



# La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIII No. 1

15 de Enero 2017

## **Enf. Raúl David Bernal Flores, Ganador del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2016**



Reducir los costos de la  
Cirugía Laparoscópica,  
un reto del INCMNSZ

Dr. Carlos Enrique  
Méndez Probst

Enf. Raúl David Bernal Flores



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 551

15 de enero 2017

## CONTENIDO

### EDITORIAL

#### SER INCMNSZ

- Ocho nominados, un ganador del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2016

#### PARA CONOCERNOS

- Reducir los costos de la Cirugía Laparoscópica, el reto del INCMNSZ  
Dr. Carlos Enrique Méndez Probst

#### ENTÉRATE

- Las enfermeras del INCMNSZ; hacen el bien, más allá de la enfermedad  
Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

#### CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA

- El paciente como usuario de nuestros servicios de salud

#### CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

- Modelo de Calidad Seis Sigma, eficaz estrategia de mejora continua

#### NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL

- Nuestra seguridad y la de nuestro entorno, una prioridad para el 2017

#### COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN

- Cobertura total de los eventos conmemorativos del 70 Aniversario

#### VOLUNTARIADO

- Excelente trato y muestras de cariño en el INCMNSZ

#### ARTE Y CULTURA

- Orquesta Sinfónica Esperanza Azteca Ciudad de México en el INCMNSZ

### VIDA INSTITUCIONAL

- Vasco de Quiroga, imaginación constructiva y gesto solidario

### VIDA LABORAL

- Cero Tolerancia al hostigamiento y acoso sexual en el INCMNSZ

### TU SALUD

- A veces el diagnóstico del Síndrome de Sjögren Primario es tardío  
Dra. Gabriela Aurora Hernández Molina

### LA CULTURA DEL BIEN COMER

- Flor de calabaza
- Omelette de flor de calabaza

### ESPACIO DE LECTURA

- Un mensaje para tu corazón,  
Niamh Greene

### SABÍAS QUE

- Efemérides de la salud

### ESPACIO DEL LECTOR

- Agradecimiento al Dr. Miguel Ángel Mercado y a su equipo

### TU HISTORIA CON EL INSTITUTO

- Felicidades por 30 años de vocación

### HABLEMOS DE

- Conceptos clave para servir en el INCMNSZ

**L** Uno de los eventos más importantes para el Instituto es la ceremonia de celebración del Día de la Enfermera, en la que se entrega el Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán. En esta ocasión, se le otorgó al Enf. Raúl David Bernal Flores, siendo ocho los nominados. En la sección Ser INCMNSZ y Entérate se informa de ello.

La cirugía laparoscópica en el INCMNSZ enfrenta grandes retos. El Dr. Carlos Enrique Méndez Probst, Coordinador del Servicios de Estancia Corta del Instituto, hace algunas reflexiones al respecto en la sección Para Conocernos.

En la sección Voluntariado, este grupo de mujeres que trabajan en pro de los pacientes, son merecedoras de un reconocimiento y agradecimiento en una emotiva carta, enviada por un familiar de una paciente, publicada en dicha sección.

La benefactora acción de la Fundación Azteca en favor de niñas, niños y jóvenes con menos oportunidades, mejorando su calidad de vida, es reconocida por la Lic. Palmira de la Garza en la sección Arte y Cultura, quien agradece también el concierto que dio para el Instituto, la Orquesta Sinfónica Esperanza Azteca Ciudad de México en el INCMNSZ.

El Síndrome de Sjögren Primario es una enfermedad autoinmune y crónica que afecta principalmente a las mujeres, por lo que la Dra. Gabriela Aurora Hernández Molina, investigadora del Departamento de Inmunología y Reumatología del Instituto, escribe al respecto en la sección Tu Salud.

Durante el mes de enero, como parte de las efemérides de la salud, se conmemora el Día de la Enfermera, 6 de enero y el Día Mundial de la Lepra, el 26 de enero. En la sección Sabías que, se hace referencia a ello.

En la sección Hablemos de, se hace referencia a los resultados de la dinámica "Para mi actitud de servicio es": y ¿"Cómo podemos servir mejor en el INCMNSZ"? que tuvo por objetivo conocer la percepción del personal del INCMNSZ sobre el concepto de servicio y cómo podemos aplicarlo.

### Mensaje del Director General A todo el personal del INCMNSZ

Que tengan un maravilloso 2017,  
lleno de satisfacciones personales y familiares.

Que continuemos con la colaboración comprometida  
de todos nosotros en favor de la salud de los pacientes.

Que mantengamos al Instituto a la vanguardia  
de la Medicina Moderna.

Con afecto

David Kershenobich  
Director General



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

Reconocimiento a la excelencia en enfermería

# Ocho nominados, un ganador del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2016

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el marco de entrega del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2016, los ocho nominados externaron su sentir respecto a esta candidatura, otorgada al personal que se ha destacado por su excelencia y humanismo en sus labores diarias.

## Ganador

Enf. Raúl David Bernal Flores

Cuando empecé a trabajar en el INCMNSZ, escuché todo lo que se decía del Premio, pero lo veía muy distante, sin embargo, cuando va pasando el tiempo, te das cuenta de la importancia de tu trabajo, de esa herencia que nos dejó el Dr. Zubirán y todo lo que conlleva el premio y ahora que es una realidad, está más presente el compromiso que adquiero al ser elegido ganador, porque representa la confianza y reconocimiento de mis compañeras y compañeros hacia mi trabajo y mi persona. Este premio lleva un trasfondo que le da aún más importancia a mi labor, porque lleva la esencia de nuestra profesión y la de ésta institución que con tanto orgullo formó el Maestro Zubirán.

Mi más profundo agradecimiento a quienes confiaron en mí; comparto esta distinción con mis compañeras nominadas, y en general con el valiente grupo de enfermería que día a día está comprometido con el cuidado intenso de nuestros pacientes que nos entregan su confianza para recibir una atención de calidad.



Enf. Raúl David Bernal Flores, ganador del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2016, con su familia

## Nominadas

Enf. Hilaria Hernández Reyes

Es una gran satisfacción ser parte de las candidatas al premio, agradezco a mis compañeras que me eligieron. La nominación es un orgullo, una satisfacción y un gusto de la carrera que escogí por amor. La enfermería tiene muchas satisfacciones, y una de éstas es la de ayudar a los pacientes y a sus familiares, no sólo en el ámbito de asistencia, sino también del alma. Esto es realmente gratificante.

Enf. Catalina De la Paz Chacón

Quiero agradecer a todos. Yo me inscribí por el gusto de ser parte de un evento tan importante para la enfermería como lo es éste reconocimiento. Este concurso reconoce tu labor diaria y tu entrega al paciente, traducido en las enseñanzas que dejó el Maestro Zubirán.

Enf. Martha Minerva Chávez Mendoza

La nominación representa en primer término, el reconocimiento de la gente que trabaja conmigo. De entrada, ese es el primer premio; el segundo, es competir con todos. Porque todos los candidatos se merecen el premio. El estar nominada con compañeros que son los mejores es un reto muy grande y al final, quedar entre los tres primeros, es el mejor logro. Pero a la vez, es un mayor compromiso, entre otras cosas, porque nos escogieron por ser los mejores y más humanos en nuestro trabajo. Ahora, debemos dar el cien por ciento o más. Con mucho gusto así lo haré.

