



La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV No. 07

15 de abril 2019

70 aniversario Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos

Dr. José Sifuentes Osornio,
Reconocimiento: Espíritu Universitario 2019 de la UASLP



70 aniversario
Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 605

15 abril 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Edna Leticia González Bernal	
• Dr. José Sifuentes Osornio, merecedor de la medalla Espíritu Universitario de la UASLP		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• La felicidad y el sentido de la vida	
• Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• Se ha perdido la tradición alimentaria saludable en México	
• Seminario Nutrinovación en el INCMNSZ		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• Retos de la Nutriología en México; ¿Hacia dónde vamos?		• Guayaba, fruto muy aromático	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Atole de guayaba	
• Caminata Gemba Kaizen		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• La cuarta alianza	
• Los vínculos afectivos en el campo laboral		Gonzalo Giner	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	SABÍAS QUE	19
• Los brigadistas en el INCMNSZ		• Efemérides de la salud	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	ESPACIO DE LECTOR	20
• La Camiseta y la pertenencia Institucional		• Gracias al INCMNSZ por la oportunidad de vida	
VOLUNTARIADO	12	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• El objetivo del Voluntariado es ayudar		• Gran satisfacción por un caso de éxito	
ARTE Y CULTURA	13	HABLEMOS DE	22
• Antonio Rivas Mercado		• El Bienestar y sus seis dimensiones	
		AVISOS	23
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

A 70 años de su fundación, el Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos, dirigido por la Lic. en T. S. Cecilia Ruiz, continúa siendo la primera cara que ve el paciente al ingresar al INCMNSZ. Aspecto que fue reconocido por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, durante el homenaje que se ofreció a dicho departamento, en la Sesión Cultural del mes de febrero. En la sección Para Conocernos se da cuenta de ello.

En la sección Ser INCMNSZ, se informa del reconocimiento al que fue merecedor el Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina del Instituto al otorgársele la Medalla al Espíritu Universitario de la UASLP.

Uno de los atributos del INCMNSZ es el liderazgo, en ese sentido y siguiendo con esta línea, se llevó a cabo el Seminario Nutriinnovación en el Instituto, en el que se dieron a conocer los avances más relevantes en materia de Nutrición, aplicados a la ciencia y a la tecnología. En la sección Entérate se da cuenta de ello. Así mismo, el Dr. Héctor Bourges Rodríguez, Director de Nutrición del Instituto, da a conocer algunas reflexiones en torno a la Nutrición.

En la sección Voluntariado, Violeta Arciniega Fuentes expone cual es la razón de ser del Voluntariado, al dar a conocer cuál es el objetivo por el que se creó, y nos hace una invitación a seguir apoyándolas en su camino por ayudar a los pacientes más necesitados.

Por su parte la Lic. Palmira de la Garza y Arce, en la sección Arte y Cultura, continúa exponiendo la vida de una de las familias más fructíferas en la vida artística del país, la Familia Rivas Mercado; en esta ocasión se centra en Antonio, el patriarca de la misma.

El Mtro. Gerardo Juan Rodríguez Hernández, en la sección Tu Salud, continúa dando a conocer algunos aspectos importantes sobre la obesidad y su prevalencia entre la población mexicana.

En la sección Sabías que, se exponen algunas efemérides de la salud de la primera quincena de abril: 2 de abril, Día Mundial de la Concientización del Autismo; 6 de abril, Día Mundial de la Actividad Física; 7 de abril, Día Mundial de la Salud y 11 de abril, Día Mundial del Parkinson.

Continuando con la campaña de Bienestar que se lleva a cabo en el Instituto, en la sección Hablemos de, se hace un recuento de las seis dimensiones del mismo (física, emocional, intelectual, laboral, social y ambiental) y se destaca la necesidad de cultivar cada una de ellas para alcanzar un bienestar integral.

Destacada trayectoria profesional

Merecedor de la medalla Espíritu Universitario de la UASLP

Dr. José Sifuentes Osornio

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La Universidad Autónoma de San Luis Potosí (UASLP), reconoció al Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina del INCMNSZ, con la medalla Espíritu Universitario, que entrega cada año a egresados distinguidos por su trayectoria profesional, quienes son ejemplo para la sociedad potosina.

La ceremonia tuvo lugar el pasado 28 de febrero, en el Teatro del Centro Cultural Universitario Bicentenario. Fue encabezada por el Rector de la UASLP, Mtro. Manuel Villar Rubio, directivos, funcionarios y familiares de los 17 galardonados.

El Rector señaló que esa Casa de Estudios Potosina forma hombres y mujeres útiles y las aulas universitarias han sido testigos de gente que ha transformado la vida del estado y del país, con la formación de personalidades de gran trascendencia. Explicó que éste reconocimiento se creó en el 2018; y se entrega por segunda ocasión en este 2019, con la intención de reconocer las aportaciones en el campo del conocimiento, así como por convertirse en un ejemplo para las generaciones venideras.

En entrevista, el Dr. José Sifuentes Osornio expresó que este reconocimiento representa un alto orgullo, ya que lo entrega una Universidad muy importante del país. Así mismo, señaló que es dignificante para él, haber sido objeto de tal distinción.

El Dr. José Sifuentes Osornio también es un distinguido integrante del INCMNSZ, por lo que toda la comunidad institucional comparte con él este reconocimiento y lo felicita por tan importante logro.

El Dr. José Sifuentes Osornio:

- Es Director de Medicina del INCMNSZ.
- Fue Jefe del Laboratorio de Microbiología Clínica, Jefe de Servicio Clínico, y Coordinador del Internado de Pregrado.
- Es investigador en Ciencias Médicas nivel F del INCMNSZ.
- Es profesor de la especialidad de Infectología por la UNAM (1986), curso reconocido como excelente por la Infectious Diseases Society of America (IDSA) en 1993 y tutor de los Programas de Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas y Ciencias Biomédicas de la misma universidad.
- Ha sido Presidente: del Colegio de Medicina Interna de México, la Asociación de Mexicana de Infectología y Microbiología Clínica, del Departamento de Medicina de la Academia Nacional de Medicina, de la Academia Nacional de Medicina.
- Es Investigador Nacional nivel III del Sistema Nacional de Investigadores desde 2002.
- Miembro de la Academia Mexicana de Ciencias desde 2011. Miembro Distinguido (Fellow) de la American Academy of Microbiology, de la IDSA (2009) y del American College of Physicians (2013).

- Fundador de: la Red Mexicana para el Estudio de la Resistencia Bacteriana, el Consorcio Mexicano para Estudio de la Tuberculosis de la Red Mexicana de Candidemia, el Laboratorio Clínico Nacional de Máxima Seguridad Biológica para el estudio de la tuberculosis y enfermedades emergentes.
- Ha publicado más de 750 comunicaciones científicas, de las cuales 240 son artículos originales, 6 libros, 63 capítulos en libros, ha impartido más de 220 conferencias dentro de la República Mexicana y en el Extranjero. Su trabajo científico ha sido citado en la literatura médica más de 10,250 ocasiones.

