igualdad Laboral y No Discriminación, Secretaría de Salud	
• La Clínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal, con visión multidisciplinaria		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• Bajo peso al nacer eleva el riesgo de padecer enfermedades crónico degenerativas	
• El INCMNSZ, líder en atención para combatir problemas vasculares		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• Lo mejor de la Responsabilidad Social y la Sostenibilidad		• Tejocote, grande en sus propiedades	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA		• Dulce de tejocote	
• Aprendizaje organizativo. Una forma de conocer la seguridad del paciente	8	ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• Don Quijote de la Mancha, Miguel de Cervantes Saavedra	
• Misión, visión y estrategias de las organizaciones		SABÍAS QUE	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Efemérides de la salud	
• El INCMNSZ aspira a ser una institución verde		ESPACIO DEL LECTOR	20
COMUNICACION Y VINCULACION	11	• Honesta y humildemente agradecidos con el INCMNSZ	
• La importancia de usar correctamente el logotipo oficial del Instituto		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VOLUNTARIADO	12	• Una vez que eres parte del INCMNSZ, ya no te quieres ir jamás	
• Gracias por ayudar sin pedir nada a cambio		HABLEMOS DE	22
ARTE Y CULTURA	13	• La excelencia institucional, exige la excelencia personal	
• Historia del Museo Nacional de Arte		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	23
		ANUNCIOS	24

El INCMNSZ siempre se ha distinguido por ser líder, siguiendo esta tradición implementó el Premio Juan Rull para reconocer a un destacado médico internista del Instituto, cuyo ganador fue el Dr. Eduardo Carrillo Maravilla, quien en entrevista da a conocer su impresión por tal distinción. En la sección Ser INCMNSZ se da a conocer toda la información. De igual forma, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, fue reconocido por la Revista Ganar-Ganar, en la sección Entérate se da cuenta de ello. En esa misma sección, se informa sobre el X Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco".

Uno de los problemas de salud que está cobrando gran fuerza en los últimos años, tanto por sus consecuencias como por su presencia, es la Enfermedad Inflamatoria Intestinal, que ha dado pauta para que en el Instituto se creara hace 10 años una clínica especializada para este padecimiento. El Dr. Jesús Kazuo Yamamoto Furusho, encargado de dicha clínica, da un panorama de la misma en la sección Para Conocernos.

El Voluntariado del Instituto continúa recibiendo cartas de agradecimiento y reconocimiento por su invaluable labor, por lo que en la sección Voluntariado, se publica dicha carta con la intención de compartirla con todos nuestros lectores.

Por su parte, la Lic. Palmira de la Garza, en la sección Arte y Cultura, hace una invitación a todo el personal, familiares y amigos para que conozcan la historia del Museo Nacional de Arte.

El Dr. Marco Antonio Melgarejo Hernández, en la sección Tu Salud, expresa que el estado nutricional de la mujer embarazada debe ser óptimo para evitar nacimientos de bajo peso, ya que estos elevan el riesgo de padecer enfermedades crónico degenerativas en la edad adulta.

En la sección Sabías que, se hace alusión a las efemérides de la salud que se conmemoran durante la segunda quincena de abril: 17 de abril, Día Mundial de la Hemofilia; 24 de abril, Día Mundial contra la Meningitis; 24 al 30 de abril, Semana Mundial de la Inmunización 2017 y 25 de abril, Día Mundial del Paludismo.

La excelencia en la atención es clave para dar un buen servicio. En la sección Hablemos de, se hace un recuento de lo que éste concepto representa en las organizaciones y la importancia de que ésta sea la suma del esfuerzo de todos los integrantes de la misma. De igual forma, se presenta un decálogo para alcanzar la excelencia personal.

Reconocimiento a su destacada labor

Dr. Eduardo Carrillo Maravilla, ganador del Premio Juan Rull

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El 28 de febrero, durante la ceremonia de fin de cursos de especialidad y alta especialidad en el INCMNSZ, se otorgó el Premio Juan Rull, instituido con el objetivo de reconocer a un médico internista que haya destacado por su desempeño, siendo el Dr. Eduardo Carrillo Maravilla; adscrito a la Dirección de Medicina, el ganador de dicha distinción.

En entrevista, señaló que el motivo que más lo enorgullece de haber sido el ganador del premio es que fueron los propios médicos residentes los que lo eligieron. Aunque explicó, son tres las razones por las cuales el premio es más significativo para él:

- Es la primera vez que se otorga.
- Lleva el nombre de uno de los maestros mas emblemáticos del INCMNSZ, el del Dr. Juan A. Rull Rodrigo.
- Lo otorgan los médicos residentes de Medicina Interna.

El que los residentes me hayan escogido fue muy significativo para mí, entre otras cosas, por que ellos son muy críticos y como bien me dijo, otro de mis grandes maestros, el Dr. Sergio Ponce de León: "Tienes que ponderar mucho esta distinción, porque los residentes son muy críticos, muy escépticos, siempre están cuestionando las cosas y el hecho de que te hayan escogido es algo digno de valorar". Y efectivamente, para mí, los residentes son un tesoro y algo que viene de ellos, es doblemente valioso para mí.

Expresó que el premio es una figura que estaba faltando para motivar a los médicos internistas que están orientando, enseñando y encausando a los residentes en el Instituto. De igual forma, señaló que el premio, además de motivar, fortalece el compromiso con la docencia y con los residentes que se forman en el Instituto.

Recordó que él ingresó al INCMNSZ en marzo de 1985 para hacer su residencia en medicina interna, algunos de sus compañeros fueron los doctores Gerardo Gamba (su más querido amigo), Guillermo Domínguez Cherit, Jorge Oseguera Moguel. Mientras que su revisor era el Dr. Sergio Ponce de León a quien dijo, considera como uno de sus mejores maestros y revisores. De generaciones posteriores resalta a los doctores, Deborah Alemán, Carlos Aguilar Salinas y Carlos García Padilla. Posteriormente llegó como médico adscrito al Instituto en agosto del 2000, cuando el Dr. Donato Alarcón Segovia, entonces Director del mismo, le solicitó que formara parte del INCMNSZ, a quien se refirió como otro gran maestro, a quien siempre recordará. También destacó la importante influencia que tuvo en él, el Dr. Luis Llorente.

Cuando ingresé al Instituto, lo que más me impresionó fue el pensar que como era posible que hubieran tantos médicos afamados, expertos y líderes de la medicina en un solo sitio. En ese momento, vi un sitio en el que estaban reunidos los grandes de la medicina de México, por citar algunos: Manuel Campuzano Fernández, Donato Alarcón Segovia, Luis Guevara, Ruy Pérez Tamayo y David Kershenobich, entre otros.

Por otro lado, señaló que tiene muy arraigado el sentido de pertenencia institucional que es una parte muy importante para el INCMNSZ. Por lo que él, trata de inculcarlo a los residentes para que lo aprendan como él lo hizo, al tener el ejemplo de sus grandes maestros.

