



31 de Enero 2017

The collage features several key elements:

- Top Right:** The text "del INCMNSZ" in large blue letters.
- Top Left:** A book cover titled "Tlacualero ALIMENTACION Y CULTURA DE LOS ANTIGUOS MEXICANOS" by Cristina Barrios / Marco Rosencrantz.
- Center Top:** A large heart-shaped mural on a wall with the text "TACUALERO 2016 INCMNSZ".
- Center Left:** A photo of four men in suits and one in a white lab coat cutting a blue ribbon.
- Center Right:** A photo of a man in a suit speaking at a podium.
- Bottom Left:** A photo of a modern hospital interior with the text "UNIDAD PACIENTE AMEJLATORIO DR. FERNANDO GABILUNDO NAVARRO".
- Bottom Center:** A book cover titled "HERBARIO PLANTAS COMESTIBLES DE OAXACA" by Alberto Yencina Ocaña and Silvestre Diez-Cabraniza Coria, published by the Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubiran".
- Bottom Center-Left:** A sign that reads "RESULTADOS DE LABORATORIO EN LINEA" with a photo of a woman.
- Bottom Center-Right:** A photo of a group of men in suits shaking hands.
- Bottom Right:** A photo of a group of men in suits and lab coats standing together.
- Right Side:** Two book covers. One is "1er ENCUENTRO REGIONAL por la SALUD INTEGRAL" dated 9 de octubre de 2016. The other is "HOSPITAL DE ENFERMEDADES DE LA NUTRICION" by Salvador Zubiran.
- Bottom Center:** A colorful, cartoonish illustration of a city scene with various characters, including a chef, a doctor, and a person in a lab coat, surrounded by food and medical symbols.



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

No. 552

31 de enero 2017

CONTENIDO

EDITORIAL

SER INCMNSZ

- En el Instituto, se forman médicos que buscan la excelencia
Dr. Aldo Torre Delgadillo

PARA CONOCERNOS

- Educación para la salud, necesaria en las instituciones de salud
Dr. Luis Dávila Maldonado

ENTÉRATE

- Informe 2016 del
Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA

- El paciente como usuario de nuestros servicios de salud

CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

- La Neurociencia de la confianza – desempeño

NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL

- La huella ecológica y la destrucción de nuestro entorno ambiental

COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN

- Cobertura total de los eventos conmemorativos del 70 aniversario

VOLUNTARIADO

- El Voluntariado otorgó mas de 3,000 ayudas a pacientes de escasos recursos

ARTE Y CULTURA

- La Constitución de 1917, en magna muestra

VIDA INSTITUCIONAL

- Pedro López, médico fundador de los dos 1eros. hospitales de la CDMX

VIDA LABORAL

- Cero Tolerancia al hostigamiento y acoso sexual en el INCMNSZ

TU SALUD

- El estado mental y físico de las personas determina su calidad de vida

LA CULTURA DEL BIEN COMER

- Setas
- Setas capeadas

ESPACIO DE LECTURA

- Libro de procedimientos, reglas e instrucciones para el Hospital de Enfermedades de la Nutrición

SABÍAS QUE

- Efemérides de la salud

ESPACIO DEL LECTOR

- La unión familiar en la salud y la enfermedad

TU HISTORIA CON EL INSTITUTO

- La mamá de los nenes de bata blanca de Nutrición

HABLEMOS DE

- Amabilidad, indispensable en el servicio al paciente

Las instituciones de excelencia, año con año hacen un balance de las acciones realizadas, mismas que permiten conseguir una mejora continua. El Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, dió a conocer su informe 2016. En la sección Entérate, se informa de ello.

Una de las áreas que cada vez se consolidan como importantes en las Instituciones de salud es educación para la salud. El Dr. Luis Dávila Maldonado, responsable de la Unidad de Educación para la Salud "Dr. Mariano García Viveros" del Instituto, hace una reflexión al respecto, en la sección Para Conocernos.

El Dr. Aldo Torre Delgadillo, médico adscrito al Departamento de Gastroenterología y profesor titular del Curso de Alta Especialidad de Hígado y Trasplante Hepático, en la sección Ser INCMNSZ, narra su sentir en más de veinte años de ser parte del INCMNSZ.

En la sección Voluntariado, se dan a conocer algunos logros alcanzados durante el 2016. Entre ellos, que fue posible otorgar más de tres mil ayudas a pacientes de escasos recursos económicos del Instituto.

La Lic. Palmira de la Garza y Arce, en su sección, Arte y Cultura, hace una invitación a la comunidad institucional para que acudan a la exposición sobre la Constitución Mexicana que se efectúa en el Palacio Nacional, en la Ciudad de México.

Un tema que en los últimos años ha tomado mayor relevancia es la calidad de vida. La Dra. Ana Patricia Navarrete Reyes, adscrita al Servicio de Geriátrica del INCMNSZ, expresa en la sección Tu Salud que hay dos componentes que determinan la calidad de vida: el estado mental y el estado físico de las personas, lo que redundará en la prevención de enfermedades.

En la sección Sabías que, se hace alusión a las efemérides de la salud: 27 de enero, Día del Nutriólogo y 30 de enero, Día Mundial de la No Violencia y la Paz

La amabilidad es una cualidad muy apreciada por la sociedad, pero es indispensable en el servicio al paciente. En la sección Hablemos de, se hace una exploración filosófica en torno a este concepto que debe verse reflejado en el actuar diario del personal del Instituto, pues es parte de nuestra cultura institucional.

Rectitud y firmeza, atributos del desempeño diario

En el Instituto, se forman médicos que buscan la excelencia

Dr. Aldo Torre Delgadillo

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Aldo Torre Delgadillo

El Dr. Aldo Torre Delgadillo, médico adscrito al Departamento de Gastroenterología y profesor titular del Curso de Alta Especialidad de Hígado y Trasplante Hepático, manifestó que haberse formado en el INCMNSZ, le dio identidad como médico y le proporcionó el compromiso de desempeñarse con rectitud y firmeza. Así lo dio a conocer en entrevista, realizada en el marco de sus 20 años como médico especialista del INCMNSZ.

Narró que ingresó al Instituto en 1996, como residente de Medicina Interna. Concluyó su residencia en el 2000 y cursó la especialidad en Gastroenterología, terminándola en el 2003. De ese año al 2005, cursó la especialidad Hepatología Clínica en el Hospital Clinic de Barcelona, en España, para regresar en el 2005 al INCMNSZ como médico de base, adscrito al Departamento de Gastroenterología.

Hace veinte años; cuando llegué por primera vez aquí, en 1996, la primera impresión que tuve fue un sentimiento de identidad, de que ser parte del INCMNSZ, eso era lo que había buscado, ese era el perfil que yo quería añadir.

Ingresar al Instituto complementó mi educación médica y fortaleció los principios de educación, respeto y lealtad a una Institución.

La satisfacción más grande que me ha dado ser parte del Instituto, es mi formación como internista y gastroenterólogo, pero no en cualquier institución sino en el Instituto que tiene reconocimiento a nivel nacional e internacional.

Este es un prestigio bien ganado que a nosotros nos toca revalidar y hacer que se sumen las generaciones que vienen abajo de nosotros. Nutrición me ha permitido, asentar las bases de mi práctica profesional, académica y privada.

