



# La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIII No. 3

15 de Febrero 2017

## **Mi mayor satisfacción es el impacto que he dejado en los estudiantes: Dr. Lorenzo de la Garza**



Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

No. 553

15 de febrero 2017

## CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Desde los primeros años, se busca un equilibrio en las finanzas de los hospitales	
• Mi mayor satisfacción es el impacto que he dejado en los estudiantes: Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• Pronunciamiento de cero tolerancia al hostigamiento y acoso sexual en el INCMNSZ	
• La historia de la Dirección de Nutrición, ligada con la creación del Instituto Dr. Héctor Bourges Rodríguez		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• Permanecer parados o sentados por mucho tiempo favorece la insuficiencia venosa	
• El Premio ALAD-BD de Educación en Diabetes otorgado al CAIPaDi		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• Investigadores del INCMNSZ obtuvieron el Premio en Investigación en Nutrición 2016		• Manzana	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Manzanas a las brasas	
• El Paciente como usuario de nuestros servicios de salud		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• Tlacualero. Alimentación y cultura de los antiguos mexicanos	
• La Neurociencia de la Confianza – desempeño		SABÍAS QUE	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Efemérides de la salud	
• La huella ecológica de la sociedad digital es devastadora		ESPACIO DEL LECTOR	20
COMUNICACION Y VINCULACION	11	• La unión familiar en la salud y la enfermedad	
• Cobertura de los eventos conmemorativos del 70 aniversario		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VOLUNTARIADO	12	• Desde mi infancia estuve conectado con el INCMNSZ	
• Me ayudaron con un año de medicamentos para quimioterapia		HABLEMOS DE	22
ARTE Y CULTURA	13	• Responsabilidad no es una obligación, es un compromiso	
• Edward Weston		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	23
		ANUNCIOS	24

**E**l Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor, adscrito a la Dirección de Cirugía y uno de los maestros más queridos en el Instituto, en la sección Ser INCMNSZ reflexiona en torno a sus 50 años de vida profesional ininterrumpida.

En la sección Para Conocernos, el Dr. Héctor Bourges Rodríguez, Director de Nutrición da a conocer algunas de las acciones más sobresalientes de la Dirección a su cargo y hace un recuento histórico de lo que ha sido dicha área.

Dos acontecimientos de suma importancia se dan a conocer en la sección Entérate: el Premio ALAD-BD de Educación en Diabetes en Latinoamérica 2016 que obtuvo el Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi) y el Premio en Investigación en Nutrición 2016 que obtuvieron integrantes del Instituto.

Un sin número de pacientes del Instituto, le expresan su agradecimiento al Voluntariado por todo su apoyo. En esta ocasión, en la sección Voluntariado, se presenta una carta de agradecimiento que les fue enviada.

Un problema de salud que en los últimos años, paralelamente a la transformación de la dinámica social, ha cobrado fuerza es la insuficiencia venosa. El Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor, cirujano vascular, nos da los pormenores de ello en la sección Tu Salud.

La Lic. Palmira de la Garza y Arce, en la sección Arte y Cultura da a conocer la trayectoria de Edward Weston, fotógrafo norteamericano que retrató a México y a algunos de sus destacados personajes, tales como Frida Kalo.

En la sección Sabías que, se dan a conocer dos efemérides de la Salud celebradas en febrero: 4 de febrero, Día Mundial Contra el Cáncer y 14 de febrero, Día Mundial de las Cardiopatías Congénitas.

La responsabilidad fue el segundo elemento clave para alcanzar la excelencia en el servicio. Así lo expresó el personal participante en la dinámica Para mi actitud de Servicio es y Como podemos servir mejor en el Instituto, que se llevó a cabo en diciembre del 2016. En la sección Hablemos de, se da a conocer información al respecto.

Cinco décadas en el INCMNSZ

## Mi mayor satisfacción es el impacto que he dejado en los estudiantes:

Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor, adscrito al Servicio de Angiología y Cirugía Vascular, de la Dirección de Cirugía del INCMNSZ, a unos meses de haber cumplido cincuenta años de trayectoria profesional y con 49 años de actividad institucional, comparte algunas de sus vivencias en el mismo.