Reconocimientos:

- Premios José Ruiloba, Daniel Méndez, Francisco Ruiz Sánchez, Ignaz Semmelweis, Gerhard Domagk y Jesús Kumate de la AMIMC.
- Premio GlaxoSmithKline en Investigación Clínica, el Premio Bienal Funsalud José Santos, el Premio en Investigación en Epidemiología Clínica de la CCINSHAE.
- Premio al Mérito Doctor Miguel Otero de Investigación Clínica, Consejo de Salubridad General, en 2015.
- Reconocimiento por parte de la: UNAM, Medalla al Mérito Universitario por 25 años de servicio y del INCMNSZ medalla por 20, 25, 30 y 35 años de servicio.
- Premio Carlos Slim en Salud, por Trayectoria en Investigación, en mayo del 2017.

Fuente: <http://www.uaslp.mx/Paginas/Noticias/2019/marzo/La-UASLP-entreg%C3%B3-la-medalla-Esp%C3%ADritu-Universitario-a-17-egresados-distinguidos.aspx>



Entrega de medallas a egresados de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí (UASLP)

70 aniversario

Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el marco de la celebración del 70 aniversario del Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos, el pasado 28 de febrero, se llevó a cabo la sesión cultural en su honor; en la que el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, destacó que la sensibilidad y la creatividad son elementos claves que han permitido a dicho departamento, tener un manejo de relaciones humanas extraordinario.

Agregó que el Departamento nació como un servicio, encabezado por Sofía Treviño, pero ante su crecimiento e implementación de funciones, se extendió hasta llegar a ser un Departamento que tiene que ver con las relaciones humanas, ya que los pacientes llegan con cierto grado de incertidumbre al no saber qué va a pasar o hacia a dónde se van a dirigir, y uno de los primeros contactos que tienen es con el Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos que les orienta acerca de esas dudas.

Ser parte de ese Departamento requiere de mucha sensibilidad para tratar a las personas y de una gran capacidad de orientación. Son el enlace entre el hospital y sus distintos usuarios, añadió y que otra característica que tienen es saber escuchar.

El Dr. Kershenobich felicitó a la Lic. en T.S. Cecilia Ruiz González, Jefa del Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos y a todo su grupo de colaboradores. Así mismo les agradeció por su destacada labor y las exhortó a que continúen realizándola para que cada vez sea mejor Departamento en beneficio de los usuarios.

Por su parte, la Lic. en T.S. Cecilia Ruíz, hizo un recuento histórico de lo que ha sido el Departamento, señalando que desde que abrió sus puertas el entonces Hospital de Enfermedades de la Nutrición en el pabellón 9 del Hospital General de México, el 12 de octubre de 1946, apareció en escena la figura de la trabajadora social, ya que el Dr. Salvador Zubirán encomendó a Sofía Treviño Lafón, las actividades relacionadas con el Servicio de Admisión y Servicio Social, que así se llamaba en ese momento.

Sofía Treviño Lafón, Chofita, como le llamaban cariñosamente sus compañeros, tenía una pequeña oficina situada en la caja y sólo eran ella y su secretaria. Su función era elaborar una hoja de Trabajo Social, así se llamaba, para asignar al paciente una cuota de recuperación. En esa época, el Trabajo Social tenía poco tiempo de haberse iniciado en el país y se le consideraba como un apostolado, aclaró. La trabajadora social, realizaba también algunas otras actividades como visitar a los enfermos, hacer algunas visitas domiciliarias, llevaba a cabo actividades de tipo ocupacional con los pacientes hospitalizados. Durante los primeros 18 años de vida de la Institución, ella desempeñó las funciones de trabajo social en nuestro instituto; un reconocimiento especial hacia ella.

A partir de que Sofía dejó la Institución en 1963, fueron contratadas dos trabajadoras sociales, quienes continuaron desarrollando las actividades tal como estaban establecidas y en general, hubo pocos cambios en el servicio. En 1984, bajo la dirección del Dr. Manuel Campuzano se conformó como Departamento, encomendándolo a la Lic. en T.S. Cecilia Ruiz González, quien agradeció la oportunidad al Dr. Campuzano.

Una vez que se hizo la revisión de las funciones, de las actividades del Departamento y los recursos con que se contaban, iniciamos con las propuestas de modificaciones al sistema de trabajo, explicó la Lic. Cecilia Ruiz González, tanto en el rubro asistencial, como en el de enseñanza y en el de investigación.

Se modificó el estudio socioeconómico, que es el instrumento que emplea por excelencia el trabajador social para conocer las condiciones de vida del paciente; todavía en la actualidad, es la actividad asistencial más reconocida de los trabajadores sociales, añadió. Se impulsaron actividades de enseñanza y capacitación, y se elaboraron investigaciones sociomédicas, algunas de ellas publicadas.

En 1985, la Oficina de Admisión de Enfermos se incorporó al Departamento y desde 1986 fue coordinada por la señora Alicia Pedregal, quien se jubiló hace dos años. "Lichita Pedregal" mejor conocida, fue y sigue siendo una persona muy querida y apreciada en la Institución. Siempre se caracterizó por su generosidad y espíritu de servicio. Fue una gran compañera y magnífico elemento, siempre la recordamos con mucho cariño.

Gracias a la colaboración del entonces Departamento de Computación, en el año de 1991, se desarrolló un sistema informático hecho a la medida y que incluía tanto el estudio socioeconómico como el registro de los pacientes hospitalizados. Sin embargo, este fue un sistema casero que sólo tenía comunicación con el área de Cuentas Corrientes, así funcionamos cinco años. Después de este tiempo, tuvimos nuestro primer sistema informático, en donde se incorporó a Trabajo Social y Admisión de Enfermos al Sistema Integral del Paciente Ambulatorio y posteriormente fuimos migrando hacia los diferentes sistemas informáticos que se han desarrollado en la institución.



Aniversario del Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos

Ciencia y tecnología aplicada a la Nutrición

Seminario Nutrinnovación en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de dar a conocer los avances más significativos de la ciencia y la tecnología, aplicados a la Nutrición, se llevó a cabo el pasado 20 de marzo, en el INCMNSZ el Seminario Nutrinnovación, ciencia y tecnología aplicada a la nutrición.

Asistieron para inaugurar el evento, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General y el Dr. Héctor Bourges Rodríguez, Director de Nutrición; ambos del INCMNSZ; el Ing. Carlos Otegui Hernández, Presidente de la Cámara Nacional de la Industria Panificadora y Similares de México y el Lic. Daniel Arturo Valle González, especialista de mercadotecnia para México y Colombia de la Asociación de Fabricantes de Aceites de Almidón.