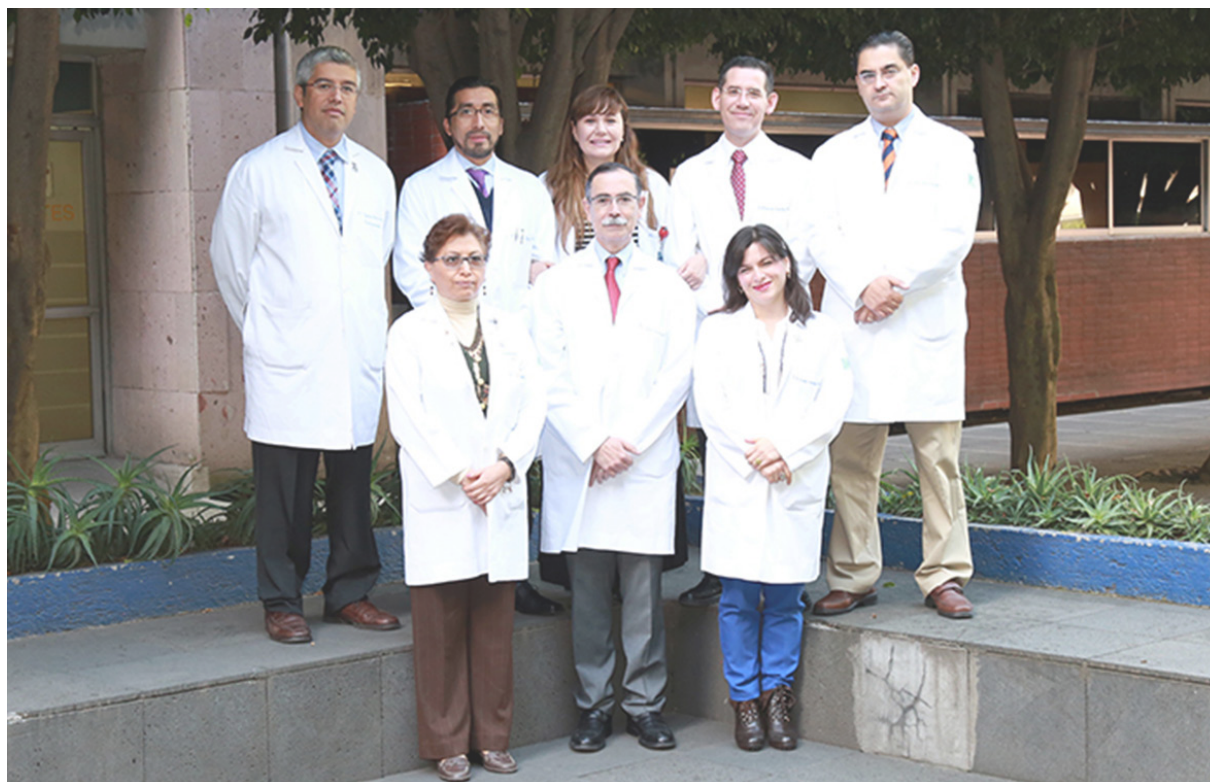
Ahondó en lo relativo a la mística institucional, a la cual se refirió como ese compromiso que se tiene para con el Instituto, al saber que ésta es una institución pilar de la medicina mexicana, a la cual es un honor pertenecer.

El Instituto ha sido pieza clave en mi vida, ya que ha contribuido para que yo pudiera terminar mis especialidades médicas, me permite seguir creciendo como persona, como docente y como investigador. Todo, con las bases que el mismo Instituto me proporciona y el apoyo que encuentro al interior de él.

La mística es lo que todavía nos salva de muchas instituciones públicas en el país. Es ese compromiso extra del personal que laboramos aquí, de todos, no solo médico y académico, sino intendencia, secretarial, administrativo, etc. Somos parte de ese compromiso de sentir la camiseta, de dar un poco más de lo habitual, de tener un trato amable tanto con el personal como con los pacientes.

Ese es el extra que el paciente percibe en el Instituto, que pese a la saturación actual, el personal sigue teniendo ese contacto más cercano al paciente. Es una mística que pocos hospitales tienen, sino es que ninguno. La mística me fue transmitida a través del ejemplo de los residentes superiores.

En cuanto al Instituto, tienes que ser recto, formal, firme en tus decisiones, tienes que dirigirte con objetivos muy claros, y eso lo trasciendo a mi vida personal y profesional, en el entendido de que las cosas solo llegan actuando correctamente y obviamente a través del legado del Dr. Zubirán.



Integrantes de la Clínica del Hígado

Información al alcance del paciente

Educación para la salud, necesaria en las instituciones de salud

Dr. Luis Dávila Maldonado

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El Dr. Luis Dávila Maldonado, responsable de la Unidad de Educación para la Salud “Dr. Mariano García Viveros”, en entrevista señaló que es indispensable poner al alcance del paciente información que le permita prevenir enfermedades y fortalecer su salud, ya que ello, contribuye en el control de enfermedades y favorece la calidad de vida de las personas. Por lo que es indispensable que en las instituciones de salud, se desarrolle la Educación para la Salud.

Sin embargo, la información debe ser de gran calidad médica para que en realidad sea útil y confiable, ya que en muchas ocasiones el paciente busca conocer más de su padecimiento y encuentra información poco confiable en la red o con personas que no tienen conocimiento certero del padecimiento. La intención de la Unidad de Educación para la Salud “Dr. Mariano García Viveros” del INCMNSZ es llevar al paciente información de calidad médica, emanada de los propios especialistas del Instituto.

En realidad, estamos dando continuidad al proyecto iniciado por el Dr. Mariano García Viveros quien fue el precursor de la Educación para la Salud en el Instituto. Este concepto es algo fundamental en nuestro país, ya que además de prevenir enfermedades, puede mejorar la calidad de vida de las personas que tienen algún padecimiento y ayudarlos a dar cabal y total cumplimiento a su tratamiento médico.

Desafortunadamente, en muchas instituciones de salud, la información y la comunicación entre el personal médico, los pacientes y sus familiares no se lleva a cabo y eso trae como resultado que el enfermo y sus familiares se confundan y en ocasiones, el mismo personal médico no se expresa claramente con ellos, esa es otra situación en la que podemos incidir como unidad.

Afirmó que hay un binomio fundamental que es médico paciente para la prevención, cuidado y atención de las enfermedades, en el que la comunicación juega un papel muy importante. Por una parte, el médico debe dar la mejor y más clara información al paciente, pero también el paciente debe ser capaz de tener una recepción de claridad y cuestionar de una manera clara su enfermedad. Se debe mejorar el proceso de comunicación entre médico paciente y a la inversa para favorecer la transmisión de información entre ambos.

Vamos a lograr que este binomio, donde están inmersos los familiares de los pacientes, pueda tener la información que le da tranquilidad absoluta al paciente y sus familiares, al saber qué problema médico tienen, como lo deben tratar, como reducir el riesgo de desarrollar complicaciones y como pueden prevenir muchos otros problemas médicos.

El Dr. Dávila Maldonado, expresó que la Unidad a su cargo, actualmente está llevando a cabo un programa de difusión sobre algunos aspectos básicos de las enfermedades que se atienden con mayor frecuencia en el Instituto.

Recientemente hicimos una encuesta entre los pacientes que asisten al área de consulta externa, en la Unidad del Paciente Ambulatorio y nos encontramos que el 30 por ciento desconoce, de acuerdo al nivel que ellos desean saber, aspectos sobre su enfermedad. Lo que nos deja claro que les hace falta información. Por ello, estamos enfocando nuestros esfuerzos en darles a conocer información sobre las enfermedades más frecuentemente tratadas en el Instituto.

Explicó que otro aspecto importante para la Unidad de Educación para la Salud es que todos los integrantes del Instituto, conozcan que se está haciendo en materia de investigación, proyectos y programas. En especial para que médicos e investigadores estén informados de que se está realizando, para que realmente haya comunicación clara y extensa en toda la institución.