Ingresa al Instituto como residente en junio de 1967, después de recibirme en medicina en la Facultad de la UNAM en octubre de 1966. Durante el primer semestre de 1967 estuve asistiendo al Instituto con la intención de conocer su funcionamiento y al personal que trabajaba en el mismo. De igual forma, ellos me iban conociendo, a éste periodo se le denominaba "aspirantasgo".

En aquella época nos tocaba preparar el material que se utilizaría durante la actividad laboral correspondiente, era una forma de no tener contratiempos durante los mismos; por las tardes asistíamos a las actividades asistenciales y académicas de los residentes.

Para mí era muy gratificante que las personas con las que estaba rotando me tomaran cierto aprecio y me ayudaran a que las cosas fueran más sencillas; esos meses en que teníamos muchas obligaciones y pocos privilegios eran el preámbulo para lo que tendríamos que hacer si nos quedábamos como residentes, momentos que recuerdo con mucho cariño.

Es memorable como era de rigurosa la selección, pues competíamos 30 aspirantes para 15 plazas, éramos evaluados por adscritos y residentes, así como exámenes de conocimientos y de comportamiento.

El Dr. Juan Cruz Krohn, quien era el Jefe de Enseñanza, después de reunir todas las evaluaciones y tomar las decisiones más convenientes, nos enviaba un telegrama con el sí o el no, de que habíamos sido aceptados. Era una emoción muy especial.



Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor

El Dr. de la Garza externó que la primera impresión que tuvo del entonces Hospital de Enfermedades de la Nutrición fue impactante, durante el cuarto año de la carrera cuando “rotó” por dos meses en Medicina Interna, se dió cuenta que era algo totalmente diferente a todos los Hospitales de la Ciudad de México y de uno que otro de la República Mexicana que él conocía.

Además de ser diferente en muchos aspectos, era sumamente formativo y el compañerismo que existía entre los residentes no era fácil de encontrar, y no se diga el trato de los médicos adscritos, en cualquier otro Hospital de la República, en donde lo que decía el adscrito era Ley y no podía refutarlo un residente y en cambio ahí las discusiones eran muy formativas.

Agregó que otra gran satisfacción de estos casi cincuenta años, fue el reconocimiento que le hizo la Asociación de Médicos del Instituto (AMINNSZ) en el 70 aniversario de su fundación, por su trayectoria profesional.

Los doctores adscritos a la Dirección de Cirugía: David Velázquez, Miguel Herrera y Juan Pablo Pantoja, quienes fueron sus residentes en cirugía, expresaron su sentir respecto a la trayectoria del Dr. de la Garza. Al escucharlos, se dio cuenta que en un momento dado todas las cosas que se han hecho, aunque en muchas ocasiones no se percibe la importancia o el impacto que se les transmite a los jóvenes, sus pupilos, son realmente significativos y les llega a marcar.

En cuanto a la mística institucional la definió como todas las características que va adquiriendo la persona en su actuar diario en el Instituto, cuyas bases las sentó el Maestro Salvador Zubirán y que se deben tener al ser parte de él, ya que quienes lo integran son esencia del mismo.

Cuando se da uno cuenta de lo que se está haciendo, resulta evidente que es la mejor manera de trabajar, de dar lo mejor de uno a los pacientes y al personal con quien se trabaja, poco a poco se va adquiriendo la mística que resulta esa especial forma de ser.

De igual manera, se va transmitiendo a otros ese tipo de sentimientos que dan un sello característico y al voltear hacia atrás se da uno cuenta que se lleva la mística del Instituto tatuada en el corazón. De manera que trata uno de ir la transmitiendo a los que van llegando, así como a nosotros nos la transmitieron, la mística, también se adquiere al ver como se comportan los integrantes del Instituto para satisfacer las necesidades del paciente y la forma de comportarse ante el mismo, cómo verlo en la consulta, cómo hacer su historia clínica, cómo seguir su evolución y cómo darle seguimiento a aquellos pacientes crónicos que siguen a nuestro cuidado por mucho tiempo.