El Dr. David Kershenobich Stalnikowitz mencionó que el nombre del Instituto, resalta la importancia que desde la fundación del mismo, ha tenido la nutrición para el INCMNSZ y el país, lo que pone de manifiesto que es un aspecto básico para la salud de la población.

Agregó que el impacto global que tiene la nutrición es de suma importancia, de ahí que en el Instituto se lleve a cabo este evento que da a conocer los avances y la forma en que se pueden incorporar en el campo de las ciencias, así como, su relación con la alimentación; en dos vertientes, primero aterrizándolas de forma individual, en las personas y segundo de forma global, al influir en la salud de la población del país.

Destacó que en el INCMNSZ, además de incorporar la innovación a la Nutrición, se resalta la necesidad de que participen distintos gremios que tienen que ver con aspectos nutricionales.

Así mismo, celebró que en el programa se dejaron ver la visión y los recursos pesqueros que tiene nuestro país, lo que habla de la necesidad existente, por hacer un esfuerzo colaborativo para tratar de reconocer la biodiversidad que hay en el campo de la alimentación.

Por su parte el Ing. Carlos Otegui Hernández resaltó la importancia de hacer alianzas con el INCMNSZ, ya que ayuda a que la gente conozca las bondades que tiene el pan y la importancia que tiene para una ingesta diaria. Así mismo, señaló que las personas deben tener un consumo responsable de todo lo que se ingieren, no solo del pan.



Ing. Carlos Otegui Hernández

Visión interdisciplinaria para avanzar

Retos de la Nutriología en México; ¿Hacia dónde vamos?

Dr. Héctor Bourges Rodríguez

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Héctor Bourges Rodríguez

Como parte de las actividades conmemorativas del Día del Nutriólogo (27 de enero), que se llevaron a cabo en el INCMNSZ, el Dr. Héctor Bourges Rodríguez, Director de Nutrición del Instituto, impartió la conferencia Magistral; Retos de la Nutriología en México; ¿Hacia dónde vamos? En la que reflexionó en torno a la evolución de la Nutriología, de su importancia para la salud y de la necesidad de desarrollarla de forma interdisciplinaria.

En la conferencia, impartida el 25 de enero en el auditorio principal del Instituto, el Dr. Bourges destacó que el nutriólogo es la persona que cultiva profesionalmente la nutriología y que desde 1972 se comenzó a visualizar como una profesión que requería tener su propia licenciatura, por lo que la Universidad Iberoamericana fue la primera en instituir la; seguida de las Universidades Veracruzana en Veracruz y en Jalapa, la de Nuevo León y el Instituto Politécnico Nacional.

Explicó que la nutrición es un proceso que se caracteriza por el intercambio continuo de energía y materia que se lleva a cabo entre todos los organismos vivientes y su medio.

Este es un fenómeno universal en la biosfera que es parte esencial de la vida, por lo tanto, nutrición y alimentación son distintos. Este fenómeno de la biósfera es tan antiguo como el inicio de la vida misma hace tres mil millones de años.

Añadió que la nutrición, es un proceso evidentemente biológico, que particularmente en el ser humano también es sensorial, emocional, intelectual, económico y social, y así es como se debe concebir para poder entender todo lo que conlleva la Nutrición.

Por otro lado, ahondó es un fenotipo que desde el punto de vista biológico, resulta de la interacción dinámica entre el genoma, diversos factores epigenéticos y factores ambientales como la historia alimentaria y de los medios físicos, biológicos, psico-emocional y socio-cultural. Ya Hipócrates concebía a la salud como la combinación de la naturaleza de cada quien (sin saberlo se refería al genoma) y la dieta (lo acostumbrado).



Herramientas aplicadas para la Seguridad del Paciente

Caminata Gemba Kaizen

Primera parte

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

Para entender a qué nos vamos a referir con la caminata Gemba, tenemos que partir de la definición de Kaizen y Gemba.

Kaizen: el significado de la palabra es mejoramiento continuo, que se compone de varios pasos que nos permiten analizar variables críticas del proceso y buscar su mejora en forma diaria, con la ayuda de equipos multidisciplinarios. Su objetivo es tener una mejor calidad y reducción de costos con pequeñas modificaciones diarias.

Gemba: es un lugar de trabajo; para aplicarlo se requiere tener la habilidad de ver la realidad en los procesos, esta sería la principal razón por la cual mucha gente no consigue aplicarlo realmente.

Gemba Kaizen sería entonces, la serie de mejoras continuas que se realizan en el lugar de trabajo.

En la siguiente edición analizaremos las preguntas de esta caminata y como se pueden aplicar en los procesos de atención médica.



Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y Gestión: Capital Humano

Los vínculos afectivos en el campo laboral

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

De acuerdo a la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en México las personas dedican a su trabajo entre 40 y 58 horas semanales, por lo que es evidente la importancia psico-social que tiene el entorno laboral en nuestras vidas. Diariamente convivimos con personas implicadas con nuestro trabajo ya sean superiores, colegas, subordinados o clientes. De ahí la importancia de fomentar una sana convivencia en este entorno.

La Mística del Dr. Salvador Zubirán Anchondo, tiene la función de comunicar la esencia de la institución, para producir reacciones positivas y humanas en todos aquellos que la integramos, con el fin de que se traduzcan en entendimiento, voluntad y dedicación a nuestro papel en el INCMNSZ.

Uno de los puntos que integran la Mística, se enfoca en el aspecto de las relaciones humanas y señala: establecer lazos afectuosos de amistad con los compañeros de trabajo. Es innegable que el Dr. Zubirán entendía muy bien la importancia de este asunto para el óptimo desempeño como institución; pues la sociabilidad con nuestros compañeros de trabajo permite tener calidad de vida laboral; la cual se refleja en el desempeño institucional.

Los lazos de amistad en el ámbito laboral, propician el sentido de pertenencia e identidad institucional, el compañerismo, la cooperatividad, la confianza y el compromiso entre sus miembros hacia un fin común.

Por lo anterior, es evidente que un aspecto esencial para el desempeño y calidad institucional está sustentado en la práctica de la empatía y el establecimiento de lazos entre compañeros de trabajo; sin olvidar establecer los límites necesarios para evitar que los acercamientos puedan dar paso al exceso de confianza o faltas de respeto. De esta manera promover y practicar el compañerismo en el trabajo, es una necesidad y un deber, que podemos promover con acciones básicas.



Imagen proporcionada por: Mtra. Perla Anaid Rangel López

Conócelos, ubícalos y sigue sus instrucciones

Los brigadistas en el INCMNSZ

Primera parte

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo/Coordinación de Protección Civil

En ocasiones anteriores y por medio de las pláticas en las áreas, se ha dado a conocer que dentro de la organización para responder a una emergencia, existen dos tipos de brigadas: 1. Brigadas Internas: integradas por personal de cada área y que actualmente se encuentra en proceso de organización en los departamentos que han recibido dichas pláticas, y 2. Brigadas Especiales, las cuales están integradas por personal designado de áreas como Mantenimiento, Conservación y Construcción, Vigilancia y Enfermería que, dadas sus responsabilidades institucionales, tendrían que intervenir en caso de una contingencia. A ellos se suman de forma importante algunos trabajadores que voluntariamente se han integrado a las mismas.