Fui muy afortunado de que el Dr. Sergio Ponce de León Rosales fuera mi revisor porque me marcó una pauta muy alta de desempeño, nos exigía mucho. Por lo que ahora tengo que ser, mínimo como él. Además, los médicos formados aquí, tenemos una gran responsabilidad, no podemos dejar que se diluya tanto prestigio ganado, tenemos que seguir siendo de excelencia para continuar preservando lo que hay y construyendo mejores cosas para que no se pierda la tradición de liderazgo del INCMNSZ.



Dr. Eduardo Carrillo Maravilla

A una década de fundada, ha publicado 85 artículos de investigación

La Clínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal, con visión multidisciplinaria

Dr. Jesús Kazuo Yamamoto Furusho

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Jesús Kazuo Yamamoto Furusho

A diez años de su fundación, la Clínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal del INCMNSZ, opera con una visión moderna de multidisciplinariedad, ofreciendo una mejor calidad de vida a sus pacientes, aseguró el Dr. Jesús Kazuo Yamamoto Furusho, fundador de dicha clínica.

Agregó que la clínica se creó en enero del 2007 ante la necesidad de brindar atención especializada en diagnóstico, tratamiento y seguimiento a la creciente demanda de enfermos remitidos al Departamento de Gastroenterología por enfermedad Inflamatoria Intestinal, especialmente por dos padecimientos: Colitis Ulcerativa Crónica Idiopática (CUCI) y enfermedad de Crohn.

La clínica fue creada con la visión de la medicina moderna, en la cual el manejo de los enfermos se lleva a cabo por un equipo multidisciplinario, en el que participan gastroenterólogos, especialistas en Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII), endoscopistas, patólogos, radiólogos, investigadores, nutriólogos, trabajadores sociales y otras especialidades afines.

Explicó que la clínica tiene tres enfoques: asistencia, docencia e investigación, con especial énfasis en las enfermedades de CUCI y Crohn, en los que se aborda desde la parte diagnóstica, siguiendo la terapéutica y concluyendo con el seguimiento de la enfermedad, lo que implica, la mejora de la calidad de vida de los pacientes.

La clínica está en pleno crecimiento, actualmente se atienden a 600 enfermos que acuden de manera continua y cada mes, están llegando nuevos casos, que a veces requieren de hospitalización o ser atendidos en urgencias.

Estamos dando más de mil consultas al año, dando cumplimiento al objetivo que atañe a la asistencia.

El segundo objetivo, enfocado a la docencia, se lleva a cabo través de cursos de alta especialidad en Enfermedad Inflamatoria Intestinal, avalados por la Facultad de Medicina de la UNAM.

En estos cursos, se forman recursos especializados para atender estas patologías. Este curso fue creado en el 2009 y hasta el momento, se han formado seis médicos de alta especialidad en EII.

Esta participación académica ha promovido la creación y estimulación de otras clínicas en otros hospitales de la Ciudad de México y de otros lugares del país. Y también, se ha llevado la Reunión Nacional de Ell que lleva diez años y este año, se han dado cinco cursos teórico-prácticos de Ell, que se han llevado aquí en el Instituto con colaboración internacional.

El tercer objetivo que tiene que ver con la investigación, se cumple con varias líneas enfocadas en estudios epidemiológicos, clínicos y básicos.

Las investigaciones que actualmente se llevan a cabo en la Clínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal son:

Ciencia básica

- Estudio del papel de la inmunidad innata en la enfermedad inflamatoria intestinal.
- Identificación de polimorfismos genéticos asociados a la susceptibilidad para desarrollar enfermedad inflamatoria intestinal.
- Papel de las diversas citocinas en la fisiopatología de la enfermedad inflamatoria intestinal.
- Estudio de la expresión de diversas proteínas involucradas en la enfermedad inflamatoria intestinal.
- Regulación de la expresión génica en cultivos celulares de células epiteliales de colon a partir de diversos estímulos inmunológicos y nutricionales.
- Expresión génica de diversos genes involucrados en la fisiopatología de la enfermedad inflamatoria intestinal.

Ciencia Clínica

- Utilidad clínica de diversos marcadores serológicos y fecales en la enfermedad inflamatoria intestinal.
- Identificación de nuevos factores ambientales asociados al desarrollo de enfermedad inflamatoria intestinal.
- Evaluación de seguridad y eficacia de nuevos biológicos en fase 2 y 3 en pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal.
- Identificación de marcadores pronósticos durante el curso clínico de la enfermedad.
- Aspectos clínicos y epidemiológicos de la enfermedad inflamatoria intestinal.
- Efecto de la terapia nutricional como co-adyuvante en el control de la actividad en pacientes con CUCI.

El Dr. Jesús Kazuo Yamamoto Furusho, concluyó afirmando que otro impacto que ha tenido la clínica es que se formó un grupo académico de investigación en Enfermedad de Crohn y CUCI en marzo del 2013, los cuales han publicado 83 artículos de investigación y se han presentado 260 trabajos de investigación en congresos nacionales e internacionales, así como la formación de 85 alumnos de pre y posgrado en el campo. Además de la fundación de la Pan American Crohn's and Colitis Organisation (PANCCO) en abril del 2014, que incluye a médicos gastroenterólogos de varios países de Latino América.

X Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco"

El INCMNSZ, líder en atención para combatir problemas vasculares

Dr. Benjamín Sánchez Martínez

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Benjamín Sánchez Martínez

Del 1º al 4 de febrero tuvo lugar en el INCMNSZ, el X Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco", el cual contó con la participación de destacados cirujanos internacionales quienes dieron a conocer los avances más relevantes en cirugía en pared abdominal, angiología y cirugía vascular, cirugía hepato-pancreato-biliar y trasplante hepático.

El objetivo de dicho curso fue poner al alcance de la comunidad médica los resultados de los hallazgos más significativos en esta materia, así como las técnicas y tecnología de punta que pueden beneficiar a los pacientes.

El evento estuvo integrado por cuatro cursos de especialidad: IX Curso Anual de Actualidades en Angiología y Cirugía Vascular, XXIV Curso Anual de Actualidades en Cirugía Hepato-Pancreato-Biliar y VIII Curso Anual de Actualidades en Trasplante Hepático.

En entrevista, el Dr. Benjamín Sánchez Martínez, Presidente de la Sociedad Mexicana de Angiología, Cirugía Vascular y Endovascular destacó que este tipo de eventos pone de manifiesto el liderazgo del Instituto, ya que es una participación importante dentro del sector salud, puesto que la angiología estaba limitada solo a algunas instituciones y con la invitación que hizo a varias instituciones, da una apertura para fortalecer ésta área de la ciencia médica.

La angiología y la cirugía vascular han ido creciendo en otras instituciones en donde no existía. Esto es muy importante, porque la población, sobre todo la de escasos recursos, que recurre a las instituciones públicas de salud tiene la posibilidad de recibir atención de primera por médicos que tienen los conocimientos más novedosos para atender estos problemas de salud.