La mística es venir con gusto todos los días sin que nos pese levantarnos temprano. Es disfrutar toda la actividad académica y asistencial en la que se participa y sobre todo en el entendido que todo esto ayudará a mejorar la salud del paciente y a ofrecerle una mejor calidad de vida.



Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor recibiendo reconocimiento de manos del Dr. Luis F. Uscanga Domínguez, Presidente de la AMINNSZ, por su trayectoria profesional

Notas sobre la Dirección de Nutrición

# La historia de la Dirección de Nutrición, ligada con la creación del Instituto

Dr. Héctor Bourges Rodríguez

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La actual Dirección de Nutrición, afirmó el Dr. Héctor Bourges Rodríguez, Director de la misma, se liga con la fundación del Instituto, del que se volvió emblemática. En efecto, el Instituto Nacional de Nutrición (INN) nació como tal en 1957 al fusionarse el Instituto Nacional de Nutriología -que se concentraba en comenzar a estudiar las condiciones de nutrición de la población y en el análisis nutrimental de alimentos mexicanos- con el Hospital de Enfermedades de la Nutrición, que era un pequeño pero pujante hospital que había fundado y dirigía el Maestro Salvador Zubirán, enfocado a lo que en aquel entonces se llamaban "Enfermedades de la Nutrición": la obesidad, la diabetes, avitaminosis y diversos trastornos endocrínicos, digestivos y hematológicos.

La dirección del nuevo Instituto quedó a cargo del Maestro Zubirán quien afirmaba que con esa fusión, la institución adquiría entonces el carácter de nacional y abordaba tareas y responsabilidades mucho más amplias y ya no limitadas por los muros del edificio, que incidían en la salud pública y ya no solo en la atención de enfermos. Como parte de la reorganización administrativa y para cumplir las funciones del extinto Instituto Nacional de Nutriología, se creó una División de Nutrición cuya integración se encomendó al Dr. Adolfo Chávez Villasana. Esta División continuó.

- El análisis de alimentos mexicanos que todavía se sigue haciendo y con cuyos resultados se publican las célebres tablas de composición de alimentos mexicanos cuya más reciente edición acaba de aparecer.
- La realización de encuestas en comunidades rurales y de estudios sobre problemas específicos como el bocio endémico, anemias carenciales, la pelagra en Yucatán, la lactancia y muchos otros.

En abril de 1982 el departamento de Fisiología de la Nutrición y Tecnología de Alimentos de la mencionada División de Nutrición se transformó en una nueva División de Nutrición Experimental y Ciencia de los Alimentos integrada por tres departamentos (Fisiología de la Nutrición, Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición Animal) conducida por el Dr. Héctor Bourges. El resto de la hasta entonces División de Nutrición se llama División de Nutrición de Comunidad con tres departamentos (Estudios Experimentales Rurales, Vigilancia Epidemiológica de la Nutrición y Educación en Nutrición) conducida por el Dr. Chávez. En 1983, ambas divisiones se transformaron en direcciones de área y finalmente, en 1997 se volvieron a unir en la actual Dirección de Nutrición.

Hoy en día, esta Dirección está integrada por 7 departamentos: Fisiología de la Nutrición, Ciencia y Tecnología de los alimentos, Nutrición Animal, Vigilancia Epidemiológica, Estudios Experimentales y Rurales, Nutrición Aplicada y Educación Nutricional y Proyectos Académicos en Nutrición, y laboran en ella una amplia diversidad de profesionales como nutriólogos, químicos, bioquímicos, biólogos, médicos, antropólogos, sociólogos, veterinarios y otros. Por supuesto, la convivencia entre disciplinas diferentes enriquece notablemente las labores de la Dirección.

Nuestro trabajo ha sido pionero en áreas como el estudio detallado de los problemas de nutrición de nuestra población, la nutriología molecular y la interrelación entre la Genética y la Nutriología y entre genes y nutrientes, el estudio de la microbiota y su relación con la nutrición, la Tecnología de Alimentos y el estudio de la Nutrición Animal aplicadas a la nutriología humana, la formalización de la nutriología clínica y de la nutriología deportiva, el análisis de los alimentos mexicanos, el desarrollo de productos para apoyar programas de nutrición, la exploración de nuevos recursos alimentarios, la instrumentación de programas integrales de alimentación y nutrición, la formación de promotores comunitarios.