No obstante lo anterior y aunque los Brigadistas Especiales han recibido capacitación en materia de atención de emergencias, en caso necesario nos apoyarían en la respuesta a un evento potencialmente peligroso, pero la comunidad institucional desconoce quiénes son. Por ello, en esta ocasión aprovechamos este espacio para difundir los nombres y adscripción de estos compañeros.

NOMBRE	Adscripción	Brigada
Abdala Rodríguez Assad	Servicios Generales	Primera Respuesta, Búsqueda y Rescate
Miguel Ángel Lima Alarcón	Dirección de Planeación	Prevención y Combate de Incendios.
Juan Carlos León Contreras	Patología	Primera Respuesta, Búsqueda y Rescate
Karina Cedillo Rivera	Medicina Transfusional	Primera Respuesta, Búsqueda y Rescate
Vianey Hernández Salinas	Servicio de Medicina Transfusional	Primera Respuesta, Búsqueda y Rescate
Adbeel David Miranda Mendoza	Departamento de Integración Programática y Evaluación	Vigilancia y Acordonamiento
María del Rosario Rodríguez Guillén	Unidad de Biología Molecular	Primera Respuesta, Búsqueda y Rescate
Braulio Velázquez Mata	Sección de Intendencia	Primera Respuesta, Búsqueda y Rescate
Paola Santana Martínez	Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres	Prevención y Combate de Incendios
Ana María Valdés Sarmiento	Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres	Prevención y Combate de Incendios
Humberto Zepeda Mejía	Sección de Vigilancia	Jefe de la Brigada Especial de Vigilancia y Acordonamiento
Javier Estrada Romero	Sección de Vigilancia	Coordinador de Vigilancia y Jefe de la Brigada Especial de Prevención y Combate de Incendios
Hilario López Ríos	Sección de Vigilancia	Vigilancia y Acordonamiento
Paul Pacheco Hernández,	Sección de Vigilancia	Vigilancia y Acordonamiento

Tu Historia con el INCMNSZ

La Camiseta y la pertenencia Institucional

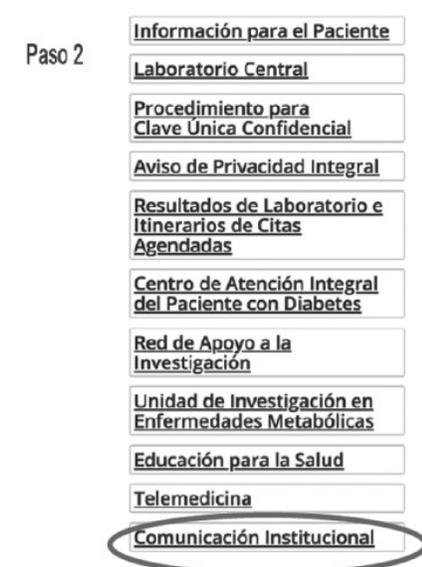
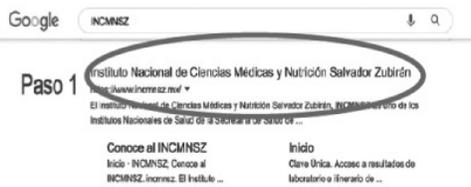
Dirección de Comunicación Institucional y Social/Depto. de Comunicación y Vinculación

Uno de los objetivos de La Camiseta, es fortalecer la pertenencia institucional, mediante la difusión de experiencias personales que integrantes del INCMNSZ hayan vivido y deseen compartir con la comunidad.

Por ello, en marzo de 2016, se creó la sección Tu Historia con el Instituto, que nos ha permitido conocer 76 vivencias personales de compañeros que han reflexionado en torno a la pertenencia institucional y lo que significa para ellos ser parte del Instituto.

Te invitamos a que conozcas estas expresiones en la hemeroteca digital de La Camiseta, ubicada en la página institucional o bien en la dirección electrónica: <http://www.innsz.mx/opencms/Camiseta2019.html> en donde también, podrás consultar ejemplares anteriores (enero 2015 a la fecha).

Participa en esta sección, compartiendo tu sentir por ser parte del Instituto o alguna experiencia vivida en el mismo, enviándonos tus colaboraciones al correo electrónico: camiseta@incmnsz.mx.



Paso 3



Paso 4



Trabajo coordinado con Trabajo Social

El objetivo del Voluntariado es ayudar

Violeta Arciniega Fuentes

El objetivo social del Voluntariado del INCMNSZ es apoyar a pacientes de escasos recursos con: medicamentos, material de curación y prótesis. Estos apoyos se realizan en conjunto con el Área de Trabajo Social del Instituto, quienes cuentan con los sistemas adecuados para efectuar el análisis correspondiente de la situación financiera de los pacientes, esta actividad es de suma importancia ya que por política establecida no se otorga ningún apoyo si éste no viene autorizado por Trabajo Social.

La obtención de recursos para otorgar los apoyos se solicita a través de donativos en especie o efectivo y se realiza por varias vías:

- A través de amistades, familiares del Voluntariado, a quienes se les dan a conocer en caso de requerirlo, la situación financiera del mismo y la meta de apoyos a realizarse en el mes.
- Empresas importantes en nuestro país, comprometidas con labores sociales, las cuales son contactadas a través de las relaciones que mantienen con el Voluntariado, con altos directivos.



El Voluntariado haciendo entrega de medicamentos a paciente del INCMNSZ

Difusión de actividades artísticas y culturales

Antonio Rivas Mercado

Tercera parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

En 1880, el joven arquitecto Antonio Rivas Mercado, enfocó su trabajo en la construcción de casas particulares. Gracias al resultado de la hacienda de Ometusco, Ignacio Torres Adalid le pidió al arquitecto una gran mansión en la avenida Juárez 18, frente a la Alameda Central. Seguirán la residencia de Manuel González en Peralvillo, la del periodista Vicente García Torres, en el Paseo de la Reforma y la casa en la esquina de Antonio Caso y Serapio Rendón a principios del siglo XX.

En 1900 edificó la casona que actualmente identificamos como el Museo de Cera, ubicado en la calle de Londres 6, en la Colonia Juárez. En 1892, en el estado de Guanajuato, colaboró en la finalización del Teatro Juárez, aportando diversos elementos con marcada presencia morisca y ecléctica.