Agregó que su relación con el INCMNSZ, se ha llevado a cabo a través del Dr. Carlos Hinojosa Becerril, a quien se refirió como un gran líder en la cirugía vascular y promotor incansable para la detección oportuna del Aneurisma Aórtico Abdominal, que se ha consolidado como un programa contra éste problema de salud en el que se participa activamente.

Agradeció el haber sido invitado como profesor en algunos cursos que ha hecho con participación de módulo de cirugía vascular y angiología.

Premio Ganar Ganar 2017

Lo mejor de la Responsabilidad Social y la Sostenibilidad

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La revista Ganar-Ganar, el medio impreso y digital especializado en Responsabilidad Social Corporativa y Desarrollo Sustentable, llevó a cabo el pasado 23 de marzo -en el marco de su 14° aniversario- la entrega de los Premios Ganar-Ganar, que reconoce lo mejor de la Responsabilidad Social en organizaciones y proyectos de sustentabilidad innovadores, tomando en cuenta que hacen algo a favor de la sociedad en general, generan desarrollo económico o vinculación hacia el medio ambiente.

Las categorías que se premiaron fueron: mejor informe anual, mejor caso de responsabilidad social, mejor artículo de opinión, mejor artículo de investigación y mejor anuncio de responsabilidad social corporativa.

Así mismo, desde 2012 se otorga el Premio Don Rubén Aguilar Monteverde, cuya entrega significa un tributo y reconocimiento a personas que han destacado por su labor promotora e impulsora de proyectos de beneficio social o ambiental, ciudadanos ejemplares que hacen de manifiesto su amor por México. En esta ocasión se entregó al Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ por su indudable labor en favor de la salud pública. En años anteriores lo han recibido: Alejandro Ramírez Magaña (2012), Manuel Medina Mora Escalante (2013), Carlos Slim Domit (2014), Alfredo Harp Helú (2015) y Guillermo Soberón Acevedo (2016).

Los Premios Ganar-Ganar son realizados cada año por el escultor mexicano Marco Antonio Jasso, que con un par de palmas abiertas y un globo terráqueo fundidos en bronce y plata, simbolizan la cultura de la Responsabilidad Social Corporativa y el Desarrollo Sustentable.



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

La importancia del trabajo en equipo

Aprendizaje organizativo. Una forma de conocer la seguridad del paciente

Primera parte

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

Hemos mencionado ya en otras ediciones del órgano oficial de Comunicación Interna del INCMNSZ, La Camiseta, sobre la importancia del trabajo en equipo, de conformarlos de forma multidisciplinaria, de disminuir en nuestras instituciones la jerarquización de los profesionales. Pero, la interrogante es: con todo esto ¿qué nos ayuda a conocer y aprender sobre la seguridad del paciente?.

El aprendizaje colaborativo es una opción, éste es definido como un proceso dinámico, continuo de adquisición de conocimiento, habilidades y actitudes para el desarrollo de nuevos recursos.

Este conjunto de cosas es muy útil si las aplicamos en las acciones de mejora continua; pero no solo se necesitan estos conocimientos o habilidades, es necesario y se requiere además la modificación del comportamiento de modo que se puedan ver reflejados los nuevos conocimientos e ideas.

Entonces, la seguridad del paciente se puede ver como el resultado final de un proceso de aprendizaje organizativo en el que participan todos los elementos que integran una institución de salud.

Las organizaciones con mayor capacidad para aprender son aquellas que mantienen una mentalidad abierta y un sentido de la curiosidad, aquellas que entienden que siempre hay algo nuevo que aprender, más aún cuando se tocan temas relacionados a seguridad del paciente, en donde el riesgo del paciente de sufrir eventos adversos es muy alto.

Los temas arriba citados son causa de incertidumbres, complejidades e inseguridades de los entornos de trabajo, favorecen la necesidad de las organizaciones de aprender. Tener un pensamiento flexible permite a las organizaciones aprender “calculando como utilizar lo que ya se sabe para ir más allá de lo que ahora pensamos”.

El aprendizaje organizativo no es un proceso fácil. Por el contrario, el conocimiento y la comprensión requieren un esfuerzo consciente. Se requiere un ciclo continuo de transmisión de información y realización de acciones para lograr los objetivos organizativos.

Pero son muchos más los factores que se necesitan para que este aprendizaje colaborativo sea efectivo. En la siguiente edición se mencionará como la integración de los conocimientos basados en evidencias también forman parte de este aprendizaje en la seguridad del paciente.