Enf. Leticia López Sánchez

Con la nominación al premio, se adquiere una gran responsabilidad, no es cualquier cosa. Se entrega a la mejor enfermera humanista, es un mérito grande, aunque también es un reto porque te obliga a ser cada día mejor enfermera y también a tener una trayectoria académica más elevada. El que mis compañeras me hayan nominado representa para mí, una gran alegría y satisfacción. Se siente un orgullo inmenso. Fue un apoyo sincero y honesto por parte de mis compañeras y de los tres turnos. Es una emoción grande e inexplicable. Se los agradezco mucho.

Enf. María Elena Vivanco Alfonso

Para mí, el premio representa una gran alegría. De hecho, el haber sido nominada es para mí como si hubiera ganado, porque estoy muy contenta porque mis compañeras me propusieron. Aunque estoy contenta con que mi compañero haya ganado.

Enf. Rosa Martínez Laguna

Desde que me nominaron al premio me sentí ganadora. Mis compañeras me dijeron que me habían propuesto y desde ese momento me sentí ganadora, entre otras cosas porque mis compañeras estaban reconociendo algo bueno en mí. Aunque a veces hay fricciones entre compañeras fue decisión unánime y eso me da mucha felicidad. Esta nominación me hace sentirme valorada y querida, pero también con una gran responsabilidad, en la que una debe dar más al paciente y a los mismos compañeros.

Enf. Erika Rodríguez Garduño

Cuando ingresé al Instituto, al escuchar de una ceremonia por motivo del Día de la Enfermera en la cual entregaban un Premio a la Solidaridad Humana, para mí en ese momento fué saber que existía un reconocimiento por la entrega a ésta noble vocación de servicio. Para las compañeras (os) que han tenido el privilegio de recibirlo es un orgullo el ser merecedores de tan gran distinción y para los que hemos participado como candidatos, de igual forma es un sentimiento de felicidad al ser considerados y propuestos para éste premio.

El avance tecnológico es vertiginoso

# Reducir los costos de la Cirugía Laparoscópica, el reto del INCMNSZ

Dr. Carlos Enrique Méndez Probst

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

No obstante a que en el INCMNSZ se cuenta con tecnología de punta para realizar cirugía laparoscópica, el costo de ésta es muy elevado, por lo que uno de los retos del Instituto en esta materia, es hacerlos más accesibles a los pacientes, aseguró el Dr. Carlos Enrique Méndez Probst, Coordinador del Servicios de Estancia Corta del Instituto.

Agregó que uno de los campos científicos y tecnológicos que ha tenido un avance vertiginoso es la cirugía. Anteriormente, se conocía como cirugía a cielo abierto que tiene probablemente 600 años, pero hoy en día la cirugía laparoscópica se está practicando con más frecuencia, ya que pese a ser más costosa es menos riesgosa para el paciente, ya que consiste en una pequeña incisión, que en muchos casos se realiza en unas horas y el paciente puede regresar a su casa el mismo día.

Anteriormente, solo se necesitaba un bisturí, el recurso tecnológico más barato para realizar una cirugía y muchos días de hospitalización. En cambio, hoy en día, se requiere de los grandes avances tecnológicos, de los que cada vez dependemos más, que son muy costosos, pero que reducen el tiempo de hospitalización del paciente y sobretodo, favorecen la seguridad del mismo para su pronta recuperación. Antes, lo más importante era tener un buen cirujano. Ahora, es muy importante tener un buen cirujano, apoyado de una muy buena tecnología.

Lo anterior, ha provocado que en algunas áreas de la urología exista un retraso de diez o quince años, debido precisamente a la carencia o imposibilidad de contar con recursos tecnológicos de punta accesibles para todos los pacientes.

El Dr. Méndez Probst explicó que el reto más importante en el área de cirugía urológica es atender al creciente número de pacientes, con la aplicación de la medicina moderna que está muy relacionada con la tecnología.

En un país como el nuestro, en el que no hay mucho desarrollo tecnológico, se depende de otros países para ello, lo que conlleva a que se incremente el costo y se limite el acceso a estas tecnologías que facilitan más el proceso de recuperación del paciente.

Otro reto importante que tenemos, es lograr la perfecta interacción con los demás servicios y con todos los especialistas. Esto es muy importante para el aspecto docente, ya que al ser un hospital escuela, queremos exponer a nuestros médicos en formación a una gran cantidad de experiencia que puede apuntar en direcciones distintas para encontrar un balance en la mejor atención médica para el paciente.

Explicó que las funciones del Servicio de Estancia Corta son la atención directa a pacientes, lo que implica la cuestión administrativa, como es proporcionar apoyo a los recursos humanos en educación médica, pasantes e internos, así como actividades propias de la atención médica a los pacientes y proporcionar enseñanza a los médicos residentes.

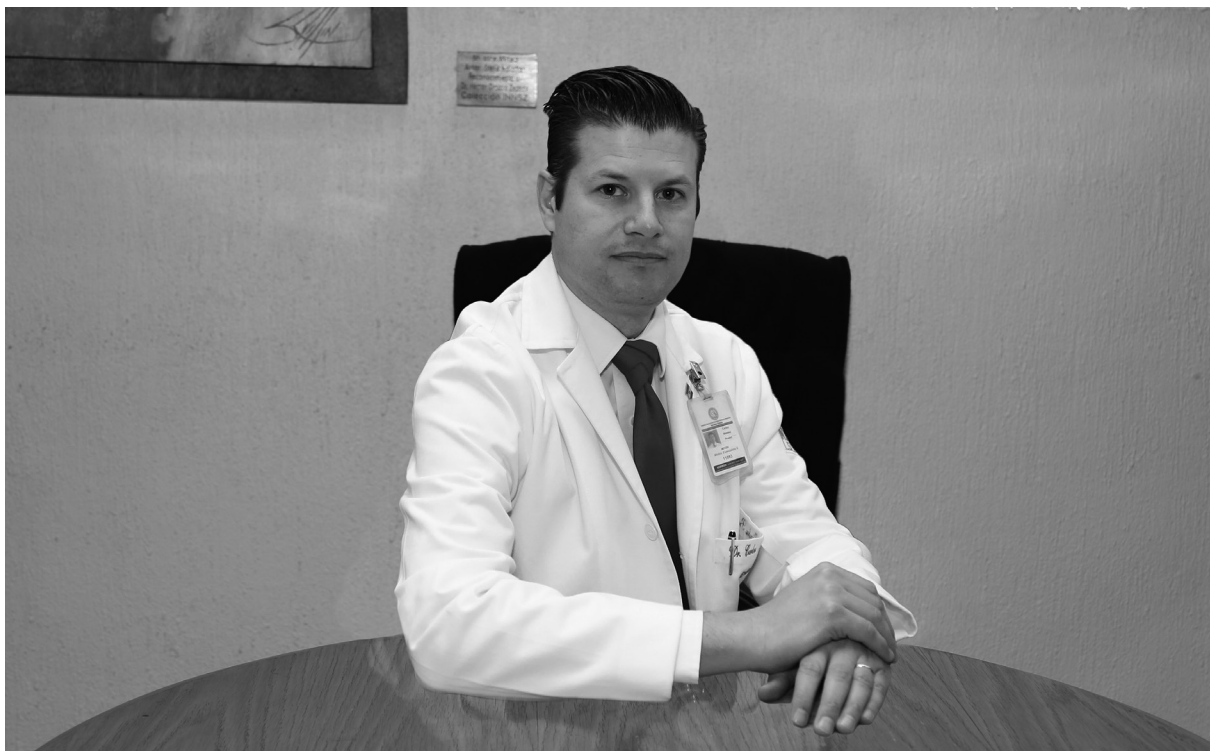
La mayoría de pacientes de estancia corta vienen a que se les realice una cirugía o bien un procedimiento que requiere de vigilancia estrecha durante 24 o 72 horas, por ejemplo pacientes que van a biopsias de riñón, de hígado o que van a procedimientos invasivos de vías respiratorias o que se someten a cardiología intervencionista.