Otras tareas importantes de nuestros departamentos son: la formación de recursos humanos especializados, la asesoría en tecnología de alimentos a los sectores público, industrial y social, la asesoría a servicios colectivos de alimentación (guarderías, escuelas, comedores comunitarios y otras instituciones), el diseño de material educativo para la orientación alimentaria, el apoyo a programas nacionales de SEDESOL, DIF y la Secretaría de Salud en aspectos específicos, la divulgación particularmente de la edición durante 36 años de la revista Cuadernos de Nutrición, las iniciativas y participación en la construcción de Normas Oficiales Mexicanas particularmente las de etiquetado y la de Orientación Alimentaria cuyo emblema es el Plato del Bien Comer, la obtención de dos marcas y tres certificados de invención entre ellos el "portafolio" dietético que reduce algunas de las variables del síndrome metabólico.



Dr. Héctor Bourges Rodríguez

XVI Congreso Latinoamericano de Diabetes

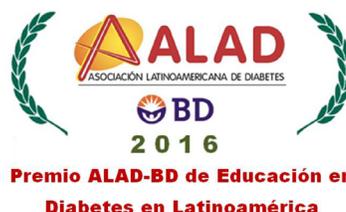
# El Premio ALAD-BD de Educación en Diabetes otorgado al CAIPaDi

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El proyecto del modelo del Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi) del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán incluye un modelo educativo dirigido a pacientes, familiares, profesionales de la salud y a población abierta. Dado el impacto que han tenido estas acciones, se entregó a CAIPaDi el Premio de la Asociación Latinoamericana de Diabetes-Becton Dickinson (ALAD-DB) destinado al mejor proyecto de educación en diabetes. Dicho premio se otorgó por primera vez a un programa que incluye la atención al paciente con diabetes en países latinoamericanos, implementado por instituciones públicas o particulares, servicios universitarios, sociedades nacionales de diabetes y/o endocrinología y asociaciones de pacientes con diabetes.

Los proyectos participantes fueron evaluados por un sistema de puntuación en escala del 0 al 10. El programa CAIPaDi obtuvo la puntuación más alta (8.8) entre 35 proyectos de 10 países: Colombia (10), Brasil (7), Ecuador (7), Argentina (4), México (2), Bolivia (1), Chile (1), Costa Rica (1), Nicaragua (1) y Panamá (1).

El reconocimiento es un estímulo adicional para continuar e incrementar las acciones educativas para la prevención y tratamiento de la diabetes y sus complicaciones. Como en todo, la educación es un pilar importante para el desarrollo de acciones encaminadas a la mejoría.



## CERTIFICATE OF WINNING PROJECT

This is to certify that the project “*Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi)*” developed by Dr Sérgio Hernández-Jiménez et al, was the WINNER of the 2016 edition of the Premio ALAD-BD de Educación en Diabetes en Latinoamérica, awarded in special ceremony during the XVI Congreso Latinoamericano de Diabetes de la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD) y VIII Congreso Colombiano de Diabetes – in November, 2016, in Bogotá, Colombia.

Bogota, Colombia, November 8<sup>th</sup>, 2016

Dr. Augusto Pimazoni-Netto

Coordinator, XVI Congreso Latinoamericano de Diabetes de la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD)

Ganadores en las categorías: Aplicada y Básica

## Investigadores del INCMNSZ obtuvieron el Premio en Investigación en Nutrición 2016

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El pasado 25 de octubre, en el auditorio principal del INCMNSZ, investigadores del Instituto, obtuvieron el Premio en Investigación en Nutrición 2016 que otorga el Fondo NESTLE para la Nutrición de la Fundación Mexicana para la Salud.

El evento fue presidido por el Dr. Guillermo Ruíz Palacios y Santos, Titular de la Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad; Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ; Lic. Pablo Escandón Cusi, Presidente del Consejo Directivo de la Fundación Mexicana para la Salud A.C.; Lic. Mario Vera, Vicepresidente de Comunicación Corporativa de Grupo Nestlé México; Lic. José Campillo García, Presidente Ejecutivo de la Fundación Mexicana para la Salud A.C. y Lic. José Ernesto Costemalle Botello, Presidente del Consejo Directivo de Fomento de Nutrición y Salud A.C.