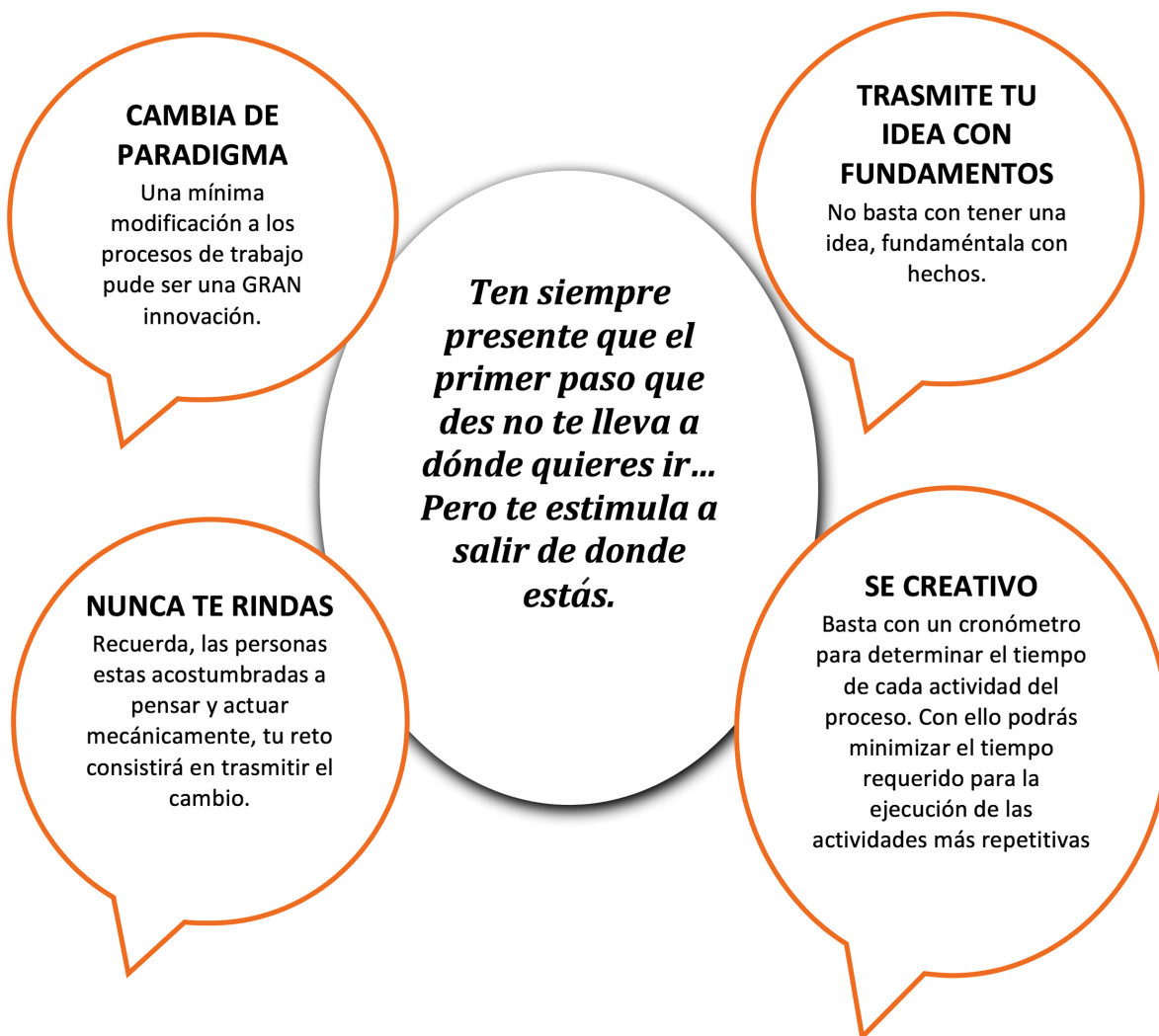


Fuente: <https://gesvin.files.wordpress.com/2015/09/aprendizajecolaborativo25herramientasticaula-articulo-bloggesvin.jpg>

Misión, visión y estrategias de las organizaciones

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

Ser innovador en los procesos de trabajo, Innovación; es quizá una de las palabras que más sobresalen en la Misión, Visión y Estrategias de las organizaciones. Como es de saber, toda Innovación tiene sus raíces en una idea que desafía los paradigmas existentes y su principal obstáculo se le llama resistencia al cambio. Pero ¿cómo puedo innovar en los procesos ya existentes?, ¿cómo mejorar o cambiar un proceso?, ¿cómo transmitir la necesidad de innovación?. Estas interrogantes son algunas que dan inicio a la necesidad del cambio.



Promover acciones en favor del medio ambiente

El INCMNSZ aspira a ser una institución verde

T.S. Claudia Márquez Enríquez/Departamento de Comunicación y Vinculación

La Dirección de Comunicación Institucional y Social, a través del Departamento de Comunicación y Vinculación, tienen entre otros objetivos dar a conocer y promover las acciones que en materia de ambiente se llevan a cabo dentro de nuestro Instituto; para ello, se abrió un espacio en la Página Institucional, donde se pueden difundir las mismas.

Una de ellas, fue la participación del Instituto, en el apoyo a la Asociación de Scout de México en su Campaña TAPATÓN 2016, la cual pretendía recolectar la mayor cantidad de tapa-roskas de plástico para ser recicladas y producir artículos elaborados con plástico. Con la venta de estas tapas se apoyó a la Casa de la Amistad para niños con cáncer.

Para nuestro Instituto fue una doble oportunidad de colaboración, ya que por un lado se logró evitar que 4 toneladas de plástico fueran tiradas a la basura y por el otro, se apoyó a una institución de ayuda para niños con cáncer. Esta colecta se llevó a cabo de enero a mayo de 2016, teniendo una enorme participación no sólo de la base trabajadora, sino también de pacientes, familiares, amigos y diversas instituciones, dando la pauta para iniciar una nueva campaña de reciclado de tapas, que ésta vez será en beneficio de nuestros pacientes y/o familiares.

Con esta y otras acciones que informaremos próximamente, estamos buscando crear no solamente conciencia en nuestra población de cuidar y proteger nuestro entorno ambiental, sino también hacerlos partícipes de dichas acciones.

Reciclar es más que una acción, es el valor de la responsabilidad por preservar los recursos naturales. Anónimo



Logo armado por personal del Instituto, utilizando las tapas obtenidas en la Campaña 2016

La importancia de usar correctamente el logotipo oficial del Instituto

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

El logotipo del Instituto, es un elemento gráfico de comunicación muy importante dentro y fuera del mismo, ya que nos da “identidad” al lado de otras instituciones de salud.

En el Departamento de Comunicación y Vinculación, a través del Área de Diseño Gráfico, nos encargamos de verificar que se aplique de manera correcta el uso de nuestro logotipo en todos aquellos soportes que lo requieran, tanto impreso como digital; para ello utilizamos el Manual de Identidad Gráfica del INCMNSZ, en el que se establecen los criterios y normas tanto en tamaño, forma y color, a fin de que exista coherencia y uniformidad en donde se use nuestro logotipo institucional.

Cabe destacar que el Instituto cuenta con un logotipo principal, que contiene una serie de elementos gráficos, acompañados por el nombre completo del Instituto; su color principal es el azul, representado en el código de colores Pantone como 300C. Se pueden usar ciertas variaciones en el mismo, tanto en forma y color, a las cuales llamamos secundarias.

Los colores secundarios que se pueden usar son: negro, blanco y gris.

Logotipo principal



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

Logotipos secundarios



INCMNSZ



INCMNSZ



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



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



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



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Siempre agradecida

Gracias por ayudar sin pedir nada a cambio

Lic. Angélica Montes Sánchez

Elizabeth Cruz Laureano (paciente del INCMNSZ)

Una de las muchas formas que tienen los pacientes que son apoyados por el Voluntariado del Instituto para manifestar su agradecimiento es a través de emotivas cartas que dirigen al Voluntariado del Instituto.

Por tal motivo, es necesario dar a conocer éstas cartas al personal del Instituto y a otras personas que generosamente proporcionan donaciones para ayudar a los pacientes más necesitados.

A continuación se transcribe una de éstas cartas que han sido recibidas en el Voluntariado.

31 de Octubre del 2016
Buen día Damas Voluntarias

Soy Elizabeth Cruz Laureano, mi familia y yo pertenecemos a la iglesia del Dios vivo columna y apoyo de la verdad LA LUZ DEL MUNDO.

Hace 6 meses aproximadamente enfermé de tos y fiebre y algunos granos en el cuerpo y acudí al hospital de nutrición.

Donde me hicieron estudios tras estudios y me diagnosticaron con linfomas cancerígenos y se nos habló de un tratamiento a seguir, y se nos dio la receta pero los medicamentos eran muy caros, gastos que no podíamos solventar.

Pero nosotros pusimos nuestra confianza en Dios que es tan grande y bueno y en la oración de un Apóstol de Jesucristo llamado Nassón Joaquín García, el cual ora a Dios por la necesidad de su pueblo día y noche y Dios no tardó en contestar.

Entonces le dijeron a mi hermana que fuera a trabajo social para saber si había la posibilidad de ayudarnos y así fue; porque Dios y la intersección de su Apóstol, las había puesto en nuestro camino para ayudar a personas que como yo no contamos con la economía suficiente para solventar estos gastos; pero Dios puso en sus corazones el amor de ver por sus prójimos y sé que ustedes forman parte de lo que Dios les bendice para ayudarnos con nuestros medicamentos.