Agregó que en la Unidad de Educación para la Salud se promueven oportunidades de aprendizaje para mejorar el conocimiento y el desarrollo de habilidades personales de nuestros pacientes en relación con el autocuidado de su enfermedad y que su objetivo es contribuir con las distintas áreas del Instituto en materia de educación y promoción de la salud a través de la planeación, diseño, aplicación y evaluación de programas educativos, material impreso y audiovisual para generar una cultura de prevención y auto-cuidado de la salud, tanto del Personal que labora en el Instituto como de los pacientes y sus familiares.

Hipertensión

Portal en el paciente con Cirrosis



Es frecuente que los pacientes con cirrosis presenten vórices esofágicas a consecuencia del daño hepático (...) el sangrado de tubo digestivo es **PREVENIBLE**.

Dr. Erik López Méndez
 Depto. de Gastroenterología

De nuestros especialistas para usted en:

www.epsnutricion.com.mx/educando.php

EPS
 Educación Para la Salud

INCMNSZ

Enfermedad de Parkinson



Dr. Isael R. Reyes Melo
 Dr. Luis Dávila Maldonado

INCMNSZ



No permitas que se te escape más tiempo, un nuevo año llega y te ofrece 365 nuevos días para que realices todo lo que quedó pendiente en este 2016

Lo que hay que saber, información útil, suficiente y confiable, sobre diversos temas de salud; De nuestros especialistas para usted

Para mayor información visita:

www.epsnutricion.com.mx/infodigital.php

EPS
 Educación Para la Salud

INCMNSZ



NO ABSOLUTO A LA AUTOMEDICACIÓN

HIPOACUSIA SÚBITA
SENSORINEURAL (SORDERA SÚBITA)
 SERVICIO DE OTORRINOLARINGOLOGÍA

Dra. Jaqueline Ramírez Anguiano

INCMNSZ

EPS
 Educación Para la Salud



DEMENCIA

Dr. Luis Dávila Maldonado

INCMNSZ

Carteles realizados por la Unidad de Educación para la Salud "Dr. Mariano García Viveros"

Compromiso institucional

Informe 2016 del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

El pasado 13 de enero, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, presentó su informe 2016, en el que dió a conocer las acciones realizadas en el Instituto durante dicho año.

Este informe, permitió a la Dirección General recapitular sobre lo que se hizo e informar al personal sobre las actividades ocurridas en el Instituto en los últimos doce meses. De esta forma, se tuvo la oportunidad de reflexionar sobre los asuntos pendientes y proyectar a futuro nuevas acciones para el desarrollo del mismo.

El Dr. David Kershenobich señaló que este ejercicio de transparencia permitió tener una visión global del quehacer institucional que permitirá ejecutar acciones para estar acorde a la dinámica mundial.

Por lo anterior, el informe que presentó se dividió en ocho aspectos:

- Gestión de Conocimientos.
- Gestión de Recursos Humanos.
- Gestión de Atención Médica.
- Gestión de Datos y Tecnología.
- Gestión de Recursos Económicos.
- Gestión de Instalaciones.
- Gestión de Comunicación.
- Celebración del 70 Aniversario.

Agregó que el informe es de vital importancia para la comunidad institucional, porque en él se pudo englobar lo que sucedió en las diferentes áreas del Instituto, subrayar los aspectos más relevantes y con mayor impacto en el accionar diario, lo que permitirá fortalecer la asistencia, docencia e investigación, con seguridad y calidad en la atención médica.

Mencionó que el Instituto tiene un proceso muy cuidadoso y estricto, en la selección de los médicos que ingresan al mismo, ya que son la base para seguir proyectando con liderazgo y excelencia el futuro del INCMNSZ.

Otro aspecto que destacó en su informe fue la necesidad de que la comunidad institucional esté informada de que la obtención de nuevas plazas es escasa y que las que existen se tratan de utilizar al máximo otorgándose a personal calificado.

De igual forma, afirmó que en materia de atención médica es importante recordar que cerca del 50% de los ingresos son a través del servicio de urgencias, por lo que insistió en la necesidad de ser más eficientes y evitar que se vean afectados los servicios de atención médica independientemente de recortes presupuestales.

En cuanto a las situaciones que giraron alrededor de recursos económicos, el Dr. Kershenobich expresó que se logró terminar con un balance equilibrado, lo que permitió que no haya un déficit para el próximo año. De igual forma, se logró tener los insumos necesarios para los próximos seis meses de forma planeada. Advirtió que tener dicho equilibrio permite empezar el año en buenas condiciones.

En cuanto a las instalaciones informó que se incrementaron, gracias al apoyo externo con financiamientos alternos, que fueron invertidos en la torre de Endoscopia y en una Unidad Metabólica, entre otras.

También destacó que se ha avanzado en otros aspectos como fue la consolidación del Expediente Clínico Electrónico; se implementó el registro de protocolos en línea y el poder acceder a resultados de laboratorio en línea para los pacientes, esto hace que no tengan que venir solo por sus resultados.

Por otro lado, añadió que se sigue fortaleciendo la sensación de pertenencia hacia el Instituto. Esto se ha logrado a través del Departamento de Comunicación y Vinculación, que dió a conocer todos los eventos institucionales conmemorando el 70 aniversario.

Así mismo se llevó a cabo la imposición del nombre Fernando B. Gabilondo Navarro a la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA).

Es importante reconocer tres hechos: la labor que el Voluntariado ha realizado; el apoyo que el Patronato ha brindado, fundamentalmente a la formación de recursos humanos en investigación, y la labor que ha tenido con la Fundación para la Salud y la Educación Dr. Salvador Zubirán (FunSaEd), que ha permitido la administración más ágil de los recursos económicos que se consiguen en forma de donativos.

La realización de este informe se construye principalmente a través de los Directores de las diferentes áreas. Esto es un trabajo en equipo de todo el Instituto. Las acciones aquí señaladas las hemos realizado entre todos.

Para concluir, el Dr. Kershenobich destacó que todas las gestiones realizadas tuvieron como centro fundamental, la atención al paciente con un claro propósito de fomentar la educación y la investigación en su beneficio.

Quiero invitar a todo el personal para que continúe con su compromiso institucional, el cual ha demostrado y deja claro que la labor de la Dirección General es coordinar estas actividades, reflejando el trabajo de cada uno de los integrantes del INCMNSZ, siendo el resultado que se presentó, el resultado cotidiano de la vida diaria en la que participamos todos.



La participación del paciente es clave

El paciente como usuario de nuestros servicios de salud

Segunda parte

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

En la edición anterior se mencionó por qué la participación del paciente es tan importante dentro del proceso asistencial, se mencionó de forma general de qué manera podrían participar en ese proceso.

Podemos rescatar 3 puntos clave de la participación del paciente en las instituciones hospitalarias:

- Movilización activa que el paciente debe tener como parte del equipo multidisciplinario de trabajo en la atención de la salud.
- Participación activa dentro de su proceso de atención.
- Utilización de la información que los pacientes pueden aportar para identificar las oportunidades de mejora.

Existen actualmente acciones que de forma aislada reflejan la participación del paciente, tales como el llenado y autorización del consentimiento informado.

Otro ejemplo es la decisión de no reanimación cardiopulmonar.

Estas acciones sin embargo son consideradas como parte de un marco legal, sin que se haga mención de la parte de seguridad del paciente. Es por eso que debe empezar a incluirse dentro de las guías de práctica clínica la participación del paciente dentro del proceso de atención.

Algunas guías mencionan la importancia de la participación de los pacientes en la detección de los incidentes en salud.

Una de las principales líneas donde se presentan estos errores es en medicación. Con la finalidad de incluir al paciente en la atención se ha trabajado en consejos para que pregunte y comprenda de forma clara lo siguiente: ¿para qué es el medicamento?, ¿cómo lo tengo que tomar?, ¿por cuánto tiempo?, ¿qué efectos puede tener?, ¿puedo tomar esta medicina con otros medicamentos?, ¿qué comida, bebida o actividades debo evitar mientras consumo este medicamento?.