Su talento fué reconocido en breve tiempo entre los miembros de su gremio. El arquitecto es reconocido y solicitado por su trabajo en las esferas de la alta burguesía, y es en ese momento cuando le fué otorgada la edificación de la Columna del Ángel de la Independencia, con motivo de las Fiestas de Conmemoración del Centenario de la Independencia de México.

A la par de su desempeño como arquitecto, incursionó en la política al ser diputado federal en el estado de Guanajuato de 1884 a 1910. En el ámbito educativo formó varias generaciones de arquitectos en la Academia de San Carlos, en la que fue nombrado director en 1903 y hasta 1912.

Al caer la dictadura prosigue con su intensa vida profesional al tiempo que observa cómo el país entra en una etapa de transición en su estructura económica, política y social, producto de la Revolución Mexicana. Decide viajar a Europa con sus hijos durante casi tres años, para volver a México en 1926, a su casa de la calle Héroes 45, donde muere el 3 de enero de 1927, poco antes de cumplir 74 años de edad.



Mansión Antonio Rivas Mercado

Investigadora del Instituto Politécnico Nacional (IPN)

Edna Leticia González Bernal

Lic. Gabriela Rubello Marín

Edna Leticia González Bernal, fue reconocida por la Academia Mexicana de las Ciencias (AMC), por su trabajo sobre ecología para la conservación de seis especies de ranas endémicas de la Sierra Norte de Oaxaca.

González Bernal es una de las cinco investigadores que obtuvieron la beca "Mujeres en la Ciencia", impulsada por AMC en colaboración con L'Oréal México, la UNESCO y el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt).

Edna Leticia es investigadora del programa de Cátedras del Conacyt. Además está adscrita en el Centro Interdisciplinario de Investigación para el Desarrollo Integral Regional Unidad Oaxaca del IPN.

La investigadora se centró en los grupos de anfibios que están disminuyendo globalmente, en una tasa más alta que otros grupos de vertebrados. Su análisis se basa en la preservación de seis especies de ranas dentro de la Sierra Norte de Oaxaca.

Asimismo, pretende impulsar un proyecto de capacitación ciudadana para que la gente tenga el conocimiento del problema que rodea a los anfibios y, de esta forma, ayuden a su preservación, involucrándose en un constante monitoreo de las especies.



Edna Leticia González Bernal

Como parte del reconocimiento que se hace a la destacada participación de mujeres que han contribuido al crecimiento y desarrollo de la ciencia, se publica en ésta sección "Mujeres en la Ciencia".

Sensación de tranquilidad y plenitud

La felicidad y el sentido de la vida

Tercera parte

Dirección de Administración

Esta entrega de la investigación que hemos denominado “La felicidad y el sentido de la vida”, pretende que cada uno de nuestros lectores integren la felicidad a su vida diaria, considerando que este, es decir, la felicidad, es un sentimiento que nos permitirá hacer de nuestro momento en este mundo algo más grato, simple y placentero, lo que provocará en consecuencia tener felicidad y modificar nuestro estilo de vida y a la postre podría replicarse y retransmitirse en el núcleo en el que convivimos, para que todos puedan tener este mismo sentimiento.

Ahora bien, ya que hemos hablado de la felicidad y los elementos que la componen, es importante distinguir entre la alegría y felicidad, pues aunque parecen similares las diferencias son claras y puntuales, para el caso expongo:

1. La felicidad es algo necesario para el ser humano, pues permite trascender a lo positivo de las cosas por más complejas que parezcan.
2. La felicidad nos transmite una sensación de tranquilidad y plenitud que nos dan un motivo o una ilusión para continuar.
3. La felicidad es un estado emocional fijo, que genera en la persona un cambio en el carácter, que le permitirá tener una percepción distinta de la situación a la que se enfrenta a lo largo de la vida.
4. La felicidad cubre los vacíos que puedan existir en nuestra vida, pues es un sentimiento profundo y fuerte que nos da estabilidad para sentirnos completos.
5. La felicidad es interior, sin embargo, para robustecerla podemos ayudarnos de elementos externos, como por ejemplo: ayudar a los demás, extender el apoyo en momentos difíciles, ser empáticos y comprensivos ante las situaciones en las que nos encontramos.
6. La felicidad es tanto natural como necesaria y se allega de elementos externos, y al no ser efímera es continua y continuada.

Basado en lo anterior y con los elementos a la vista podemos entender que el concepto de felicidad es algo natural e indispensable para el ser humano, pero no todos le dan la importancia correspondiente y en ese orden muchos dejan que su vida no sea feliz. Ahora sabes que tú tienes la posibilidad de ser feliz, considera lo anterior y vive con felicidad.

¡Hoy es un gran día para ser felices!

¡Yo también soy INCMNSZ!

1. Margot Jean-Paul, La felicidad, Abril 2007
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-46882007000200004
Autores: Pas. Lic. Andrea Prado Ramírez / Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales

Una consecuencia, la obesidad

Se ha perdido la tradición alimentaria saludable en México

Segunda parte

Mtro. Gerardo J. Rodríguez Hernández/Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional



La obesidad es una enfermedad de curso crónico, que tiene como origen una cadena causal compleja, de etiología multifactorial, donde interactúan factores genéticos, sociales y ambientales, incluyendo estilos de vida así como determinantes sociales y económicos. Existe un aumento en los depósitos de grasa corporal y por ende ganancia de peso, causados por un balance positivo de energía, que ocurre cuando la ingestión de energía de los alimentos excede al gasto energético, como consecuencia, el exceso se almacena en forma de grasa en el organismo.

En México, hasta hace unos 30 años, prevalecía una tradición alimentaria en la que se mezclaba la cultura mesoamericana con la de origen mediterráneo y árabe traída por los colonizadores, la cual permitía una alimentación equilibrada, variada, y de acuerdo a los conceptos actuales, saludable. Tradición distinguida por la UNESCO como patrimonio intangible de la humanidad. Por citar un ejemplo, en México, se consumía una mayor cantidad de maíz, calabaza, frijol, frutas y verduras. Actualmente vivimos un desplazamiento de los patrones de alimentación basados en comidas y platillos preparados a partir de alimentos o alimentos procesados, por productos ultraprocesados. La disponibilidad y "bajo precio" de los productos ultraprocesados, ha permitido que la población los elija, a pesar de ser densos en energía, y que contengan azúcares y grasas no saludables.

- Los alimentos sin procesar son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial. Ejemplo: atún.
- Los alimentos procesados se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para hacerlos más duraderos y, por lo general más sabrosos. Estos tipos de alimentos incluyen panes y quesos sencillos; pescados, mariscos y carnes salados y curados; frutas, leguminosas y verduras en conserva. Ejemplo: atún en lata.
- Los productos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernas. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria. Algunas sustancias empleadas para elaborar los productos ultraprocesados, como grasas, aceites, almidones y azúcar, derivan directamente de alimentos. Ejemplo: Nuggets de atún, cuya elección ya no sería la adecuada, sobre todo para los niños, por su alto contenido de energía, grasas y sodio agregados.