En la actualidad, se llevan a cabo varios proyectos de investigación, relativos a piedras en la vía urinaria, riñones, vejiga y modalidades que se utilizan actualmente para darle tratamiento a estos problemas, la gran mayoría ya no son sometidos a cirugía formal, casi todos se resuelven con tratamientos endoscópicos, con telescopios especiales que se pueden introducir por los orificios naturales del paciente, como por ejemplo, por uretra o por pequeñas incisiones. La ventaja es que son cirugías de mínimo acceso, son incisiones de un o medio centímetro.

Destacó que la importancia de esta área para el Instituto, radica en que la consulta de urología es una de las más importantes en número de pacientes a atender, han experimentado un crecimiento importantísimo y en donde, muchas veces una sola persona no puede manejar todas las enfermedades que hay en un solo paciente y eso ha dado origen a las especialidades médicas y por el tipo de pacientes que hay en el Instituto.

Pacientes con problemas médicos complejos como problemas reumatológicos, inmunológicos, relacionados a cáncer o a algunas otras alteraciones, se les proporciona un manejo complejo, lo que hace dependa mucho de la urología el manejo de algunos casos en particular, teniendo en cuenta que esta gama de pacientes es muy frecuente que tengan complicaciones o problemas relacionados con las vías urinarias sumada a su problema de origen, como los diabéticos que son más susceptibles a presentar infecciones en vías urinarias.

Finalmente, destacó que el objetivo de servicio a su cargo, es ser un área concentradora en la que se proporcionen los servicios que requiere el paciente externo e interno durante su estancia en la unidad, siempre y cuando sea menor a un lapso de cuarenta y ocho horas.



Dr. Carlos Enrique Méndez Probst

Agradecimiento a la enfermeras en su día

# Las enfermeras del INCMNSZ; hacen el bien, más allá de la enfermedad

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En la celebración del Día de la Enfermera, efectuada el pasado 5 de enero, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, felicitó a las enfermeras y resaltó que hacen el bien más allá de la enfermedad, siendo ese, uno de los motivos por los cuales el Instituto se siente orgulloso de contar con estos profesionales de la salud.

El concepto de hacer el bien, va más allá de la enfermedad, no sólo responde al cuidado biológico del paciente, sino que tiene además, una relevancia muy importante en la práctica cotidiana de la profesión. Ustedes tienen la oportunidad de hacer que ese bien sea más amplio, ya que involucra muchos otros aspectos que van más allá de lo que llamaría la estructura biológica, como son los sentimientos, las emociones, la forma de vida, el atender a pacientes que requieren que se les explique que es su enfermedad y en qué consiste su tratamiento. Es ese algo que en ocasiones, determina qué un paciente evolucione o no a la curación y que se acompaña de un sentimiento muy especial denominado gratitud que reciben ustedes, tanto de los pacientes como de sus familiares y de los médicos involucrados en el cuidado de un paciente.

En el evento donde se entregó el Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2016, al Enf. Raúl David Bernal Flores, estuvieron presentes también: el Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina; Dr. Sergio Ponce de León, Director de Enseñanza; Dr. Manuel Campuzano Fernández, ex Director del Instituto; Lic. Enf. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería; Lic. Enf. María Paula Nájera Ortiz, Jefa del Departamento de Enfermería; Mtro. Silvino Arroyo Lucas, Jefe del Departamento de Educación e Investigación en Enfermería y la Mtra. Araceli Jiménez Méndez, Jefa de la Escuela de Enfermería, entre otros.

El Dr. Kershenobich agregó que la práctica de Enfermería ofrece oportunidades de evolución tanto a nivel profesional como personal, lo que representa un hecho en el que seguramente se basaba la afirmación del maestro Zubirán cuando decía que el cuerpo de enfermería es de los mejores y que una de sus características es el deseo de evolucionar hacia una mejor educación, una mayor responsabilidad y una mayor postura de liderazgo que es lo que caracteriza la Enfermería del Instituto.

Hay dos palabras que son muy importantes para Enfermería: pasión y entrega, que caracterizan a nuestro cuerpo de enfermería. También quisiera reflexionar en que practicar la enfermería en el sector público es algo muy relevante porque marca una pauta para la enfermería y en general para el país. Todos y todas ustedes se deben sentir muy orgullosos, precisamente de poder practicar su profesión en el sector público. Eso es muy relevante por el impacto que tiene a nivel del país.

Señaló que el curriculum de su formación ha sido muy congruente con lo que se refiere a aspectos básicos en el entrenamiento de enfermería, a la vez que se van incorporando nuevos aspectos que ocurren en la medicina, como por ejemplo, la atención a los pacientes trasplantados, geriátricos, con enfermedades crónicas no transmisibles. Todos ellos son características muy importantes, en las cuales el Instituto se mantiene a la vanguardia, sin embargo, hay algunos conceptos básicos en la práctica de enfermería que no han cambiado y es la oportunidad que le da su profesión de hacer el bien.



En su oportunidad, la Lic. Enf. Marina Martínez Becerril, felicitó al personal de enfermería y destacó que los profesionales de la enfermería en el Instituto han replicado la Mística del Dr. Zubirán en su trabajo diario.

Hemos sido testigos del constante desarrollo de la enfermería institucional en estos primeros 70 años de vida en los que se ha plasmado su historia que representa la sinfonía de la profesión enmarcada en el alma de esta gran Institución. Hoy, somos protagonistas de esta historia que seguramente en el devenir de los años reflejará los acontecimientos que hoy construimos. En esta construcción de la enfermería institucional, bajo una mirada prospectiva, impulsamos las directrices que orientarán y consolidarán la profesionalización, el liderazgo y el desarrollo de la práctica avanzada, siendo la investigación y asistencia nuestro objetivo primordial, sin menoscabo de la educación como tarea universal que nos permite como seres sociales tener una conexión con la conciencia, porque cuando somos capaces de salir de sí mismos y la preocupación se centra en los otros, es cuando se empieza a entender que es posible perpetuarse a través de las obras realizadas. Esto es parte de nuestra necesidad como personas, quizás lo más importante, por lo que se convierte en una responsabilidad imperiosa desde nuestro rol de enfermería. Esto nos lleva al encuentro de nuestra esencia humana con la filosofía de la profesión que es el cuidado de la vida y no de la enfermedad.