Así en cada una de las líneas de seguridad del paciente se debe trabajar en como incluir al paciente. En una tercera parte se mencionará la conclusión de este tema, sobre la participación del paciente en el proceso de atención.



Gestión del factor humano

La Neurociencia de la confianza–desempeño

Primera parte

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

La neuroeconomía es un campo de estudio que combina la economía con la biología, la neurociencia y la psicología; Paul J. Zak, es uno de los impulsores más reconocidos en este campo, quien recientemente publicó en Harvard Business Review los resultados de su estudio para demostrar la relación entre la confianza y el desempeño.

Dicho estudio fue realizado a lo largo de más de una década midiendo la actividad cerebral de las personas mientras trabajaban en diferentes empresas estadounidenses.

Cabe señalar que en el año 2001, Paul J. Zak derivó una relación matemática entre la confianza y el desempeño económico; sin embargo con esta nueva investigación continuó su análisis hacia un punto más primigenio, intentando encontrar la respuesta a la incógnita de:

¿Por qué dos personas confían el uno en el otro?

Partiendo de la hipótesis de que debe haber una señal neurológica que indica a los seres humanos cuándo deben o no confiar en alguien, J. Zak analizó los efectos de la hormona oxitocina para examinar que genera confianza en los seres humanos, determinó que la oxitocina parecía hacer sólo una cosa: reducir el miedo a confiar en un extraño y a partir de ello, prosiguió a analizar los posibles promotores e inhibidores de la oxitocina en los seres humanos e identificó por qué la confianza varía entre individuos y de acuerdo a diferentes situaciones.



Fuente: <http://cdc-s3-ejece-main.s3.amazonaws.com/uploads/2015/12/4440a8865788455d9cfc6bd8e038c9ec>.

Entre sus principales hallazgos encontró que la oxitocina aumenta la empatía de una persona, un rasgo útil para las criaturas sociales que tratan de trabajar juntas, de la misma forma encontró que el estrés es un potente inhibidor de la oxitocina; esto es, cuando las personas se ven inmersas en situaciones de fuerte y continuo estrés, la interacción con otros no se logra de manera efectiva y consecuentemente obstaculiza su óptimo desempeño.

Gracias a esta serie de hallazgos J. Zak fundamentó un tema muy importante para la administración y el mundo laboral, gracias a ello dejó de manifiesto la importancia de la confianza en las relaciones laborales y empezó a desarrollar ideas que podrían utilizarse para diseñar culturas de alta confianza en las organizaciones y con ello mejorar su desempeño.

“La mejor forma de averiguar si puedes confiar en alguien, es confiar en el”

Ernest Hemingway

Cada vez necesitamos más de la naturaleza

La huella ecológica y la destrucción de nuestro entorno ambiental

Ing. Yolanda Arce Orozco/ Departamento de Servicios Generales

Cada vez que compramos artículos de papel, tela o plástico, un alimento, o usamos algún servicio, incluso cuando visitamos un centro turístico, estamos generando impactos sobre el ambiente, pues para producir todo tipo de bienes, se necesita extraer de la naturaleza las materias primas para generarlos. Sin darnos cuenta, cada día aumentamos el consumo de todo tipo de bienes.

Nuestra forma de vida moderna y el acelerado crecimiento de la población ejercen una fuerte presión sobre los recursos naturales, a tal grado, que el capital natural de los países ha disminuído drásticamente en unas cuantas décadas; más en los países industrializados que cada vez requieren un mayor número de satisfactores, que en los países en vías de desarrollo. Asimismo, la vida en las ciudades, requiere mayor número de bienes y servicios que en las comunidades rurales.

Para calcular el daño que le hacemos al planeta, se han propuesto diversos métodos, entre ellos se encuentran: el Índice del Planeta Viviente, el Índice de Sustentabilidad Ambiental o la "huella ecológica"; esta última propuesta en 1996 por William Rees y Mathis Wackernagel.

El concepto de "huella ecológica" se basa en que los seres humanos, al igual que las plantas y los animales con los que habitamos el planeta, necesitamos de alimentos, energía y agua para vivir; necesitamos un "pedacito" de la naturaleza, es decir, una superficie que nos permita producirlos. La huella ecológica es la superficie necesaria, tanto terrestre como marina, para producir los alimentos y otras materias primas que requerimos; así como, para absorber nuestros desechos, generar la energía que consumimos y proveer del espacio para caminos, edificios y todo tipo de infraestructura.

A este concepto, no se le ha podido adicionar la fracción de la atmósfera que requerimos para absorber los gases contaminantes y de efecto invernadero; así como el calor residual y otras ondas electromagnéticas y de energía que producimos; que se quedan en la atmósfera como contaminantes; en virtud de que eso haría más complicado su cálculo.

"Entre mayores sean nuestras necesidades de producción de bienes y servicios, mayor será también la superficie que necesitamos para producirlos y desalojar nuestros desechos, y por tanto, nuestra huella ecológica será también más grande".

Por ésta razón, te invito a reflexionar sobre nuestros hábitos de consumo y por qué no; que uno de nuestros propósitos para este 2017, sea el disminuir nuestro consumo.

Fuente: www.semarnat.gob.mx/.../05_serie/yelmedioambiente/1_impacto_humano_v08.

Huella ecológica

La huella ecológica indica cuánta superficie de naturaleza necesita:

- Un ciudadano para vivir.
- Un centro educativo para funcionar.
- La población de un territorio para satisfacer sus necesidades.



Fuente: http://images.slideplayer.es/17/5433215/slides/slide_5.jpg

Testimonio de un gran acontecimiento

Cobertura total de los eventos conmemorativos del 70 aniversario

Segunda parte

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

Continuando con la información que dimos a conocer en la edición anterior de La Camiseta, respecto a nuestra participación en la organización, logística y cobertura de los eventos conmemorativos al 70 aniversario, continuamos enumerando los mismos:

Develación de la escultura *Movimiento sin fin* de la escultora Ximena Alarcón.



Apertura de exhibición *Porque lo que importa es la salud* en la que se muestra la historia cronológica del INCMNSZ.



Renovación de la Oficina del Dr. Salvador Zubirán, fundador del Instituto en 1946.



Apertura de la exhibición INCMNSZ Hoy que muestra la organización de cada área del Instituto así como la fotografía de sus integrantes.



Ceremonia conmemorativa del 70 aniversario que contó con la presencia del Secretario de Salud, Dr. José Narro Robles, Lic. Carlos Slim Domit, Dr. Juan Ramón de la Fuente, entre otros.



Concierto conmemorativo del 70 aniversario realizado en la Sala Nezahualcóyotl Centro Cultural Universitario UNAM.



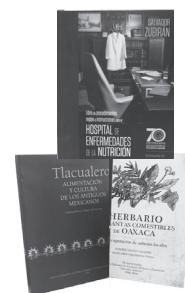
Develación del Mural *Un día en el INCMNSZ* elaborado por niños del Taller Infantil de Iniciación a las Artes Plásticas (TIAP).



Cena conmemorativa en el Palacio de la Escuela Nacional de Medicina.



Presentación de los libros: *Tlacualero Alimentación y Cultura de los Antiguos Mexicanos*; *Herbario de plantas Comestibles de Oaxaca*; *Libro de Procedimientos para el Hospital de Enfermedades de la Nutrición*.



Clausura de los festejos del 70 aniversario precedido por el Dr. David Kershenovich Stalnikowitz.



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 www.incmnsz.com.mx en la sección Memoria-Programa del 70 aniversario y en La Camiseta digital o impresa.