Guayaba, fruto muy aromático

La guayaba contiene agua, hidratos de carbono, fibra, calcio, fósforo, hierro y vitamina C.

Los principales estados productores son: Aguascalientes, Michoacán, Zacatecas, Jalisco y Estado de México.

Su mayor consumo es como fruta fresca, pero se puede preparar en: licuados, gelatinas, flanes, helados, aguas frescas, en almíbar, mermeladas, purés, ate, jaleas, como parte de una ensalada de frutas o con verduras.

Una de las mezclas que más enriquece la guayaba es combinarla con lácteos (leche, yogur o queso). Es un ingrediente ideal en confituras, tartas y pasteles.

También se utiliza para preparar salsas dulces, atole y tamales, en diciembre se usa en el tradicional ponche.

Al comprar, se deben seleccionar aquellos frutos de color verde amarillento, y debe ser suave al contacto, no tan aguada, se debe mantener lejos del calor, y cuando suelta un olor muy aromático es que están maduras al punto.



Cuadernos de

nutrición

Atole de guayaba



Ingredientes:

10 piezas	de guayabas lavadas, sin semilla y sin cáscara
1 litro	de leche
2 cucharadas	de fécula de maíz
Al gusto	miel de maíz, azúcar
Agua	la necesaria

Modo de preparación:

Licuar las guayabas con un poco de leche, la miel y la fécula de maíz.

Calentar la leche y cuando suelte el hervor agregar la mezcla de guayabas y el azúcar sin dejar de mover. Esperar a que espese un poco y servir caliente.

Fuente: Cuadernos de nutrición Vol. 37 No. 4 julio-agosto, año 2014 pág. 126.

Una novela de intrigas y referencias históricas

La cuarta alianza

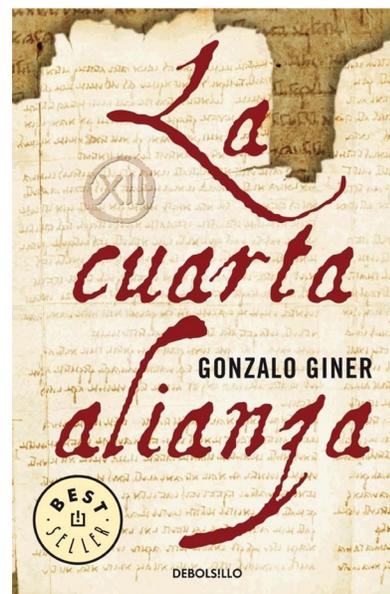
Gonzalo Giner

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Gonzalo Giner, (Madrid, 1962) es veterinario de profesión, publicó su primer libro *La cuarta alianza* en 2004. Otras novelas son: *El sanador de caballos*, *El jinete del silencio*, *Las ventanas del cielo*, entre otras.

Un misterioso paquete llega a la exclusiva joyería Luengo de Madrid. Su contenido, un bellissimo brazalete, que resulta tener una antigüedad de más de 3,000 años. El propietario de la joyería, Fernando Luengo, apoyado por Mónica, su fiel y joven colaboradora, y de Lucía, una perspicaz historiadora, deciden investigar el origen de la joya. Con ello, se sacará a la luz una inquietante y apasionante trama que irá arrastrando a todos los personajes por distintos escenarios históricos: la tierra prometida de Moisés; la conquista de Jerusalén durante la primera Cruzada; los últimos días de la herejía cátara; las disputas de los templarios en pleno siglo XIII; las luchas de poder entre el papa Inocencio IV y los príncipes europeos; la reaparición de una secta judía siglos después de su extinción.

Con ayuda, poco a poco, Fernando descubrirá una constante que se repite en todos los acontecimientos históricos que revisa: la aparición de objetos sagrados de fantástica trascendencia que tanto templarios, esenios, como Inocencio IV, ambicionan poseer para desencadenar o contrarrestar oscuros planes apocalípticos. Un papiro rescatado de las cuevas del mar Muerto les dará la clave para averiguar la verdad y poner en marcha una profecía cuyas consecuencias desconocen.



Pasatiempo: En seguida encontrarás una serie de preguntas de cultura general. Pon a prueba cuánto sabes y resuélvelas; al final compara tus respuestas.

1. ¿Cuál es la lengua oficial de Argelia?
2. ¿Cuál es el símbolo químico de Platino?
3. ¿Qué son los Alveolos?
4. ¿Cuál es el sinónimo de la palabra donaire?
5. ¿Quién es el autor de la obra *Ensayo sobre la ceguera*?

- Respuestas:
1. La lengua oficial de Argelia es el árabe moderno estandarizado.
 2. El símbolo de platino es Pt. Se trata de un metal de transición blanco grisáceo, precioso, pesado, maleable y dúctil.
 3. Los alveolos son pequeños sacos de aire y la parte de los pulmones donde se realiza el intercambio de oxígeno.
 4. Un sinónimo de DONAIRE es la palabra gracia.
 5. *Ensayo sobre la ceguera* es una novela publicada en 1995 del escritor portugués José Saramago, Premio Nobel de Literatura en 1998.

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.

2 de abril, Día Mundial de la Concientización del Autismo

Desarrollo de Tecnologías: ONU

Con la intención de sensibilizar a la población sobre el autismo y ofrecer más oportunidades de desarrollo a quienes lo padecen, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en el marco del Día Mundial de la Concientización del Autismo, hizo un llamado a todos los gobiernos miembros, para favorecer el desarrollo de tecnologías que sean un soporte para las personas con autismo.

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

6 de abril, Día Mundial de la Actividad Física

La inactividad física es un factor de riesgo de mortalidad: OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) hizo un llamado a la población mundial para que incremente su actividad física, ya que la insuficiente actividad física es uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes. De hecho, la OMS, señala que este factor de riesgo, va en aumento.

Fuente: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

7 de abril, Día Mundial de la Salud

Cobertura sanitaria universal: OMS

Al conmemorarse el Día Mundial de la Salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destacó que su objetivo primordial es lograr la cobertura sanitaria universal. Para lo cual requiere que todas las personas puedan tener la atención que necesitan, cuandoquiera que la necesiten, en el seno mismo de la comunidad. A pesar de que se ha avanzado en este sentido, el organismo reconoció que millones de personas siguen sin acceso.

Fuente: <https://www.who.int/es/campaigns/world-health-day/world-health-day-2019>

11 de abril, Día Mundial del Parkinson

El 10% de las personas mayores de 80 años lo padecen: OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS), al conmemorarse el Día Mundial de Parkinson, señaló que aunque cada vez se conoce más sobre la enfermedad de Parkinson, aún falta mucho por descubrir; sin embargo, en estos momentos, con los conocimientos que se tienen sobre él; un diagnóstico oportuno, un tratamiento adecuado y una buena y exhaustiva rehabilitación, son fundamentales en la totalidad de los pacientes, para que mejore su calidad de vida y se pueda combatir en cierto modo este padecimiento.