Quienes han hecho la historia cumplieron su cometido, quienes hemos celebrado el legado y nos preciamos de pertenecer a una profesión altamente humanista y paralelamente a la mejor Institución Médica de México debemos más que nunca sumar nuestras fortalezas, tener como propósito y fin el entendimiento del ser humano desde su contexto social, hacer de la bonhomía nuestra esencia y el peldaño siguiente de nuestra conciencia y compromiso, para entonces lograr la identidad social, profesional e institucional.

Finalmente, señaló que la enfermería a nivel nacional vive una transición importante tanto en materia de estructura curricular como en su posicionamiento y a nivel de inserción laboral. Por ello, el compromiso se ha traducido en aportaciones que orienten a la certificación de los procesos y con el apoyo del personal de enfermería, continuarán con un trabajo colegiado que está aportando resultados significativos en la prevención y atención de problemas de salud de los pacientes, a través de la implementación de mejores prácticas administrativas, educativas, asistenciales y gradualmente en materia de investigación, que invariablemente lleva a la calidad en la gestión del cuidado de enfermería y de manera global en el sector salud.



Participantes del Premio Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2016

La satisfacción del paciente, lo más importante

## El paciente como usuario de nuestros servicios de salud

Primera parte

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

Cuando hablamos de servicios de atención a la salud debemos ubicar al paciente como nuestro principal usuario.

La Organización Mundial de la Salud menciona como uno de los objetivos fundamentales en el sistema de salud mejorar el nivel y el trato a los usuarios. Es necesario para realizar esta mejora conocer cuáles son las expectativas y preferencias que tiene el paciente como usuario de los servicios que se brindan en las instituciones de salud.

Estas expectativas y preferencias no solo deben ser propias de la atención médica, se debe considerar su satisfacción en todos los aspectos y en todas las circunstancias que el paciente vive dentro de su proceso de atención, es decir los considerados aspectos no médicos.

Anteriormente el paciente tomaba un papel solo de receptor dentro de su proceso de atención, es decir, únicamente seguía indicaciones sin tener la libertad de opinar sobre alguna de las fases de su atención ya sea en la parte médica o no.

Actualmente se espera que el paciente tenga una participación más activa, dentro del proceso de atención, que tenga la capacidad de tomar decisiones y de opinar sobre su proceso de atención. Existen varias formas de como el paciente puede participar: desde la parte médica por ejemplo opinando sobre su diagnóstico y tratamiento, participando en la adherencia al mismo, fortaleciendo la relación médico-paciente.

Resulta difícil que el personal de atención a la salud se dé cuenta de las condiciones en que se encuentra la sala de espera o los baños para el paciente y su familia, de ahí la importancia de que el paciente participe mediante las quejas, sugerencias y felicitaciones, estas últimas fortalecen el trabajo de los profesionales de la salud. Otra forma de participar es a través de las encuestas de satisfacción.

En la siguiente edición mencionaremos la importancia de la participación activa dentro de la seguridad del paciente en su propio proceso asistencial, en la forma de prevenir errores y la notificación activa de los mismos.



Pacientes en espera de consulta médica

Gestión del factor humano

# Modelo de Calidad Seis Sigma, eficaz estrategia de mejora continua

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

¿En qué consiste el Modelo de Calidad Seis Sigma?

Es una estrategia de mejora continua que busca identificar las causas de los errores, defectos y retrasos en los diferentes procesos de negocio, enfocándose en los aspectos que son críticos para el cliente.

La estrategia Seis Sigma se basa en métodos estadísticos rigurosos que emplean herramientas de calidad y análisis matemáticos, ya sea para diseñar productos y procesos o para mejorar los ya existentes. Esta estrategia requiere que se optimicen las salidas del proceso mediante un enfoque en las entradas y procesos involucrados.

Matemáticamente esto se describe mediante la siguiente ecuación:  $Y = f(x)$

Esto se expresa como Y es una función de x; donde Y es una variable dependiente de una salida del proceso, un efecto o síntoma que hay que monitorear x son variables independientes de entradas o del proceso que representan las causas o problemas que hay que controlar o que de hecho son controlables.

La meta de Seis Sigma es lograr que los procesos tengan una calidad de Seis Sigma. Cuantitativamente esto quiere decir tener bien en 99,9997 % de las veces a la primera.

Estructura del Modelo Seis Sigma

Implementar Seis Sigma, tiene como objeto mejorar y optimizar la organización, por medio de proyectos plausibles y medibles en el tiempo. La propuesta de Seis Sigma consiste en cinco pasos:

- A. Definir el proyecto o problema de calidad, tomando la información suficiente que permita obtener las necesidades del cliente.
- B. Medir las condiciones del problema, evaluando la capacidad SPC, según la información suministrada por el proceso.
- C. Analizar las causas del problema, aplicando técnicas estadísticas consistentes, tales como el Diseño Experimental, Contraste de hipótesis, y Modelos Lineales.
- D. Mejorar las condiciones del proceso, identificando y cuantificando las variables críticas del proceso. Implementando soluciones adecuadas a cada una de las causas encontradas y valorando los resultados, AMEF.
- E. Controlar las variables críticas del proceso, para que el problema de calidad no sea recurrente.

## Un evento negativo puede pasar en cualquier momento

# Nuestra seguridad y la de nuestro entorno, una prioridad para el 2017

José Luis Cruztitla Carrillo/ Coordinación de Protección Civil



Fuente: <http://notialtos.com.mx/wp-content/uploads/2015/01/105293.jpg>

Un año nuevo que, como en otras ocasiones, inicia con buenas intenciones, nuevos proyectos y renovadas fuerzas, pero también con algunos de las mismas preocupaciones, entre ellas, nuestra seguridad y la de nuestro entorno. La posibilidad de vernos afectados por un evento negativo está presente. El riesgo se debe a las condiciones del lugar, las características de nuestras actividades o la forma en la que las desarrollamos.

La mayoría de las veces, poco podemos hacer para cambiar las condiciones bajo las cuales laboramos, por ejemplo la antigüedad del edificio, equipo e instalaciones. Igualmente si las tareas que debemos realizar deben hacerse con el uso y manejo de equipo o sustancias peligrosas insustituibles para obtener los resultados deseados.

En lo que sí podemos incidir es en la forma en la cual nos conducimos cuando llevamos a cabo nuestro trabajo. El riesgo de sufrir un accidente derivado de nuestra actividad disminuye (no se elimina) al realizarlas siguiendo las normas y procesos establecidos. Por el contrario, al realizar actos inseguros, conlleva un incremento en la posibilidad de que el riesgo se materialice en la forma de un accidente.