¡Gracias, juntos hicimos la diferencia!

El Voluntariado otorgó más de 3,000 ayudas a pacientes de escasos recursos

Lic. Angélica Montes Sánchez

El Voluntariado del INCMNSZ desea agradecer a todo el personal, a los pacientes y a las fundaciones por su gran apoyo. En el 2016, se otorgaron 3,070 ayudas a pacientes de escasos recursos económicos. Lo que representó que muchos pacientes pudieran continuar con sus tratamientos médicos, al ser apoyados con medicamentos, alimentos y material de curación.

Del mismo modo, desea compartir con la comunidad institucional que en el 2016, logró sumar alianzas con más fundaciones alcanzando apoyos que redundarán en mayores beneficios para los pacientes y sus familiares. Las fundaciones proporcionaron 141 apoyos con medicamentos, lo que representó en términos monetarios la cantidad de \$1'150,160.00 pesos, mientras que por su parte, los propios pacientes donaron \$173,000.00 pesos, que se vieron reflejados en 91 apoyos.

Es así como, el Voluntariado del INCMNSZ agradece todo su apoyo y los exhorta para que durante el 2017 continúen apoyando a los pacientes de escasos recursos que día con día requieren más apoyos económicos para tratar de restablecer su salud.

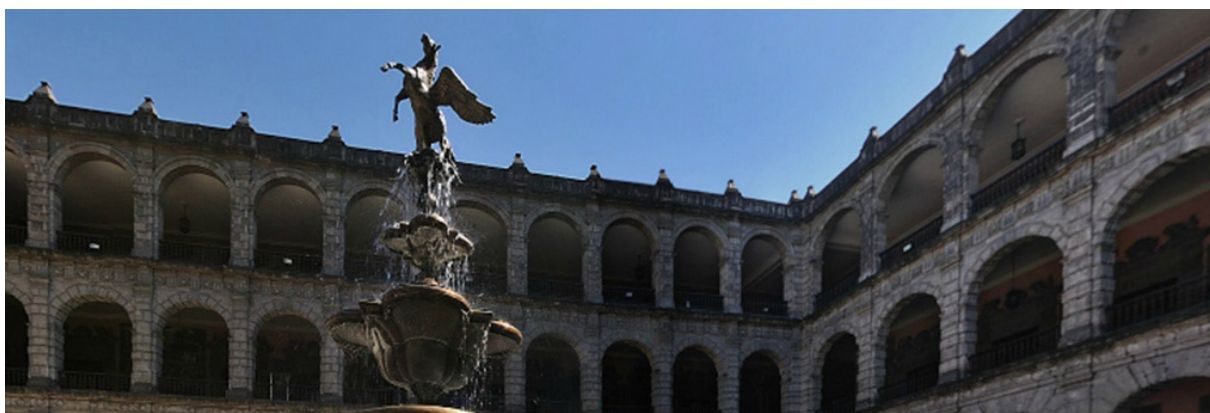
No olviden que hay muchas formas en las que nos pueden apoyar al Voluntariado para que juntos podamos seguir contribuyendo a que muchos pacientes continúen con sus tratamientos médicos y puedan recuperar la calidad de vida que representa una forma de tener bienestar.



Exposición en el Palacio Nacional

La Constitución de 1917, en magna muestra

Lic. Palmira de la Garza y Arce



Fragmentos de la historia de México, se entreteterán para dar vida a la exposición conmemorativa, por el centenario de la promulgación de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

La edición original de la Carta Magna, será expuesta en el que fuera Recinto Parlamentario, ubicado en la sede del Poder Ejecutivo, con la finalidad de que los mexicanos se acerquen y conozcan este invaluable documento, que se resguarda en el Archivo General de la Nación.

Contará con un montaje en alrededor de 2 mil 500 metros cuadrados, incluyendo la Galería Nacional y el Recinto Legislativo, lugar donde se exhibirá en todo su esplendor nuestra Constitución.

Esta exposición se conformó, en coparticipación con la Secretaría de Cultura y el Archivo General de la Nación (AGN), con la finalidad de que también se muestren los documentos magnos y fundacionales del país.

Lo que se pretende es que la sociedad en su conjunto conozca la Constitución y se apropie de ella; en ese sentido, los curadores ofrecerán una exposición muy dinámica con apoyo multimedia y recursos tecnológicos.

De esta forma, al lado de la Constitución de 1917 se presentará la primera Constitución Política de la monarquía española, la de Cádiz de 1812, pasando por la Constitución de Apatzingán de 1814, la de 1824 que creó la República Federal, así como la de 1857 y el Estatuto Provisional del Imperio de la época de Maximiliano de Habsburgo.

La gran exposición permanecerá abierta en Palacio Nacional a partir del 5 de febrero y hasta el próximo mes de septiembre, mes de las fiestas patrias.

- Entrada Libre
- Horarios: De martes a viernes, de 10:00 a.m. a 17:00 horas.
- Sábado y domingo de 10:00 a.m. a 17:00 horas.

Los Hospitales de la Conquista y de la Colonia

Pedro López, médico fundador de los primeros hospitales de la CDMX

Lic. Gabriela Rubello Marín

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

El médico Pedro López (1527-1597), fundó dos hospitales en la capital de la Nueva España, una para lazarinos (leprosos) en 1572 y otro, conocido con el nombre de Nuestra Señora de los Desamparados en 1582.

A fines del siglo XVIII hubo otra figura distinguida, Fray Antonio Alcalde (1701-1792), quien favoreció económicamente al Hospital de San Juan de Dios de Mérida, Yucatán.

En los tiempos de la colonia hubo abundancia de normas hospitaleras, que pretendían mayor y mejor calidad en la atención.

En 1587 Felipe II, rey de España y de las Indias, ordenó una medida referente a calidad; los virreyes de Perú, y de la Nueva España o sus oidores debían visitar los hospitales, revisando los servicios a los enfermos, estado físico del establecimiento, los bienes y las limosnas.



Hospital de San Juan de Dios, inicialmente Nuestra Señora de los desamparados
Fachada de la Iglesia de San Juan de Dios, fotografía de Guillermo Kahlo, 1910 (Secretaría de Cultura, e INAH)
Imagen tomada de Relatos e Historias en México, Editorial Raíces

Reglas de integridad para la función pública

Cero tolerancia al hostigamiento y acoso sexual en el INCMNSZ

Tercera parte

Dirección de Administración



Fuente: <https://www.gob.mx/cms/uploads/image/file/236271/hostigamiento-011.jpg>

Más conductas que vulneran las Reglas de Integridad para el Ejercicio de la Función Pública, sobre el comportamiento digno:

- Condicionar la prestación de un trámite o servicio público o evaluación escolar a cambio de que la persona usuaria, estudiante o solicitante acceda a sostener conductas sexuales de cualquier naturaleza.
- Expresar comentarios, burlas, piropos o bromas hacia otra persona referentes a la apariencia o a la anatomía con connotación sexual, bien sea presenciales o a través de algún medio de comunicación.
- Realizar comentarios, burlas o bromas sugerentes respecto de su vida sexual o de otra persona, bien sea presenciales o a través de algún medio de comunicación.
- Expresar insinuaciones, invitaciones, favores o propuestas a citas o encuentros de carácter sexual.
- Emitir expresiones o utilizar lenguaje que denigre a las personas o pretenda colocarlas como objeto sexual.
- Preguntar a una persona sobre historias, fantasías o preferencias sexuales o sobre su vida sexual.
- Exhibir o enviar a través de algún medio de comunicación carteles, calendarios, mensajes, fotos, afiches, ilustraciones u objetos con imágenes o estructuras de naturaleza sexual, no deseadas ni solicitadas por la persona receptora.
- Difundir rumores o cualquier tipo de información sobre la vida sexual de una persona.
- Expresar insultos o humillaciones de naturaleza sexual.
- Mostrar deliberadamente partes íntimas del cuerpo a una o varias personas.