Y no solo eso sino pienso yo que ustedes incitan a más personas a unirse a esta asociación de Damas Voluntarias.

Doy gracias a Dios y a su siervo y a ustedes que de todo corazón ayudan a las personas sin nada a cambio; no sé cómo agradecerles pero sé que Dios va a recompensar todo lo que han hecho por mí, muchas GRACIAS.

31 de Octubre del 2016

Buen día Damas Voluntarias

Soy Elizabeth Cruz Laureano mi familia y yo pertenecemos a la iglesia del Dios vivo columna y apoyo de la verdad LA LUZ DEL MUNDO. Hace 6 meses aproximadamente enfermé de tos y fiebre y algunos granos en el cuerpo y acudí al hospital de nutrición.

Donde me hicieron estudios tras estudios y me diagnosticaron con linfomas cancerígenos y se nos habló de un tratamiento a seguir y se nos dio la receta pero los medicamentos eran muy caros, gastos que no podíamos solventar.

Pero nosotros pusimos nuestra confianza en Dios que es tan grande y bueno y en la oración de un Apóstol de Jesucristo llamado Nassón Joaquín García, el cual ora a Dios por la necesidad de su pueblo día y noche y Dios no tardó en contestar.

Entonces le dijeron a mi hermana que fuera a trabajo social para saber si había la posibilidad de ayudarnos y así fue; porque Dios y la intersección de su Apóstol, las había puesto en nuestro camino para ayudar a personas que como yo no contamos con la economía suficiente para solventar estos gastos; pero Dios puso en sus corazones el amor de ver por sus prójimos y sé que ustedes forman parte de lo que Dios les bendice para ayudarnos con nuestros medicamentos. Y no solo eso sino pienso yo que ustedes incitan a más personas a unirse a esta asociación de Damas Voluntarias.

Doy gracias a Dios y a su siervo y a ustedes que de todo corazón ayudan a las personas sin nada a cambio; no sé cómo agradecerles pero sé que Dios va a recompensar todo lo que han hecho por mí, muchas GRACIAS.

Carta original del paciente

Cultura, orden y progreso

Historia del Museo Nacional de Arte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

El Museo Nacional de Arte se encuentra ubicado en la calle de Tacuba #8, en el Centro Histórico CDMX, construido sobre el que fuera Hospital de San Andrés, antiguo noviciado de la compañía de Jesús. El edificio del Museo Nacional de Arte es testigo de una época, cultura y sociedad que estaba en desarrollo y que soñaba con el orden y progreso. Con esos ideales en puerta, Porfirio Díaz mandó edificar el Palacio de Comunicaciones del año 1902 a 1911, en que finaliza su construcción.

En 1905 Porfirio Díaz creó la Secretaría de Comunicaciones y Obras Públicas. En esta Secretaría reunió diversas funciones de la comunicación nacional, (ferrocarriles, carreteras, correos, telégrafos, teléfonos, calzadas, lagos, canales, vías marítimas, puentes, etc.), por eso el edificio en donde se albergaría ésta Secretaría, tenía que ser el más moderno y convertirse en símbolo del progreso.

Díaz renunció a la presidencia el 25 de mayo de 1911, después de la Revolución. Fue hasta el 25 de mayo de 1912 con Madero, como Presidente, que el Palacio quedaría inaugurado y tomaría las funciones que le correspondían. El Palacio fue sede de la Secretaría hasta 1954.

Con el gobierno de Adolfo Ruíz Cortines, se movió la Secretaría de Telecomunicaciones y Obras Públicas a la Col. Narvarte. Durante las siguientes décadas, el edificio sufrió deterioros y un gran descuido. En 1973 se cambió su uso para funcionar como Archivo General de la Nación, lo que ayudó a que se restauraran algunas salas.

En 1982 el Archivo fue trasladado al antiguo Palacio Negro de Lecumberri, y la Secretaría de Gobernación entregó el que fuera el Palacio de Telecomunicaciones y Obras Públicas, a la Secretaría de Educación Pública, para que instalara un Museo Nacional de Pintura. El 25 de julio de 1982, el Museo Nacional de Arte abrió sus puertas para mostrar al público un legado cultural y artístico, y la monumentalidad de un edificio de inigualable belleza.



Exterior e interior del Museo Nacional de Arte

La Beneficencia durante el Imperio Mexicano

En 1861, Nuevo modelo de atención en México

Lic. Gabriela Rubello Marín

Historia Gráfica de la medicina mexicana del siglo XX

Texto de Guillermo Fajardo Ortiz

En 1861 las autoridades públicas con ideas reformistas secularizaron los hospitales: poco después Maximiliano de Habsburgo, con un proyecto semejante, desamortizó y nacionalizó los bienes de los hospitales; así se pretendió desaparecer la atención caritativa identificada con la religión, y surgió otro modelo: la beneficencia.

Al año siguiente, el 6 de mayo de 1862, se registró un ejemplo de fraternidad internacional. A pesar de las diferencias políticas y de la gran escasez de recursos que padecían las tropas del Gral. Ignacio Zaragoza, las autoridades del gobierno republicanos se empeñaron y otorgaron la mejor atención médica y hospitalera a los heridos franceses.

Pocos días después se recibió en la gubernatura y comandancia militar del estado de Puebla, una carta de agradecimiento de la representación francesa.

Por su parte, Carlota, la esposa de Maximiliano de Habsburgo, tuvo dos expresiones positivas de carácter médico-hospitalero. En 1864 favoreció la construcción y remodelación y del Hospital Civil de Mérida, proporcionando recursos económicos y un año después en la Ciudad de México, se ocupó de la construcción de la Casa de Maternidad e Infancia.



1864. Centro Histórico de la Ciudad de México. Hospital Militar conocido como: Cacahuatal

A cargo de la Dirección General de Recursos Humanos de la SS

Política de Igualdad Laboral y No Discriminación, Secretaría de Salud

Dirección de Administración

La presente Política de Igualdad Laboral y No Discriminación es aplicable a todo el personal adscrito a la Secretaría de Salud, su aplicación estará a cargo de la Dirección General de Recursos Humanos y su vigilancia y evaluación a cargo de la Comisión para la Igualdad Laboral y No Discriminación.

Queda estrictamente prohibida cualquier forma de maltrato, discriminación y segregación de las autoridades de la Secretaría de Salud, hacia el personal y entre el personal en materia de:

- Apariencia Física.
- Cultura.
- Discapacidad.
- Idioma.
- Sexo.
- Género.
- Edad.
- Condición Social, Económica, de Salud o Jurídica.
- Embarazo.
- Estado Civil o Conyugal.
- Religión.
- Opiniones.
- Origen Étnico o Nacional.
- Orientación Sexual.
- Situación Migratoria.