Fuente: <https://knowi.es/parkinson-mucho-camino-por-recorrer/>

A 25 años de mi trasplante

Gracias al INCMNSZ por la oportunidad de vida

Paciente. Dr. Douglas Villarroel Zambrana



Dr. Douglas Villarroel Zambrana

Hace 25 años me trasplanté aquí, en el INCMNSZ. He comenzado un recorrido de gratitud, y cómo no hacerlo donde todo inició. Los recuerdos que tengo de la atención cuando recibí; la evaluación pre trasplante, durante y después, son de una atención excepcional, de una calidad humana única por parte de todas las personas con quien tuve la oportunidad de tratar.

Conocí a residentes y médicos de una calidad profesional muy alta; siempre me sentí como en casa.

Cuando volví a mis evaluaciones, ya trasplantado, a la oficina de trasplantes, siempre estuvieron abiertas las puertas, podía conversar con la Dra. Josefina Alberú, ella tan humana y atendiendo mis inquietudes.

Tenía muchas dudas, alguna vez estuve angustiado y recuerdo que el Dr. Ricardo Correa-Rotter tuvo las palabras exactas para hacerme sentir esperanza, puesto que yo, como médico, sabía que las palabras no venían de cualquier persona y eso me dio mucha tranquilidad.

Estoy aquí para decirles gracias, hicieron un buen trabajo. Veinticinco años después, en los que he tratado de trabajar en Bolivia (mi país natal) con humildad, he tratado de devolver a la sociedad esto que ustedes me han dado, que es vida, a través de mi hermano y aportar ese granito de arena que haga la diferencia en las personas, en el mundo.

Tuve la oportunidad de participar, en hacer crecer la medicina en mi país; promoví la donación de órganos de cadáveres, promoví la realización del primer trasplante de hígado, participé en el primer trasplante de corazón y todo ese trabajo, lo realicé de forma gratuita, porque era una manera de regresar lo que me dieron. Como médico me involucré en trabajar, no solamente para los ricos, sino para también para los pobres, porque no se puede vivir en un país tan pobre como Bolivia, sin conciencia social.

Lo digo con humildad, simplemente para mostrarles que el programa de trasplante que ustedes manejan en el Instituto, es bueno, que las vidas que salvan van a avanzar con pilas recargadas, al doble de la población en general, porque uno siempre tiene esa energía para dar más y estar agradecido por la vida. Sigán haciendo ese gran trabajo que realizan en el Instituto, que yo soy un ejemplo de muchos, y es algo bueno para la humanidad.

Una vida bien utilizada y en favor de la humanidad

Gran satisfacción por un caso de éxito

Dr. David Kershenobich, Dra. Josefina Alberú y Dr. Mario Vilatoba



En respuesta a la manifestación de agradecimiento que el Dr. Douglas Villarroel Zambrana, paciente trasplantado en el Instituto hace 25 años, hizo a los doctores David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; Dra. Josefina Alberú, investigadora adscrita al Departamento de Trasplantes; al Dr. Mario Vilatobá, jefe del mismo departamento, le expresaron su satisfacción por tener la oportunidad de ver ese caso de éxito.

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Gracias por expresar su sentir hacia el Instituto y hacia el Departamento de Trasplantes, en donde se desarrolla el Programa de Trasplantes. En el Instituto, estamos convencidos que no podemos dejar pasar una sola oportunidad para hacer otro trasplante, porque de igual forma que a usted, a muchas personas les puede cambiar la vida. Obviamente, con todos sus esfuerzos y atributos personales. El que usted venga aquí después de 25 años, nos alimenta mucho, pues vemos hasta dónde ha llegado. Nos da una retroalimentación, nos hace saber que cada trasplante que hagamos, estamos regresándole la oportunidad a alguien de hacer.

Dra. Josefina Alberú

Saber que a más de dos décadas, la evolución ha sido favorable y ver la forma en que aprovecho una nueva oportunidad de vida es maravilloso. Que fantástico es oír sus palabras y sobretodo, ver que son expresadas con plena convicción; eso es lo más importante. A veces son palabras dichas, pero dichas de esta forma, en la que se nota un gran trasfondo en todo lo que ha mencionado. Muchísimas gracias a usted por lo que nos toca a nosotros como médicos y como integrantes del Instituto.

Dr. Mario Vilatobá Chapa

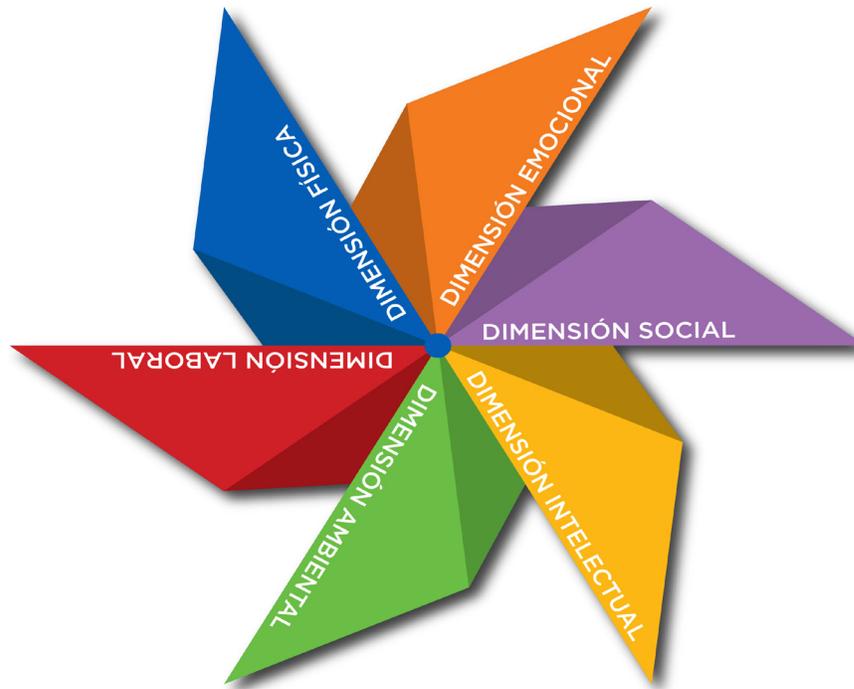
Nos da muchísimo gusto que haya regresado y que además, pueda ver la forma en que ha evolucionado el Programa de Trasplantes del Instituto, pero más gusto nos da, que usted haya aprovechado la otra oportunidad de vida que tuvo; entre otras cosas, ayudando a fortalecer el Programa de Trasplante de su país (Bolivia), y que esté inmerso en otras acciones en favor de la salud de la población. Muchas gracias a usted por confiar en nosotros y en el Instituto.