La calidad de vida, fundamento de la prevención de enfermedades

El estado mental y físico de las personas determina su calidad de vida

Dra. Ana Patricia Navarrete Reyes

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La Dra. Ana Patricia Navarrete Reyes, adscrita al Servicio de Geriátría del INCMNSZ, en entrevista destacó que hay dos componentes que determinan la calidad de vida: el estado mental y el estado físico de las personas, lo que redundará en la prevención de enfermedades.

Agregó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define calidad de vida como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de un modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

Explicó que los elementos o componentes de la calidad de vida son múltiples, sus indicadores incluyen no sólo elementos de riqueza y empleo, sino también de ambiente físico y arquitectural, salud física y mental, educación, recreación y pertenencia o cohesión social.

En general se acepta que cuenta con tres dimensiones: física, psicológica y social.

La calidad de vida es un concepto subjetivo, por lo que la percepción de ésta depende de las prioridades y de la cultura de cada individuo. Sin embargo, si enfocamos la pregunta sólo a calidad de vida asociada a la salud encontraremos que los índices que la evalúan tienen dos componentes, uno mental y otro físico.

Promover un mejor estado físico a través del ejercicio y de una adecuada nutrición podría proveernos de una mejor calidad de vida asociada a la salud, específicamente en su componente físico. En lo psicológico y lo social, la promoción de lazos interpersonales fuertes y de roles sociales activos podría también contribuir a una mejor calidad de vida asociada a la salud.

Las vías teóricas de mejoramiento de la calidad de vida como el desarrollo social, económico y cultural pueden impactar en la adopción de estilos de vida saludables. La salud física y mental son dos de los elementos que también se encuentran de forma consistente en las definiciones de calidad de vida. A través de la adopción de estilos de vida más saludables y subsecuentemente, de la mejoría del estado general de salud y de la funcionalidad, es posible que se incremente la percepción de calidad de vida. Tal vez en este sentido el ejemplo más evidente es el del ejercicio que está francamente asociado con mejores puntajes de calidad de vida.

Calidad de Vida

Fuente: <http://comunicadorgrafico.com/pricetravel/careers/wp-content/uploads/2014/01/vida1.png>

Setas

Las setas son el resultado del crecimiento de un hongo; seres vivos que se sitúan entre el reino vegetal y el animal, pero que se diferencian de las plantas superiores en que no tienen clorofila.

Las setas destacan por su riqueza en proteínas de alto valor biológico, y porque poseen una importante proporción de sales minerales, entre los que podemos reseñar el fósforo, hierro y potasio, siendo bajas en sodio.

Debido a su alto porcentaje protéico, las setas tienen una digestión muy parecida a la carne, por lo que, para ayudar a que la digestión no sea pesada, se recomienda que sean consumidas con ensaladas, de ser posible sólo de hortalizas crudas.

Esto es posible gracias a la abundante proporción de agua y la celulosa o fibra de las hortalizas, algo que ayuda a neutralizar el resultado acidificante de las setas.

Además, las setas estimulan la actividad tanto cerebral como nerviosa, y son ideales para casos de anemia, o los que están en dietas de adelgazamiento.



Cuadernos de

nutrición

Setas capeadas



Ingredientes:

4 piezas	de huevos, claras y yemas separadas
12 piezas	de setas enteras (puede sustituirlas por hongo portobello)
Al gusto	Sal
Suficiente	Aceite para freír

Salsa:

6 piezas	de tomates verdes asados
1 pieza	de cebolla asada
2 dientes	de ajo, pelados y asados
2 piezas	de chiles verdes asados
1 taza	de caldo de pollo
1 cucharada	de aceite

Manera de hacerse:

Batir las claras de huevo a punto de turrón. Añadir las yemas al final para dar color a la mezcla. Sazonar los hongos, pásarlos por huevo batido y freírlos hasta dorar perfectamente. Escurrir sobre papel absorbente de cocina y reservar calientes.

Salsa:

Moler los tomates con cebolla, ajos, chiles y caldo hasta obtener una salsa homogénea. Calentar una cacerola con aceite, verter la salsa y dejar cocer por 5 minutos a fuego alto. Sazonar.

Montaje:

Servir una base de salsa caliente en cada plato. Cortar los hongos fritos en mitades y montar encima de la salsa.

Edición familiar, 1947

Libro de procedimientos, reglas e instrucciones para el Hospital de Enfermedades de la Nutrición

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

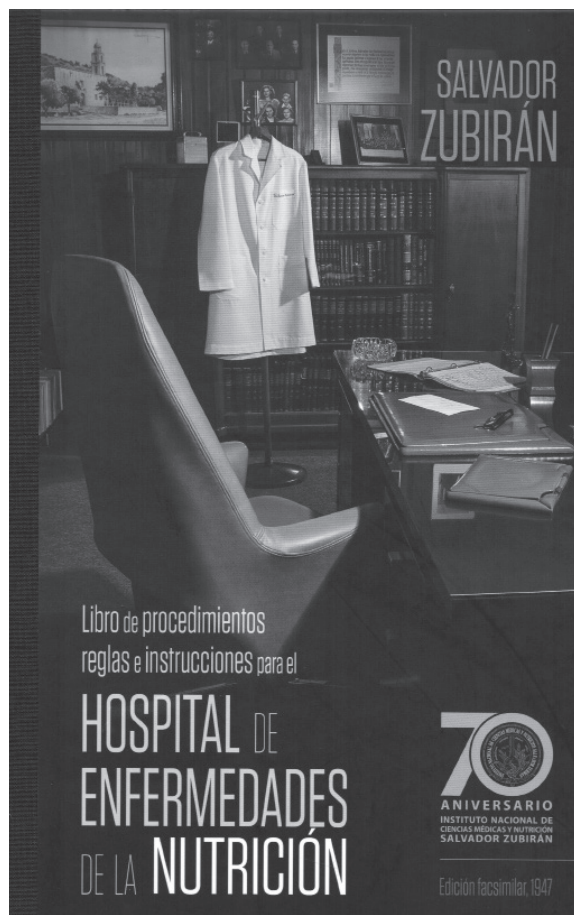
En el marco del 70 Aniversario del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, se realizó la edición facsimilar del Libro de procedimientos, reglas e instrucciones para el Hospital de Enfermedades de la Nutrición, donde el doctor Salvador Zubirán implantó desde el inicio de sus labores, una guía que debería realizarse para el buen funcionamiento del hospital.

Este libro presenta información normativa e informativa, donde se perseguían como metas, y que por generaciones aún se mantienen vigentes, la asistencia a los enfermos, la investigación científica y la enseñanza de ciertas disciplinas médicas, que le han dado hasta hoy en día al Instituto, una identidad vigente y dinámica.

Con una vertiente práctica en la atención médica, aquí nos da la oportunidad a algunos de conocer y a otros de recordar, el proceso de formación de un Instituto y el de apreciar el papel que jugó su fundador.

En este escrito, el doctor Zubirán, manifestó su gran preocupación para que los profesionales de la salud estuvieran bien preparados y que desarrollaran su capacidad crítica y de liderazgo; en cuanto a la prestación de servicios, detalló las indicaciones que se requerían para el buen funcionamiento del hospital, instructivos y papelería a utilizar, así como las indicaciones sobre el comportamiento y la dedicación de tiempo completo en la atención integral del paciente por parte del personal médico y sus pares. Siempre destacó el objetivo en el cual se fincarían la principales actividades del Instituto.