Fuente: <https://img.yumpu.com/56717704/1/358x379/igualdad-laboral-y-no-discriminacion.jpg?quality=80>

El estado nutricional de la mujer embarazada debe ser óptimo

Bajo peso al nacer eleva el riesgo de enfermedades crónico degenerativas

LN. ED. Marco Antonio Melgarejo Hernández/CAIPaDi

Se considera bajo cuando el peso al nacer es menor de 2.5 kg. El grupo de investigación del Hospital Materno Infantil del ISSEMyM, reportó que los bebés que presentan esta condición tienen mayor riesgo de padecer problemas de aprendizaje, de coordinación de movimiento y enfermedades crónico degenerativas.

Los factores maternos que pueden producir bajo peso al nacer son anemia, hipertensión, exceso de peso, tabaquismo, alcoholismo y una mala nutrición. Rivera y colaboradores analizaron la dieta de los mexicanos y reportaron que menos de una cuarta parte de nuestra población cumple con las recomendaciones de una dieta correcta, es decir que no se cumplen los porcentajes de consumo de calorías y nutrientes recomendados para edad y género. El incremento en el acceso a alimentos con una densidad energética elevada (ricos en grasa y azúcares de fácil absorción) conducen a la mujer embarazada a aumentar los factores de riesgo para tener un producto de bajo peso.

Un gran problema es la sobrealimentación en los primeros meses de vida de los recién nacidos con bajo peso como un intento de compensar el peso no ganado de manera intrauterina. Se ha observado que esta práctica puede incrementar el riesgo de desarrollar enfermedades crónico degenerativas como obesidad y diabetes en la niñez o en la vida adulta.

En términos generales, la malnutrición no obedece a la poca accesibilidad a los alimentos sino a una falta de educación nutricional. Dentro de los resultados de la encuesta nacional de salud y nutrición del 2016, los mexicanos refieren que las barreras para comer saludablemente son; 50.4% por falta de dinero para comprar verduras y frutas, 38.4% falta de conocimiento para preparar alimentos saludables, 34.4% falta de tiempo para preparar o consumir alimentos saludables, 32.4%, falta de alimentación saludable en la familia, 28.3% falta de motivación y 23% desagrado por el sabor de las verduras. Es común que los hijos de padres que no consumen verduras tampoco las consuman en su vida adulta. Lo mismo pasa para otros hábitos alimentarios y de estilo de vida. Es importante recordar que una alimentación correcta no tiene por que ser etiquetada como una alimentación cara.

En resumen, podemos señalar que varios de los factores relacionados con el riesgo de bajo peso al nacer de un recién nacido están vinculados con la alimentación y estilo de vida. Es por eso que establecer estrategias como la vigilancia nutricional durante el embarazo en los programas de salud materna se debe convertir en una prioridad nacional. En estos programas se deben implementar estrategias para difundir mensajes claros y sencillos de cómo integrar una alimentación correcta acorde a los recursos, costumbres y acceso a los alimentos en cada localidad.

Referencias: Zonana-Nacach A, Baldenebro-Preciado R, Ruiz-Dorado MA. The effect of gestational weight gain on maternal and neonatal outcomes. *Salud Publica Mex* 2010;52:220-225. Vivian Asunción Álvarez Ponce, Rosa María Alonso Uría, Irka Ballesté López, Milagros Muñoz Rizo. El bajo peso al nacer y su relación con la hipertensión arterial en el embarazo. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología* ; 30(1)23-31. Pedro Lorenzo Rodríguez Domínguez; Jesús Hernández Cabrera; Lázaro Tomás García León. Propuesta de acción para reducción de factores maternos en el bajo peso al nacer. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*.2010; 36(4)532-543. Eliud Soto Rebollar, José Fernando Ávila Esquivel, Víctor Manuel Gutiérrez Gómez. Factores de riesgo asociados al bajo peso al nacer. *Archivos de investigación materno infantil*. Vol. II, no. 3 • Septiembre-Diciembre 2010 pp 117-122.

Tejocote, grande en sus propiedades

El tejocote es un pequeño fruto con increíble valor nutricional. Éste fruto contiene altos niveles de calcio, por lo que es ideal para proteger huesos y el cerebro, pero sobre todo para la coagulación sanguínea, por su alto contenido de hierro que favorece a la producción de hemoglobina. Contiene vitaminas del complejo B y vitamina C, que fortalecen el sistema inmunológico y contribuyen en la absorción de hierro; neutralizan sustancias que oxidan y destruyen a las células del organismo (radicales libres).

Otra de sus cualidades, es que disminuye la cantidad de glucosa en la orina y la sangre. Para el tratamiento de enfermedades respiratorias como resfriados, pulmonía, bronquitis o asma, este fruto se hierve solo o con otras hierbas y flores (cáscara de chirimoya, lima, ocote, canela, bugambilia, gordolobo), y por si fuera poco, sus hojas y corteza se utilizan para curar diarreas y dolores de estómago. Su consumo generalmente es crudo o en conserva (mermeladas y ate) y por su tamaño, suele deshuesarse para los niños pequeños y darles solo la pulpa, que ayuda a sus defensas en el invierno.



Cuadernos de

nutrición

Dulce de tejocote



Ingredientes:

2 litros	de agua
1 kg	de tejocotes firmes
½ kg	de azúcar
2 piezas	de canela en raja
½ cucharadita	de semillas de anís
3 piezas	de clavos de olor
4 granos	de pimienta gorda

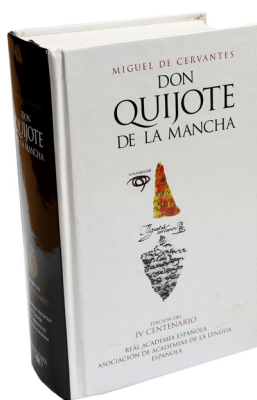
Manera de hacerse:

Calentar el agua en una olla a fuego alto. Dejar hervir e introducir los tejocotes. Cuando la piel de la fruta dé la impresión de haberse inflado, disminuir la flama y pelar uno a uno los tejocotes, ya pelados regresarlos al agua caliente para que continúe la cocción y evitar la oxidación de la pulpa. Aparte, envolver las cáscaras en un trapito limpio o gasa; hacer un amarradito e incorporar nuevamente a la olla. Continuar la cocción hasta que los tejocotes estén suaves pero firmes. Retirar el amarradito y la fruta, bañar los tejocotes con un poco del líquido de cocción y reserve. Colar el líquido de cocción y regresarlo a la olla. Agregar el azúcar y las especias, cocinar a fuego medio. Calentar hasta tener consistencia de un jarabe (almíbar). Llegado este momento, disminuir la flama e incorporar los tejocotes escurridos. Mantener el hervor durante 10 minutos más. Enfriar a temperatura ambiente. Servir el dulce en platitos hondos.

Máxima figura de la Literatura española

Don Quijote de la Mancha, Miguel de Cervantes Saavedra

Lic. María Concepción Nolasco Miguel



Miguel de Cervantes Saavedra (Alcalá de Henares, 1547- Madrid, 1616) fue soldado, novelista, poeta y dramaturgo español. Considerado la máxima figura de la literatura española, autor de Don Quijote de la Mancha, la primera novela moderna y de las mejores de la literatura universal, su obra fue la más editada y traducida

de la historia, después de la Biblia. Esta novela consta de dos partes, la primera parte que se publicó en 1605 y la segunda en 1615.