Paradójicamente debido a la rutina, malentendemos la experiencia y actuamos de forma inadecuada al obviar pasos, omitir medidas de seguridad e incluso caemos en actitudes irresponsables bajo la presunción que por el hecho de trabajar diariamente bajo esas mismas condiciones, podemos "bajar la guardia" y actuar como si el equipo, instalaciones o materiales dejaran de tener las características que los hacen peligrosos. Este es el primer error para que en algún momento ocurra un accidente.

Los accidentes ocurren aun cuando tomemos todas las precauciones posibles, pero el resultado final puede ser diferente en la medida que al ocurrir, sepamos qué hacer y qué no hacer. Actuar sin conocimiento, puede provocar que un hecho aislado, se transforme en un problema mayor si no lo atendemos de forma rápida y adecuada. En este sentido, sirva esta colaboración para recordar que cuando ocurre una emergencia, al menos hay que saber qué hacer, qué no hacer, a quién llamar para solicitar ayuda y si es el caso, saber por dónde, hacia dónde y hasta dónde podemos correr.

Reciban nuestros mejores deseos para este año que empezamos, entre los que resalta el de que sigamos como hasta hoy, sin que tengamos una emergencia que nos haga correr a todos.

Testimonio de un gran acontecimiento

# Cobertura total de los eventos conmemorativos del 70 Aniversario

Primera parte

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

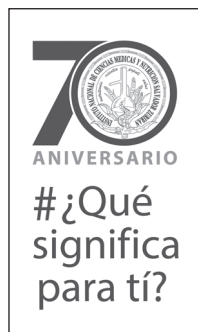
Durante el 2016, el INCMNSZ celebró su 70 aniversario. Motivo por el cual, la Dirección General realizó una serie de eventos conmemorativos que podrán ser recordados y conocidos por las nuevas generaciones, gracias a la cobertura total que se le dio a los mismos. La Dirección de Comunicación Institucional y Social y el Departamento de Comunicación y Vinculación participaron en la organización, logística y cobertura de los siguientes eventos:

Concurso del logotipo conmemorativo: fueron 33 propuestas. El logotipo se colocó en toda la papelería oficial y en la portada de La Camiseta durante el 2016.



Ganadores del logotipo conmemorativo

Campaña ¿qué significa para ti el 70 aniversario?: con la información obtenida se crearon 11 carteles temáticos que se difundieron en pizarrones, pantallas de computadoras, página institucional y en La Camiseta, en la que, se difundieron 22 artículos relativos a ello.



Calendarios conmemorativos: elaborados con las creaciones artísticas de hijos de trabajadores del Instituto, quienes participaron en el Taller Infantil de Iniciación a las Artes Plásticas 2015, que cada año se organiza.



XLIII Jornadas de Enfermería: En las que se destacaron siete décadas de excelencia.



10 Conferencias Magistrales Salud y Medicina-Perspectivas: dictadas por destacadas personalidades de diversos campos del saber, en las que relacionaron sus conocimientos con el tema de la salud.



Ing. Carlos Slim

10 Exposiciones artísticas: de artistas plásticos que han donado obra al Instituto, la cual ha podido ser apreciada por pacientes y visitantes del mismo.



Exposición pictórica del Maestro Juan Carlos Breceda

10 Sesiones Culturales: interpretados por artistas del Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA), quienes dedicaron su talento al Patronato del Instituto, FUNSAED, UNAM, Junta de Gobierno del Instituto, FUNSALUD, INBA, Voluntariado del Instituto y CONACYT.



Recital de piano, Ana Caridad Acosta y Carlos Alberto Pecero

Toda esta información se difundió por las redes sociales del Instituto, la página institucional y La Camiseta. Si no la viste o deseas recordarla, aún puedes hacerlo a través de la página institucional, en la sección Memoria-Programa del 70 aniversario y en La Camiseta digital o impresa.

Agradecimiento de familiar de paciente

## Excelente trato y muestras de cariño en el INCMNSZ

Lic. Angélica Montes Sánchez

30/11/2015

Queridas Damas Voluntarias:

Quiero agradecerles infinitamente todo el apoyo que le han brindado a mi mamá éstos meses en los cuales hemos tenido cambios inesperados, el primero y el más fuerte de todos fué el saber que mi mamá tiene cáncer.

Antes de que le diagnosticarían a mi mamá el cáncer de ovario y que se le empezara a manifestar, mi mamá no dependía de mí más que económicamente, hacia sus labores domésticas, salía al mercado, visitaba a mi abuelita, etc, yo dependía más de ella que ella de mí, poco a poco su salud se fué deteriorando y poco a poco dejó de hacer todo lo que le gustaba, incluso dejó de comer. Pero gracias a Dios nos recibieron en ésta Institución de la cual hemos recibido un excelente trato y muchas muestras de cariño.

Yo aquí en el hospital, con el diagnóstico y después de haber pasado 20 días aquí, las esperanzas de vida no eran muy favorables ya que me dijeron que mi mamá estaba en la última etapa de cáncer y que no era curable, pero un oncólogo me dijo que había un rayito de esperanza al cual hasta el día de hoy me sigo aferrando, sabiendo que durante toda mi vida Dios nunca me ha abandonado y me ha llenado de bendiciones.

La verdadera prueba vendría después, al llegar a casa y encontrarme sola con mi mamá, cambiar los roles, ya que ahora ella era la que dependía de mí. Para mi fortuna contaba con un jefe maravilloso que me permitía trabajar desde casa, pero que 17 días después falleció de una hemorragia interna que tuvo después de una operación, fué cuando recordé que una doctora me había comentado que acudiera con la Trabajadora Social de Hematología y Oncología para que me apoyara con el medicamento en caso de que alguna vez no pudiera comprarlo, fue cuando llegué con la Lic. Elizabeth Guadarrama para contarle todo lo que estaba pasando y fué como el caso de mi mamá llegó con ustedes.

En verdad le agradezco a Dios el amor infinito que nos tiene y que nos muestra a través de los corazones de cada una de las personas que nos han apoyado entre las que se encuentran ustedes. Gracias por ser un instrumento divino de Dios, gracias por éste servicio en el cual transmiten el amor de Dios a cada uno de nosotros.

Deseo de todo corazón que Dios siga conservando en ustedes una llama de amor y que la manifiestan a través de éste hermoso servicio, espero algún día servir a Dios con el mismo entusiasmo y amor que tienen ustedes y poder regresarles aunque sea un poquito todas las bendiciones que nos han dado.

Con mucho cariño Guadalupe Lordméndez Vega, hija de Tayde Vega Castillo.

A favor de los niños más desvalidos

# Orquesta Sinfónica Esperanza Azteca Ciudad de México en el INCMNSZ

Lic. Palmira de la Garza y Arce

El pasado jueves 1º de diciembre, tuvimos el gusto de recibir nuevamente a la Orquesta Sinfónica Esperanza Azteca, Ciudad de México, Delegación Tlalpan.

En el año 2009, se inició el proyecto social Esperanza Azteca, operado por Fundación Azteca de Grupo Salinas.

Desde entonces ha crecido de manera vertiginosa. Cuenta con 82 Orquestas sinfónicas y coros Esperanza Azteca: 79 en México, dos en El Salvador y una en Estados Unidos; beneficiando a más de 16,000 niñas, niños y jóvenes, 1300 maestros, sus familiares y comunidades.