Quienes no tuvieron la fortuna de conocer el trabajo del Dr. Zubirán, con la lectura de este libro, podrán conocer y valorar lo que con tanto tiempo, dedicación y trabajo formó el Maestro Salvador Zubirán, un Hospital de Enfermedades de la Nutrición, ahora Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.



Si le interesa obtener un ejemplar, lo puede solicitar, sin ningún costo, en la Dirección General del Instituto.

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.

27 de enero, Día del Nutriólogo

A partir de 1935, la Nutriología cobra gran auge en México

En el país se celebra a los nutriólogos el 27 de enero. Esta fecha se instauró por la fundación de la Asociación Mexicana de Nutrición (AMN). La Asociación se registró ese mismo día ante la Secretaría de Relaciones Exteriores y la Directiva de la AMN, y acordó que en esa fecha se celebraría el Día de la Nutricionista, ahora denominado Día del Nutriólogo.

La Nutriología o la Dietología como antes era llamado, tomó importancia en el país a partir de 1935, gracias al Doctor José Quintín Olascoaga Moncada, quien fue el gran impulsor de la Nutriología en el país. En ese año, el Dr. Olascoaga ingresó al Hospital General de México como encargado de la Sección de Investigación de la Alimentación Popular. Gracias a sus esfuerzos, en 1936 el Departamento de Salubridad comenzó a impartir la materia de Nutrición entre sus integrantes, convirtiéndose en la primera instancia en el país que le dedicaba un espacio importante al estudio de la forma en que se alimentaban los mexicanos.

De ésta forma, la nutriología juega un papel trascendental para la prevención de enfermedades y representa una herramienta en el combate a las mismas. Por tal motivo, el Día del Nutriólogo es una fecha para reflexionar respecto a nuestros hábitos alimenticios y la calidad de nutrición que damos a nuestro organismo.

Fuente: <https://clea.edu.mx/portal/blog/dia-del-nutriologo-en-mexico/>

30 de enero, Día Mundial de la No Violencia y la Paz

Para reafirmar la tolerancia y la igualdad entre la humanidad

El 30 de enero se celebra en todo el mundo el Día de la No Violencia y la Paz, en conmemoración de otro aniversario del asesinato del adalid hindú Mahatma Gandhi, quien encabezó el movimiento que liberó a su país del imperio británico. El gran objetivo de este día tan señalado es priorizar y darle más importancia como valor central de la sociedad al ser humano, los grandes valores siempre tienen que estar presentes: tolerancia, igualdad, diversidad y equidad.

Gandhi murió asesinado en 1948, a manos de un fanático. Cuarenta y nueve años después de su muerte, el 30 de enero de 1997, sus cenizas fueron arrojadas al Ganges, río donde desde tiempo inmemorial los hindúes cumplen ritos de purificación.

La conmemoración de éste día, en una sociedad en la que la violencia y la intolerancia cada vez son más frecuentes, representa una oportunidad para restablecer algunos valores como la paz, igualdad, tolerancia, seguridad y equidad, que se han ido perdiendo como consecuencia de la dinámica en la que está inmersa la humanidad.

Fuente: <http://www.aimdigital.com.ar/2015/01/29/30-de-enero-dia-mundial-de-la-no->

Sobre la marcha

La unión familiar en la salud y la enfermedad

Primera parte

Dr. Raúl Héctor Campa Gracia.

Ciudad de México; 26 de septiembre 2016

El nombre de este escrito: Sobre la Marcha; no es sobre el libro que escribió el Sacerdote y médico español Luis de Moya, donde da su testimonio de vida, después de sufrir un accidente automovilístico y quedar cuadripléjico. Hace algunos años lo leí y casualmente el viernes 23 de septiembre, el Sacerdote lo envía como parte de un boletín que él publica con temas variados de reflexión y noticias de referencia de una corriente espiritual; parte de su apostolado y su devoción como sacerdote. Novedades Fluvium. Lo empecé a leer de nuevo. El día 24 de éste mes (septiembre), me desperté temprano y el título del libro me recordó la marcha que este día se realizaba por La Familia, organizada por el Frente Nacional por La Familia. Así que tomé un camión urbano rumbo al metro Universidad y después de 18 estaciones llegué a la Avenida Reforma frente al Auditorio Nacional, hacia 15 minutos que había empezado la marcha.

Pero antes, en el trayecto, automáticamente empecé a recordar a mis abuelos, paternos y maternos, que lógicamente descendieron de mis bisabuelos y así desde allí, un desconocido – para mí – árbol genealógico de la descendencia familiar; hasta mis padres y mis hermanos, hermanas. Llegando a la familia que hemos formado mi esposa y yo, y ahora también mis hijos, a quienes, juntos - Ella y Yo - nos esmeramos y de acuerdo a nuestras posibilidades en darles una buena educación e inculcarles el valor y respeto, empezando por la familia; que afortunadamente supieron aprovecharla (también aprovecharon para darnos hermosos nietos-dicen los abuelos cuervos-). Claro, también en mi soliloquio mental, pensé que a pesar de que no todo en un matrimonio-natural- transcurre como una “dolce vida; hay alegrías y sin sabores, pero que gracias al amor, al final con buena voluntad y sentido común, todo se resuelve (y me dije a mi mismo: “como han pasado los años” y aquí estamos ella y yo juntos en familia). Por eso y ojalá, así se debiera ser, la familia debe permanecer unida en lo próspero y en la adversidad, en la salud y en la enfermedad. Así millones de familia persisten unidas, a pesar de las adversidades, y protegiendo a sus hijos, blindándolos en un ambiente funcional, que inicia en el núcleo familiar, así ha sido y será en todo el mundo. Eso es el ideal, pero desgraciadamente cierto, existe la desintegración familiar, por múltiples motivos, formando parte de una patología social donde los primeros afectados son los niños (pero hay otras situaciones que ponen en riesgos a millones de niños. Los remito a un anterior escrito: Niños en Situación de Riesgo. (Publicado por Infocajeme el 19 de septiembre 2016).

Continuará...

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

Con cariño para Lichita Pedregal

La mamá de los nenes de bata blanca de Nutrición

Raúl Meléndez F.



Alicia Pedregal (Lichita)

No hay algo mejor que una bella flor para conquistar un amor, la vida es bella cuando se da amor a los demás, pues vivir sin amor, en el corazón hay dolor.

Una bella poesía para la mamá de los nenes de bata blanca. Todas las mañanas los nenes de bata blanca son recibidos por su mamá con una sonrisa y mucho amor.

Pues ella sabe que sus nenes se esmeran por atender con empatía y paciencia a sus pacientes, mitigando así el sufrimiento y el dolor.

Una bella poesía para la mamá de los nenes de bata blanca, ella sueña y despierta cada mañana con mucha alegría y sale de su casa al hospital cantando una bella melodía.

Una bella poesía para la mamá de los nenes de bata blanca, cada tarde noche termina su jornada laboral con entusiasmo y aunque cansada siempre tiene para sus niños palabras de ánimo.

Con una elegante flor en la cabeza llega todos los días a Nutrición saludando con emoción al personal, pues sin distinción brinda a todos una sonrisa tan singular.

Una bella poesía para la mamá de los nenes de bata blanca, llena de bellos sentimientos, de corazón alegre, de carácter jovial y coloquial, de inagotable buen humor.

Hoy le escribo estos pensamientos con aprecio y admiración como un regalo para una bella flor.

Una bella poesía para la mamá de los nenes de bata blanca, por muchos más años queremos verte llegar a Nutrición como tu segundo hogar, pues para amar solo necesitas ver a tus nenes de bata blanca como palomas que buscan su palomar en el regazo de mamá Alicia Pedregal.

Con aprecio para la compañera Alicia Pedregal.

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.