Don Quijote de la Mancha, es la historia de un hidalgo pobre, oriundo de La Mancha, de unos 50 años de edad; que tras leer muchos libros de caballería, enloquece y se cree un caballero medieval andante. Disfrazado de caballero, decide embarcarse en una serie de aventuras con su viejo caballo Rocinante y recorrer el mundo para ejercitar lo que él había leído que hacían los caballeros andantes. Durante su viaje se entrelazan otros personajes fundamentales de la novela, como Sancho Panza, su inseparable escudero a quien le promete recompensar su lealtad con fama y riqueza y Dulcinea del Toboso, la dama de quien elige estar enamorado. En el mundo del Quijote, nada es lo que aparenta ser: los molinos son gigantes, las ventas son castillos, las plebeyas son princesas, y los títeres son moros.

En esta obra, además de que predomina el diálogo, se emplean distintos estilos narrativos y aparece la tradición popular en los cuentos y refranes de Sancho Panza.

¡He aquí algunas de las citas famosas de Don Quijote!

“En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, no ha mucho tiempo que vivía un hidalgo de los de lanza en astillero, adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor”. Parte 1, Capítulo 1.

“Señor, una golondrina sola no hace verano”. Parte 1, Capítulo 13.

“Cuanto más, que desnudo nací, desnudo me hallo: ni pierdo ni gano”. Parte 1, Capítulo 25.

“Cada uno es hijo de sus obras”. Parte 1, Capítulo 47

“La libertad, Sancho, es uno de los más preciosos dones que a los hombres dieron los cielos; con ella no pueden igualarse los tesoros que encierra la tierra ni el mar encubre; por la libertad, así como por la honra se puede y debe aventurar la vida, y, por el contrario, el cautiverio es el mayor mal que puede venir a los hombres”. Parte 2, Capítulo 58.

“Entre los pecados mayores que los hombres cometen, aunque algunos dicen que es la soberbia, yo digo que es el desagradecimiento”. Parte 2, Capítulo 58.

“Advierte, Sancho--dijo don Quijote--, que el amor ni mira respectos ni guarda términos de razón en sus discursos, y tiene la misma condición que la muerte: que así acomete los altos alcázares de los reyes como las humildes chozas de los pastores, y cuando toma entera posesión de una alma, lo primero que hace es quitarle el temor y la vergüenza”. Parte 2, Capítulo 58.

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.

17 de abril, Día Mundial de la Hemofilia

Concienciación sobre los trastornos de la coagulación

En el Día Mundial de la Hemofilia, la OMS exhortó a la población para que tome conciencia de este y otros trastornos de coagulación. Así como, para que brinde su apoyo y respeto a las personas que los padecen. Esta enfermedad ocasiona sangrados frecuentes de nariz, moretones en rodillas, codos o articulaciones. No es prevenible y requiere de atención médica oportuna para evitar hemorragias graves, que pueden ocasionar la muerte.

Fuente: <http://www.salud.carlosslim.org/dia-mundial-de-la-hemofilia-2017/>

24 de abril, Día Mundial contra la Meningitis

La prevención, la mejor alternativa para combatirla: OMS

En el Día Mundial de la Meningitis, la OMS señaló que puede llegar a ser una enfermedad devastadora en 24 horas. De ahí la importancia de la vacunación y prevención frente a la misma. Es una enfermedad en la que hay inflamación del tejido delgado que rodea la médula espinal y el cerebro. Es una infección bacteriana grave que puede causar importantes daños cerebrales y la muerte en un 50% de los casos que no son tratados.

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

24 al 30 de abril, Semana Mundial de la Inmunización 2017

Vacunar para proteger contra la morbilidad: OMS

La Semana Mundial de la Inmunización tiene la finalidad de promover el uso de las vacunas para proteger de la morbilidad a las personas. Salva millones de vidas y en todo el mundo se le reconoce ampliamente como una de las intervenciones de salud más eficaces y que da mejores resultados. A día de hoy sigue habiendo en el mundo 19,4 millones de niños sin vacunar o insuficientemente vacunados.

Fuente: <http://www.who.int/campaigns/immunization-week/2017/event/es/>

25 de abril, Día Mundial del Paludismo

Combatirlo, compromiso político: OMS

El Día Mundial del Paludismo es una ocasión para destacar la necesidad de invertir continuamente en la prevención y el control de esta enfermedad y de un compromiso político mantenido. Este año el tema del Día Mundial del Paludismo es Acabemos con el paludismo para siempre. Con miras al 25 de abril, la OMS está poniendo énfasis en la prevención, una estrategia fundamental para reducir los daños causados por una enfermedad que sigue matando a más de 400,000 personas al año.

Fuente: <http://www.who.int/campaigns/malaria-day/2017/event/es/>

Todas éstas vivencias nos han hecho más unidos

Honesta y humildemente agradecidos con el INCMNSZ

Familia Vivaldo Medellín (Rebeca, paciente del Instituto)

Se transcribe el texto de la carta original de Rebeca, paciente del Instituto.

México, D.F. a 9 de abril de 2017

INCMNSZ

Honesto Agradecimiento

En el 2004 vivíamos en Chilpancingo Gro., en enero de ese año, mi esposa Rebe se enfermó de fistulas en el intestino, le hicieron dos operaciones en ese mes y no salieron bien, tuvimos la fortuna de que nos autorizaron el traslado al INCMNSZ, a partir de febrero de ese año estuvo hospitalizada durante 8 meses en el INCMNSZ, ya que no podían practicarle otra operación por tener sus niveles vitales muy bajos, durante ese tiempo fue observada profesionalmente por el Dr. Cárdenas (Q.E.P.D). En septiembre un poco más recuperada fué operada por el Dr. Yamamoto exitosamente y Rebe volvió a su vida casi normal.

En octubre del 2013, en el INCMNSZ le fué detectado cáncer de mama, por lo que le practicaron Mastectomía y se le aplicó unas quimios. A la fecha Rebe es paciente de la UPA, asistiendo a sus consultas y pruebas de laboratorio muy puntual.

Todas estas vivencias nos han hecho una familia más unida, más fuerte y eternamente agradecida con el INCMNSZ.

Sus excelentes médicos, enfermeras, personal administrativo y demás personal, por su humanismo antes que todo, su excelencia profesional y su compromiso social.

Honesta y Humildemente Agradecidos
Jesús, Rebe Becky y Pao

Fam. Vivaldo Medellín.

México, D.F. a 9 de abril de 2017

INCMNSZ

Honesto Agradecimiento

En el 2004 vivíamos en Chilpancingo Gro., en enero de ese año, mi esposa Rebe se enfermó de fistulas en el intestino, le hicieron dos operaciones en ese mes y no salieron bien, tuvimos la fortuna de que nos autorizaron el traslado al INCMNSZ, a partir de febrero de ese año estuvo hospitalizada durante 8 meses en el INCMNSZ, ya que no podían practicarle otra operación por tener sus niveles vitales muy bajos, durante ese tiempo fue observada profesionalmente por el Dr. Cárdenas (Q.E.P.D). En septiembre un poco más recuperada fue operada por el Dr. Yamamoto exitosamente y Rebe volvió a su vida casi normal.