Felicitamos a Fundación Azteca por la extraordinaria labor que está realizando a favor de niñas, niños y jóvenes con menos oportunidades, mejorando su calidad de vida.

Estamos de acuerdo con su lema "Mejores seres humanos a través de la música".



Orquesta Sinfónica Esperanza Azteca Ciudad de México

## Los Hospitales de la Conquista y de la Colonia

# Vasco de Quiroga, imaginación constructiva y gesto solidario

Lic. Gabriela Rubello Marín

Texto de Guillermo Fajardo Ortiz, Historia Gráfica de la medicina mexicana del siglo XX

Probablemente hubo un tercer hospital-pueblo localizado en el sureste de la Piedad de Cabadas. En este tipo de lugares se desarrollaba trabajo comunitario con el propósito de preservar y mejorar el nivel de vida de la población; se complementaba con la atención a los enfermos, el adiestramiento y la evangelización a los indígenas.

Vasco de Quiroga organizó otra clase de establecimientos; creó nosocomios que contaban con tres secciones: una dedicada a viajeros enfermos, otra alojaba al personal del hospital y la tercera era para el ayuntamiento de los naturales; se encontraban los inmuebles en Pátzcuaro, Irapuato, Maravatío, Salamanca y Silao.

Con estas expresiones materiales, Vasco de Quiroga buscó la mejoría social de los nativos.



Hospital que formó parte del proyecto iniciado por Don Vasco de Quiroga. Pátzcuaro, entre el ex convento de San Francisco y la Iglesia de la Inmaculada, Ciudad de Uruapan, Michoacán.



Reglas de integridad para la función pública

# Cero tolerancia al hostigamiento y acoso sexual en el INCMNSZ

Segunda parte

Dirección de Administración

Las Reglas de Integridad para el ejercicio de la función pública que, sobre el comportamiento digno, señalan toda persona, en el desempeño de su empleo, cargo, comisión o función, debe conducirse en forma digna, sin proferir expresiones, adoptar comportamientos, usar lenguaje o realizar acciones de hostigamiento sexual o acoso sexual, manteniendo para ello una actitud de respeto hacia las personas con las que tiene o guarda relación en la función pública.

Vulneran esta regla, de manera enunciativa y no limitativa, las siguientes conductas:

- Realizar señales sexualmente sugerentes con las manos o a través de los movimientos del cuerpo.
- Tener contacto físico sugestivo o de naturaleza sexual, como tocamientos, abrazos, besos, manoseo, jalones.
- Hacer regalos, dar preferencias indebidas o notoriamente diferentes o manifestar abiertamente o de manera indirecta el interés sexual por una persona.
- Llevar a cabo conductas dominantes, agresivas, intimidatorias u hostiles hacia una persona para que se someta a sus deseos o intereses sexuales, o al de alguna otra u otras personas.
- Espiar a una persona mientras ésta se cambia de ropa o está en el sanitario.
- Condicionar la obtención de un empleo, su permanencia en él o las condiciones del mismo a cambio de aceptar conductas de naturaleza sexual.
- Obligar a la realización de actividades que no competen a sus labores u otras medidas disciplinarias en represalia por rechazar proposiciones de carácter sexual.



Fuente: <https://i.ytimg.com/vi/tO66dmK57PQ/maxresdefault.jpg>

La resequedad en los ojos puede ser algo más

## A veces el diagnóstico del Síndrome de Sjögren Primario es tardío

Dra. Gabriela Aurora Hernández Molina

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El Síndrome de Sjögren Primario es una enfermedad autoinmune y crónica que afecta principalmente a las mujeres.

Se caracteriza por la pérdida de lágrima y saliva, por lo que en la mayoría de los casos, se diagnostica tardíamente, aseguró la Dra. Gabriela Aurora Hernández Molina, investigadora del Departamento de Inmunología y Reumatología del INCMNSZ.

Se produce por causas autoinmunes. La prevalencia es 0.1% de la población, siendo una enfermedad prevalente dentro del campo de las enfermedades reumatológicas.

Desafortunadamente, en México, desconocemos la estadística nacional, muchos datos son extrapolados. En el Instituto, por ejemplo, atendemos alrededor de 200 pacientes con esta enfermedad.

Una vez que se diagnostica, requiere estrecha vigilancia.

Desafortunadamente, el diagnóstico llega a ser muy tardío, entre otras cosas porque el primer síntoma es la resequedad ocular. La mayoría de las personas, lo dejan pasar o adquieren gotas oftalmológicas que les mitigan la molestia, sin saber que están enfrentando un problema de salud grave.

La recomendación es acudir al médico y no automedicarse. Es importante aclarar que no todo lo que es resequedad, es Síndrome de Sjögren Primario, pero podría ser, por lo que es mejor acudir con un médico y descartar la posibilidad.

Algunos de los principales síntomas son:

- Ojos y boca seca.
- Fatiga.
- Dolor articular.
- A veces, afección en pulmón, piel y riñones.

Si se tienen estos síntomas de forma constante, por más de tres meses o si, pese a la aplicación de algunos tratamientos no hay mejoría, de inmediato deben buscar atención con un médico internista o reumatólogo.



Fuente: <http://foroocular.com/wp-content/uploads/2015/11/Sj%C3%B6gren.jpg>

<http://www.ccdcanarias.com/wp-content/uploads/2014/11/20141124.png>

## Flor de calabaza



La flor de calabaza era conocida como ayoxochquilitl, del náhuatl que significa hierba comestible.

Es la flor de la planta de la calabaza de color amarillo-naranja y en forma de embudo.

Dentro de sus propiedades se encuentra la vitamina A, ácido fólico, potasio y calcio.

Al pertenecer al grupo de las verduras, contiene muy pocas calorías, por lo que es una excelente opción para incluir en los guisados, permitiendo una sensación de satisfacción en forma saludable.

Contiene flavonoides, característicos de su color amarillo-naranja que funcionan como antioxidantes, además en diferentes estudios se ha encontrado que los flavonoides disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

## Omelette de flor de calabaza

Tamaño de la porción	1
Calorías totales	348 cal.
Hidratos de carbono	0 g.
Grasas	10 g.
Proteína	7 g.
Fibra	2 g.

### Ingredientes:

9 cucharadas	de aceite de oliva
6 cucharadas	de cebolla picada
3 dientes	de ajo picado
1 ½ taza	de jitomate cortados en cubitos
1 pieza	de chile serrano picado
3 piezas	de calabazas de cambray picadas
3 ramos	de flor de calabaza
1 ½ cucharada	de hojas de cilantro
3 cucharadas	de epazote picado
12 piezas	de claras de huevo
6 piezas	de huevos enteros
9 cucharadas	de queso panela
Al gusto	sal y pimienta

### Preparación

Calentar el aceite en un sartén profundo, acitronar las cebollitas y los ajos, agregar jitomate, el chile y las calabazas. Sofreír durante 1 minuto. Añadir la flor de calabaza. Sazonar con sal y pimienta. Una vez cocidas espolvorear el cilantro y el epazote, rectificar la sazón y reservar. En un tazón batir las claras con los huevos y salpimentar. Calentar un sartén de teflón a fuego medio con una cucharada de aceite. Vertir una cucharada del huevo cubriendo todos los bordes del sartén y separar con una espátula de plástico para que no se pegue. Antes de que termine de cocinarse, voltear, agregar un poco de relleno al centro y después queso. Despegar con la espátula, y enrollar sobre el plato.