Es un acto de amor hacia el otro

Amabilidad, indispensable en el servicio al paciente

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



<http://bitacoramedica.com/wp-content/uploads/2014/11/mano.jpg>

La amabilidad es una cualidad muy apreciada por la sociedad, en mayor medida, si es una actitud que se presenta en momentos de tensión o de incertidumbre. Como puede ser el caso de un enfermo que acude a recibir atención médica o de algún compañero de trabajo que está presionado por sus labores cotidianas o bien tiene alguna situación complicada en su vida personal. Pero, qué significa este concepto y por qué es tan importante ponerlo en práctica en nuestra interacción con los otros.

Una posible respuesta es que nos permite vivir pacíficamente en sociedad y convivir armónicamente con los otros; sin embargo, otra respuesta, quizás la más cercana a la filosofía de nuestro Instituto es que nos permite ser humanos, empáticos y solidarios con el otro para brindar un servicio de calidad.

En este contexto, revisemos el concepto de amabilidad que tiene su origen etimológico en el latín *amare* que significa "amar" y el sufijo *idad*, que es cualidad. Podemos decir entonces que, es la cualidad de ser amoroso con el otro. Es importante destacar que ser amable, debe ser un acto espontáneo, natural y sincero, ya que de lo contrario, se revierte como una agresión o una actitud irónica hacia el otro.

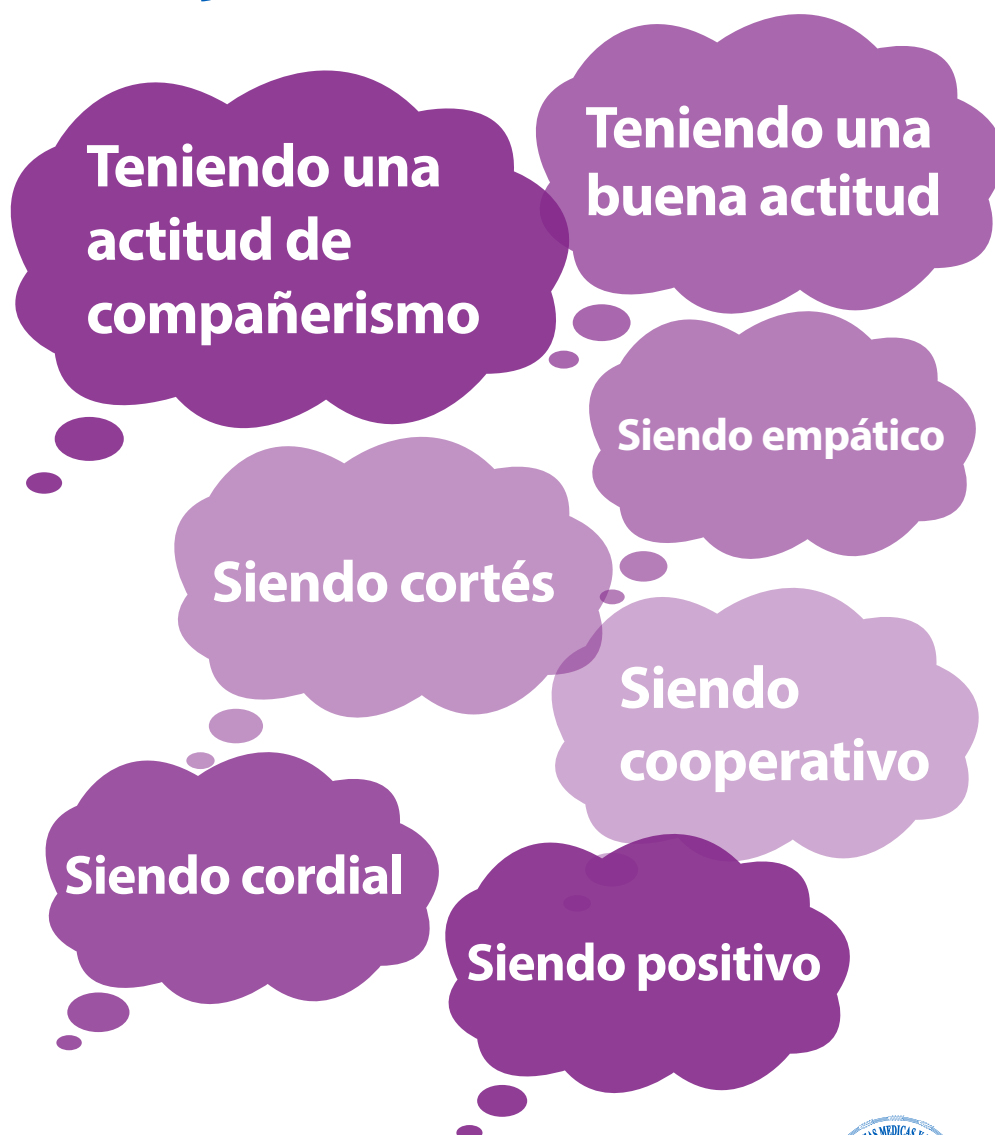
En este sentido, ser amable con el otro, es estar atento a satisfacer sus necesidades, estar alerta para no decir o hacer algo que pueda herir sus sentimientos o causarle algún conflicto. Ser amable, es buscar la satisfacción y el bienestar del otro. Lo que conlleva, a un concepto hermanado: servir, que significa ser de utilidad a alguien, estar disponible para solucionarle algún problema o prevenir la presencia de este.

Así, servir con amabilidad en el Instituto representa estar siempre dispuesto a ayudar de buena forma y con una sonrisa al otro, haciéndole más ligera su carga y evitando que sus problemas se incrementen. Es comenzar la interacción con el otro, sea paciente, familiar de este, compañero de trabajo o visitante del mismo, con un: ¿en qué puedo servirle? y finalizar con un: ¿hay algo más en que pueda servirle?.

Fuentes: <http://definicion.de/servicio/>
<http://definicion.de/amabilidad/>
<http://www.wordreference.com/definicion/servir>

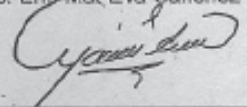
Puedo servir mejor...

campana institucional



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



 INCMNSZ			
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN CALENDARIO DE DÍAS FESTIVOS PARA EL AÑO 2017			
BASE LEGAL	MES	FECHA	DÍA
D.O.F.	Enero	1*	Domingo
D.O.F.	Febrero	6	Lunes
D.O.F.	Marzo	20	Lunes
C.G.T.	Abril	13	Jueves Santo
C.G.T.	Abril	14	Viernes Santo
C.G.T.	Abril	15	Sábado Santo
D.O.F.	Mayo	1*	Lunes
D.O.F.	Mayo	5	Viernes
C.G.T.	Mayo	10	Miércoles
Por única vez	Septiembre	*15	Viernes
D.O.F.	Septiembre	16	Sábado
C.G.T.	Octubre	12	Jueves
Tradiciones Mexicanas	Noviembre	2	Jueves
D.O.F.	Noviembre	20	Lunes
Por única vez	Diciembre	**12	Martes
D.O.F.	Diciembre	25	Lunes
* El día 15 de septiembre se cambia por el día 1° de enero que es Domingo. ** El día 12 de diciembre se cambia por el 16 de septiembre que es Sábado.			
L.C. Carlos Andrés Osorio Pineda  Director de Administración		Lic. Enf. Ma. Eva Sánchez Reséndiz  Presidenta del Comité Ejecutivo del SUTINCMNSZ	

Si te propones
algún día mandar
con dignidad,
debes
servir
con diligencia.

Conde de Chesterfield



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

Misión

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

Visión

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

Valores

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

**La
Camiseta**
Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Coordinación Ejecutiva

Jacqueline Pineda Pineda

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Ma. Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escríbenos a:
lacamiseta.avisos@incmnsz.mx

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