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 todo es más que la suma de las partes

El Bienestar y sus seis dimensiones

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Durante el 2019, en La Camiseta, se ha difundido el concepto de Bienestar y cada una de sus dimensiones (física, emocional, intelectual, laboral, social y ambiental). Sin embargo, no se ha reflexionado en torno a la importancia de visualizarlas como partes de un todo que requiere de cada una para funcionar correctamente. En esta ocasión, se hace este planteamiento recordando que cada quien debe activarlo.

Definido por la Academia Mexicana de la Lengua, el rehilte es un juguete popular que tiene una varilla en cuya punta hay una cruz o una estrella de papel, con las puntas en forma de aspa, que giran por la acción del viento; representa la unidad de varios elementos que forman un todo, que para funcionar requiere de la acción de una persona o elemento del entorno externo. De igual manera, el Bienestar está compuesto por seis dimensiones que para funcionar requieren de la acción de otro; así mismo, cada una de sus dimensiones, es indispensable para la existencia y funcionamiento del todo.

En este orden de ideas, tanto en el rehilte como en el bienestar, cada brazo o dimensión se interrelaciona con los otros y del buen funcionamiento de cada uno de ellos, depende el funcionamiento del todo, reforzando la tan famosa frase: el todo es más que la suma de las partes.

En este contexto, la campaña de Bienestar del INCMNSZ, se fundamenta en seis dimensiones y cada uno de nosotros somos responsables de accionarlos y cultivarlos.

En las siguientes ediciones, daremos a conocer tips para fortalecer cada una de esas dimensiones y daremos a conocer algunas herramientas con las que cuenta el INCMNSZ, para que puedas poner a girar tu propio rehilte para alcanzar tu bienestar.



FUNCIÓN PÚBLICA
SECRETARÍA DE LA FUNCIÓN PÚBLICA



FUNCIÓN PÚBLICA
SECRETARÍA DE LA FUNCIÓN PÚBLICA



FUNCIÓN PÚBLICA
SECRETARÍA DE LA FUNCIÓN PÚBLICA

TRANSPARENCIA PARECIPACIONES HONESTIDAD

Servidora y servidor público cumple oportunamente con sus obligaciones.
Presenta tu declaración de **MODIFICACIÓN** patrimonial y de intereses en el mes de **MAYO**.

Entra a www.declaranet.gob.mx

¡Te invitamos a hacer pública tu información!

Si tienes alguna duda de cómo llenar tu declaración acude al **Órgano Interno de Control** de tu dependencia, donde podrán apoyarte o solicita informes a la Secretaría de la Función Pública de lunes a viernes de 09:00 a 18:00 horas.

www.gob.mx/sfp

declaraNet^{fp}

Servidora y servidor público cumple oportunamente con sus obligaciones.
Presenta tu declaración de **MODIFICACIÓN** patrimonial y de intereses en el mes de **MAYO**.

Entra a www.declaranet.gob.mx

¡Te invitamos a hacer pública tu información!

Si tienes alguna duda de cómo llenar tu declaración acude al **Órgano Interno de Control** de tu dependencia, donde podrán apoyarte o solicita informes a la Secretaría de la Función Pública de lunes a viernes de 09:00 a 18:00 horas.

www.gob.mx/sfp

declaraNet^{fp}

Servidora y servidor público cumple oportunamente con sus obligaciones.
Presenta tu declaración de **MODIFICACIÓN** patrimonial y de intereses en el mes de **MAYO**.

Entra a www.declaranet.gob.mx

¡Te invitamos a hacer pública tu información!

Si tienes alguna duda de cómo llenar tu declaración acude al **Órgano Interno de Control** de tu dependencia, donde podrán apoyarte o solicita informes a la Secretaría de la Función Pública de lunes a viernes de 09:00 a 18:00 horas.

www.gob.mx/sfp

declaraNet^{fp}

Informes: Tel. 2000 3000 ext. 2228, 2245, 2091 y 3091

Correo electrónico: declaranet@funcionpublica.gob.mx

Informes: Tel. 2000 3000 ext. 2228, 2245, 2091 y 3091

Correo electrónico: declaranet@funcionpublica.gob.mx

Informes: Tel. 2000 3000 ext. 2228, 2245, 2091 y 3091

Correo electrónico: declaranet@funcionpublica.gob.mx



INCMNSZ

**MAYO 18
2019**

JORNADA ACADÉMICA DEL LABORATORIO CLÍNICO

ENTRADA LIBRE

**Auditorio principal
del INCMNSZ**

Para constancia de asistencia, enviar datos (nombre completo y título académico) a: eventonutricion2019@gmail.com

● Avisos

Bienestar laboral

Doy lo mejor de mí mismo

Lic. Carmen Amescua



<https://eltrasterodemimente.files.wordpress.com/2012/03/dar-lo-mejor-de-ti-scaled1000.jpg>

Dar lo mejor de ti mismo puede ser lo que necesitas para aumentar tu bienestar laboral. Vale la pena poner toda tu energía en lo que haces, ya que desde ese lugar de entrega es más fácil que todo fluya para que así las cosas sucedan.

Es importante entender que a veces a pesar de invertir mucho tiempo, esfuerzo o dedicación a un determinado objetivo, no siempre las cosas saldrán como lo planeas. Nada es perfecto. A veces las circunstancias por frustrantes o desmotivantes que sean, un ritmo propio, distinto al que quisieras. Sin embargo, dar lo mejor, te ayudará a sentirte bien contigo mismo y desde ahí podrás realizar tu trabajo de una forma más ligera, más fluida, incluso te permitirá darte cuenta de hasta dónde puedes llegar independientemente de las situaciones a veces adversas que te rodean, las retribuciones o las opiniones de otros.

Dar lo mejor de ti mismo significa también encontrar la motivación en tu interior y no afuera, ser tu propio apoyo, ver el vaso medio lleno y no medio vacío, no esperar a que las cosas cambien para entonces tú comenzar a cambiar.

Al final, tu pasión y tu dedicación; son las herramientas que te llevarán a convertirte en la mejor versión de ti mismo ayudándote día a día y paso a paso a materializar tus metas. Así que tú decides.

Carmen Amescua es licenciada en nutrición con diplomado en Prevención y Manejo de Enfermedades Crónico Degenerativas no Trasmisibles, por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y en Inmunología Avanzada y Nutrición por el INCMNSZ. Cuenta también con una licenciatura en lengua y literaturas hispánicas. Ha laborado en distintos medios de comunicación por más de 20 años con temas de nutrición, salud y bienestar.

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD

DOY LO MEJOR DE MI MISMO

DIMENSIÓN LABORAL



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#bienestar
#bienestarincmsz

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación
Derechos Reservados © 2019 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



Planeación estratégica 2018

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

Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

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

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.innsz.mx/opencms/Camiseta2018

www.incmnsz.mx