Fuente: <http://elpoderdelconsumidor.org/análisis> de productos/el-poder-de-la-calabaza/



CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL  
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Una lectura amena y divertida

## Un mensaje para tu corazón, Niamh Greene

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Niamh Greene es una conocida escritora, nació y creció en Irlanda, actualmente vive en el condado de Kilkenny, con su esposo e hijos. Cursó una licenciatura en inglés y francés de University College Dublin y ha trabajado en relaciones públicas y editoriales en Dublín, Londres y San Francisco. Siempre había soñado con ser escritora y su sueño se hizo realidad cuando publicó en 2007 su primera novela, *Secret diary of a demented housewife*. Sus novelas han sido best-sellers en el Reino Unido e Irlanda.

Es conocida por sus obras en las que combina romanticismo con comedia. *Un mensaje para tu corazón* fue la quinta novela que escribió y la primera que se publicó en español y que con su atinado sentido del humor hizo de esta novela un éxito.

Entre sus principales obras están: *Secret diary of a demented housewife*, 2007; *A message to your heart*, 2012; *Rules for a perfect life*, 2013; *Un mensaje para tu corazón*, 2014; *El secreto de Coco*, 2014.

La mezcla que Green hace entre narración y humor hace de esta novela una lectura perfecta para reírse a carcajadas.

Frankie Rowley es una agente literaria que tiene una única clienta y una asistente desastrosa. Su negocio hace aguas, su amante no es exactamente un príncipe azul y su familia la vuelve loca. La relación más íntima de su vida la mantiene con su iPhone. Así que cuando lo pierde, el mundo se derrumba a su alrededor. Rápidamente consigue otro teléfono para sustituirlo, pero sus problemas acaban de empezar.

Pronto empieza a recibir mensajes de texto claramente dirigidos al antiguo propietario de su nuevo número: una mujer, Aimee, que parece muy querida para aquellos que mandan los mensajes. A partir de una serie de malentendidos y una curiosidad malsana, Frankie acaba conociendo a la familia de Aimee, entrando en su mundo y comprendiendo la razón de esos cariñosos pero extraños mensajes.

Una novela divertida y enternecedora sobre el destino, el amor y el poder de los mensajes de texto.



*Un mensaje para tu corazón*, Greene Niamh, Ed. Rocaeditorial, 2013.

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.

6 de enero, Día de la Enfermera

## Las Enfermeras, un regalo de los Reyes Magos para los Enfermos

El origen del Día de la Enfermera en México, se remonta cuando el Dr. José Villagrana, quien fuera director del Hospital Juárez en la Ciudad de México expresó que las enfermeras eran “un regalo de los Reyes Magos para los enfermos”, por lo que desde el año 1931, cada 6 de enero, se celebra dicha efeméride. A nivel internacional existe un día oficial para celebrar a quienes con su esfuerzo mejoran significativamente la calidad de vida de los enfermos, este se conmemora el 12 de mayo.

En México, existen cerca de 302 mil personas que se dedican a la enfermería, una profesión que empezó como un oficio y para la cual existe actualmente una licenciatura. Ocho de cada diez personas que se dedican a la enfermería en la República Mexicana son mujeres, sin embargo la cantidad de hombres que se interesan por esta labor va en aumento, según reportes oficiales.

Fuente: <http://www.feuan.net/noticias/dia-de-la-enfermera-en-mexico>

26 de enero, Día Mundial de la Lepra

## Los síntomas pueden tardar hasta veinte años en aparecer: OMS

La lepra es una enfermedad infecciosa crónica que afecta principalmente a la piel, los nervios periféricos, la mucosa de las vías respiratorias altas y los ojos. Es curable. Si se trata en las primeras fases, se evita la discapacidad.

El periodo de incubación de la enfermedad es de unos cinco años. Los síntomas pueden tardar hasta 20 años en aparecer y es curable con un tratamiento multimedicamentoso. Aunque no es muy contagiosa, la lepra se transmite por gotículas nasales y orales cuando hay un contacto estrecho y frecuente con enfermos no tratados.

La eliminación mundial de la lepra como problema de salud pública (es decir, una tasa de prevalencia mundial de menos de 1 caso por 10 000 habitantes) se alcanzó en el año 2000.

El control de la lepra ha mejorado mucho gracias a las campañas nacionales y locales llevadas a cabo en la mayor parte de los países donde la enfermedad es endémica. El diagnóstico y tratamiento de la enfermedad se han visto facilitados por la integración de los servicios básicos contra la lepra en los servicios sanitarios generales.

Fuente: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs101/es/>

Excelente labor de enfermeras de estancia corta

## Agradecimiento al Dr. Miguel Ángel Mercado y a su equipo

México, D.F., 25 de octubre de 2016

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

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

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

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

Margarita y Arturo Villanueva

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

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

Para ti Ma...

# Felicidades por 30 años de vocación

Hugo Alonso

Quiero felicitarte por estos 30 años de servicio ininterrumpido. Cuando hay vocación en el 100% de los casos debe haber corazón. Te felicito porque son 30 años (y contando) de entregarte a lo que te apasiona, a lo que te alimenta, a lo que te da alegría, en ocasiones tristeza, lo que te agobia, pero también te regenera. Naciste para ser enfermera, pero no solo para eso.

Estas en el sagrado campo de brindar atención al prójimo, de colaborar para mejorar la vida de las personas, porque si no hay salud, no hay nada. Tu ejercicio es una muestra tangible de nobleza, de entereza, de valentía y de vocación.

En 30 años, ¿te imaginas a cuantas personas les has tocado el corazón con tu calidez, tu sonrisa, tu conocimiento y tu experiencia?

Estar en un hospital como paciente, sin duda, es una de las cosas más tristes y difíciles de la vida, sobre todo si eres un niño indefenso, pero estoy seguro que esa calidez, esa sonrisa, ese conocimiento y esa experiencia, ha ayudado a innumerables enfermos, adultos y niños a mejorar su estado. Eso te convierte en automático en una mejor persona que el promedio, estoy muy orgullo de ti por eso.

Eres el prototipo ideal de la enfermera, de una profesional de la salud que se entrega a su trabajo porque ama lo que hace.