En octubre del 2013, en el INCMNSZ le fue detectado cáncer de mama, por lo que le practicaron Mastectomía y se le aplicó unas quimios. A la fecha Rebe es paciente de la UPA, asistiendo a sus consultas y pruebas de laboratorio muy puntual.

Todas estas vivencias nos han hecho una familia más unida, más fuerte y eternamente agradecida con el INCMNSZ, sus excelentes médicos, enfermeras, personal administrativo y demás personal, por su humanismo antes que todo, su excelencia profesional y su compromiso social.

Honesta y Humildemente Agradecidos

Jesús, Rebe, Becky y Pao

Fam. Vivaldo Medellín

Exp.215562

Carta original del paciente

Envía tu aportación a: 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.

Aquí aprendí un modelo de atención médica de calidad

Una vez que eres parte del INCMNSZ, ya no te quieres ir jamás

Dr. Luis Eduardo Morales Buenrostro/Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral

Formar parte de la comunidad institucional es un privilegio que valoras día a día, más aún, cuando recuerdas la ilusión y el gran reto que representaba para cada uno de nosotros, ser aceptado en el Instituto y una vez que fuimos parte de él, ya no hemos querido dejarlo jamás.

A más de dos décadas de haber tenido mi primer contacto con el INCMNSZ, en 1996, recuerdo con cariño mi residencia en medicina interna y posteriormente, en el 2000, la especialidad en nefrología y la mejor noticia llegó en el 2003, cuando me invitaron a quedarme como médico adscrito al área de nefrología.

Cuando era estudiante en Guadalajara, el INCMNSZ era una leyenda, había tantos mitos a su alrededor y te enamorabas de él a través de tus profesores, que eran egresados del Instituto. Algunos compañeros y yo, teníamos mucha inquietud de acudir a Nutrición, quizás por la fama que le precede o por la leyenda que representaba.

Curiosamente, cuando yo vine a pedir información para ingresar a él, ya había pasado la fecha de todos los trámites (acá se adelantan mucho en ello). De tal manera que yo inicié la residencia de medicina interna en Guadalajara y por muchos problemas de limitaciones en cuanto a recursos, a la enseñanza, a la atención al paciente, decidí renunciar junto con otros compañeros y finalmente decidimos aplicar en el Instituto, afortunadamente me eligieron y ahí comencé esta maravillosa aventura en el INCMNSZ.

Cuando llegué, me dí cuenta que lo que se decía del INCMNSZ no eran mitos, sino realidades y que tenían un modelo de atención médica de calidad que yo nunca había visto.

Otro aspecto que me impresionó fue el nivel profesional de mis compañeros y sus capacidades de liderazgo, tanto en el ámbito académico como en el personal. Y el tercer aspecto, que me confirmó en la clase de lugar al que había llegado, fue la información médica que tenían mis superiores, era impresionante ver el dominio que tenían de muchas áreas.

Por supuesto, que todo esto me hizo sentir un gran gusto de pertenecer a un grupo así y hoy lo confirmo, llegué al Instituto y no quisiera dejarlo jamás.

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: 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.

El decálogo de la excelencia personal

La excelencia institucional, exige la excelencia personal

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Alcanzar la excelencia institucional se ha convertido en una prioridad, pues de ello depende el éxito de una organización. Muchas han sido las estrategias que líderes organizacionales han instrumentado para alcanzarla; sin embargo, la excelencia de una organización es el resultado de la suma de la excelencia de cada uno de sus integrantes.

En este sentido, el INCMNSZ tiene una cultura institucional de excelencia, cimentada desde su fundación e implementada por quienes conformamos el Instituto, en nuestro quehacer diario, a través de acciones surgidas de nuestra esencia como seres humanos. Un ser humano excelente es aquel que influye en los demás para generar resultados positivos que beneficien a todos. También es aquel ser humano que sabe amar, ser amado y ver siempre las cualidades de los otros, buscando constantemente su bienestar. La excelencia, también es saber servir y apoyar con gusto a los demás.

El decálogo de la excelencia personal es:

1. La excelencia comienza con un conocimiento realista de uno mismo: fortalezas y debilidades.
2. No hay excelencia sin exigencia. No hay calidad personal sin esfuerzo. Vencer la pereza y la comodidad es el inicio de la excelencia.
3. Sea sincero con usted mismo: no confunda lo que es, con lo que le gustaría ser. Pregunte a los demás cómo lo ven, ello le ayudará a conocerse mejor.
4. La excelencia supone repetición de acciones buenas. La fuerza de voluntad se adquiere por repetición de hábitos que requieren esfuerzo.
5. La agresividad, los complejos, los miedos, las manías, van minando la propia seguridad, no dejan paso a la excelencia.
6. La envidia y el orgullo son auto-destructores de la excelencia.
7. Dos síntomas de autoestima inapropiada son: mirar a los demás con aires de superioridad y la falta de confianza en uno mismo, son enemigos de la excelencia.
8. La excelencia personal es un proceso de mejoramiento continuo para desterrar hábitos negativos y adquirir otros positivos.
9. Cuando quiera decir sí, dígalos; cuando quiera decir no, también y no se sienta mal. Pero hágalo con buenas maneras. Ser excelente, no significa tener que decir sí siempre.
10. La excelencia es el convencimiento de que con la ayuda de los demás y el esfuerzo personal, se puede ser mejor cada día.

Fuente: http://www.deganadores.com/index.php%3Foption%3Dcom_content%26view

Puedo servir mejor...

campana institucional

Teniendo
pasión por
lo que hago

Capacitándome

Estudiando

Mejorando
cada día

Al dar un plus

Trabajando
con ímpetu

Actualizándome

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



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Derechos Reservados © 2017 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



Servidora y Servidor Público,
recuerda, **MAYO** es el mes para cumplir con tu
declaración patrimonial y de interés.

Ingresar, llenar, firmar, cumplir y evitar sanciones

Entra a: www.declaranet.gob.mx

Si tienes duda de cómo llenar tu declaración,
acude a tu Órgano Interno de Control,
ellos podrán apoyarte, o bien solicita informes
a la Secretaría de la Función Pública.



Informes:

Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs.
Tel. 2000 3000 ext. 2091 y 2228

Correo electrónico:

declaranet@funcionpublica.gob.mx



Del 1° al 31 de mayo de 2017, todos los días de la semana, en el mismo horario.

www.gob.mx/sfp

SFP
SECRETARÍA DE
LA FUNCIÓN PÚBLICA



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

declaraNet^{plus}
Declarar es fácil y seguro

Bien hecho
ES MEJOR
que bien dicho

Benjamín Franklin



**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

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

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

Consulta la edición digital
www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html

www.incmnsz.mx