Fuente: [http://1.bp.blogspot.com/\\_Hf7pJPzShII/TBA1Lo8Y49I/AAAAAAAAABE/DuzUWdFFV-o/s1600/florencia+nightingale.jpg](http://1.bp.blogspot.com/_Hf7pJPzShII/TBA1Lo8Y49I/AAAAAAAAABE/DuzUWdFFV-o/s1600/florencia+nightingale.jpg)

## ¡ FELICIDADES !

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

Dinámica de comunicación de fin de año

# Conceptos clave para servir en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de conocer cual es la percepción del personal del INCMNSZ sobre el concepto de servicio y como podemos aplicarlo en el Instituto, el pasado 7 de diciembre, se llevó a cabo la dinámica Para mi actitud de servicio es: y ¿Cómo podemos servir mejor en el INCMNSZ?. Con la participación del personal se obtuvieron 506 respuestas sobre el tema, distribuidos de la siguiente manera:

## Para mi actitud de servicio es:

Concepto	Cantidad	Porcentaje
Ser amable	48	20%
Ser responsable	45	19%
Ser comprometido	32	13%
Ser excelente	22	9%
Ser empático	21	9%
Ser solidario	14	6%
Actuar con calidad	14	6%
Ser alegre y positivo	12	5%
Trabajar en equipo	9	4%
Ser Humilde	6	3%
Ser Humano	5	2%
Fuera de contexto	10	4%
<b>TOTAL</b>	<b>238</b>	<b>100%</b>

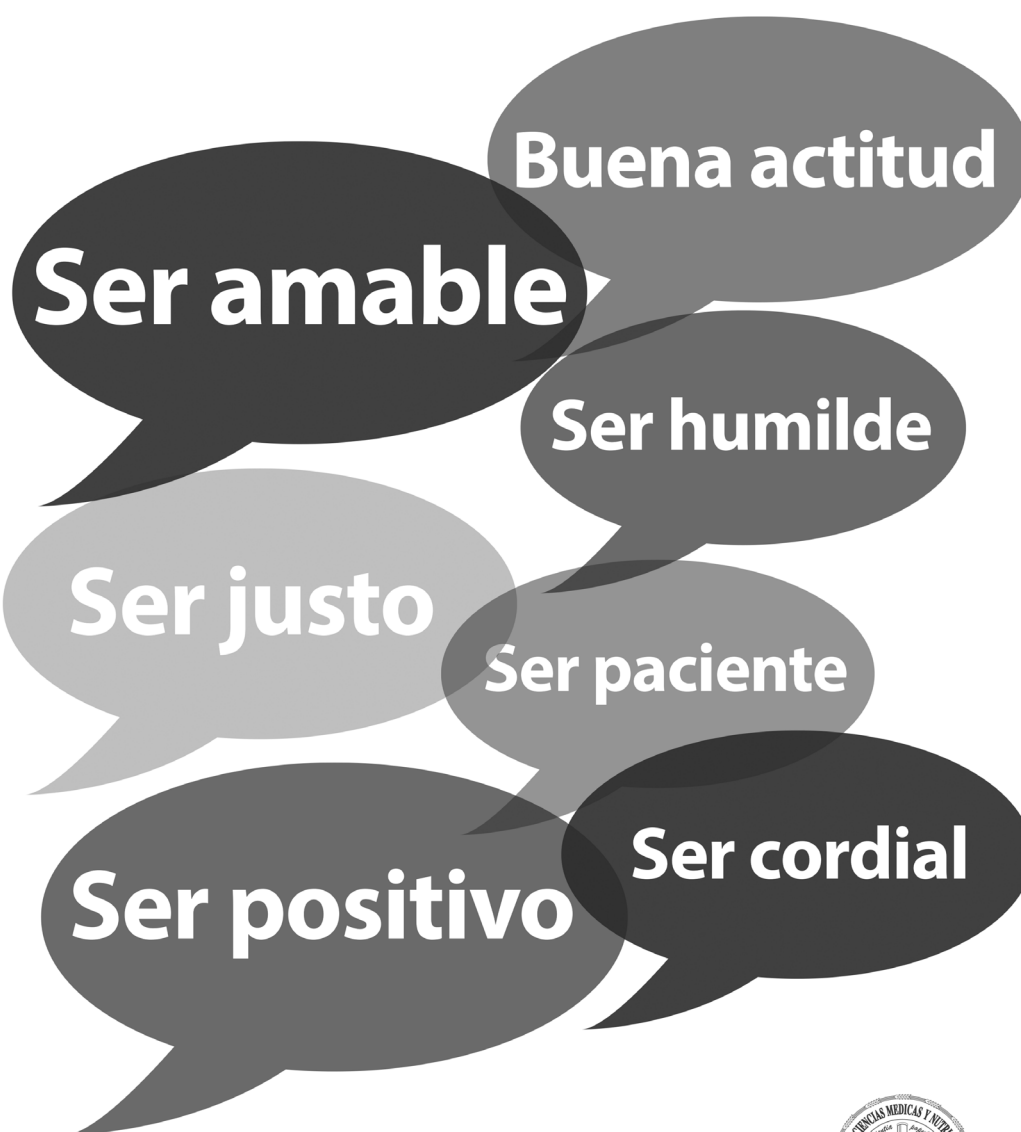
## ¿Cómo podemos servir mejor en el INCMNSZ?

Concepto	Cantidad	Porcentaje
Con amabilidad	55	21 %
Con alegría	49	18%
Con responsabilidad	41	15%
Con empatía	26	10%
Con excelencia	23	9%
Con solidaridad	18	7%
Con compromiso	16	6%
Con calidad	9	3%
Con trabajo en equipo	6	2%
Con humildad	6	2%
Con humanismo	5	2%
Fuera de contexto	14	5%
<b>TOTAL</b>	<b>268</b>	<b>100%</b>



# Actitud de **servicio** es...

campana institucional



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



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



## INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

### CALENDARIO DE RECEPCIÓN DE DOCUMENTOS 2017 PARA SU APLICACIÓN EN LA NÓMINA

Último día de recepción de documentos	Quincena para aplicar los documentos
15 de diciembre	1ª. Qna. de enero
28 de diciembre	2ª. Qna. de enero
12 de enero	1ª. Qna. de febrero
27 de enero	2ª. Qna. de febrero
13 de febrero	1ª. Qna. de marzo
24 de febrero	2ª. Qna. de marzo
13 de marzo	1ª. Qna. de abril
29 de marzo	2ª. Qna. de abril
12 de abril	1ª. Qna. de mayo
27 de abril	2ª. Qna. de mayo
11 de mayo	1ª. Qna. de junio
29 de mayo	2ª. Qna. de junio
13 de junio	1ª. Qna. de Julio
28 de junio	2ª. Qna. de Julio
12 de julio	1ª. Qna. de agosto
27 de julio	2ª. Qna. de agosto
11 de agosto	1ª. Qna. de septiembre
29 de agosto	2ª. Qna. de septiembre
12 de septiembre	1ª. Qna. de octubre
27 de septiembre	2ª. Qna. de octubre
Por definir de acuerdo a los lineamientos de la SHCP.	

La ficha de Tiempo extraordinario o Suplencia se ingresará inmediatamente al término de cada quincena.

**(FAVOR DE NO INCORPORAR TIEMPO NO LABORADO).**

ATENTAMENTE

SUBDIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS

LA MEJOR MANERA  
DE ENCONTRARTE  
A TI MISMO,  
ES PERDERTE EN EL  
SERVICIO  
A LOS DEMÁS

MAHATMA GANDHI