Los ganadores fueron:

### Categoría Aplicada

Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos del INCMNSZ.

Segundo lugar. Sensory evaluation of dairy supplements enriched with reduced iron, ferrous sulfate or ferrous fumarate.

Josefina C. Morales, PhD, Elena Sánchez Vargas. IA, Rodrigo García Zepeda, QA, Salvador Villalpando, MD, PhD.

### Categoría Básica

Departamento de Biología de la Reproducción del INCMNSZ.

Segundo lugar. Accelerated aging of reproductive capacity in male rat offspring of protein-restricted mothers is associated with increased testicular and sperm oxidative stress.

Guadalupe L. Rodríguez-González, Luis A. Reyes-Castro, Claudia C. Vega, Lourdes Boeck, Carlos Ibáñez, Peter W. Nathanielsz, Fernando Larrea y Elena Zambrano.



Proceso de atención con calidad

## El Paciente como usuario de nuestros servicios de salud

Tercera parte

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

En esta edición, se concluirá el tema: importancia del paciente dentro de su proceso de atención.

Como conclusión, es importante involucrar al paciente dentro de su proceso de atención desde su ingreso hasta que el paciente egresa, así como en el seguimiento de su tratamiento o cuidado en su casa. Existen actualmente estudios que revelan el avance que existe en los centros de atención a la salud cuando el paciente se integra como parte del equipo.

Para las instituciones hospitalarias es importante que el paciente participe, que haga evidente su satisfacción o insatisfacción del proceso de atención que está recibiendo, así como participe de su propia atención exponiendo por ejemplo las dudas o inquietudes que presenta. También debe participar en la toma de decisiones en su diagnóstico y en su tratamiento.

Algunas de las experiencias que ha hecho, por ejemplo Andalucía es crear iniciativas tales como "cinco recomendaciones para recibir una mejor atención médica" y "consejos para cuando visite a su médico", esto lo describieron en un apartado llamado herramientas para ayudar al paciente a implicarse en la toma de decisiones. Sería interesante que en nuestro Instituto en un futuro pudiéramos diseñar campañas informativas con estas iniciativas, para que lleguen al paciente a su ingreso en los hospitales.

Finalmente un usuario de un servicio de salud es toda persona física que adquiere el derecho a utilizar bienes o servicios de salud. Paciente es aquella persona que recibe atención de la salud, o en su defecto sus familiares.

El principal objetivo que tienen las instituciones es el paciente, si logramos incluirlo como parte del equipo de trabajo multidisciplinario, recibirá una atención con mayor calidad y seguridad.



# La Neurociencia de la confianza–desempeño

Segunda parte

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

En la edición anterior hablamos de los hallazgos publicados en Harvard Business Review del estudio de Paul J. Zak, demostrando la importancia de la confianza en el desempeño de las personas. En esta ocasión proseguiremos con las ideas que Zak definió de dicho estudio para diseñar culturas de alta confianza en las organizaciones y con ello mejorar su desempeño.

El neuroeconomista cuantificó la confianza dentro de las organizaciones midiendo los factores constituyentes; a partir de ello, identificó “ocho comportamientos de gestión” que fomentan la confianza en las organizaciones. Dichos comportamientos son medibles y se pueden gestionar para mejorar el rendimiento de un equipo de trabajo o una organización completa. Los ocho comportamientos se resumen de la siguiente forma:

Comportamiento de gestión	Ventajas
<b>1. Reconocer la excelencia.</b>	El reconocimiento tiene el efecto más grande en la confianza, cuando es inmediato, viene de pares, es tangible, inesperado, personal y público.
<b>2. Inducir desafío de estrés.</b>	Asignar trabajo difícil pero alcanzable: El estrés moderado de la tarea libera neuroquímicos, incluyendo oxitocina y adrenocorticotropina, que intensifican el enfoque de las personas y fortalecen las conexiones sociales.
<b>3. Dar a la gente decisión en cómo hacen su trabajo.</b>	Permitir, siempre que sea posible ejecutar proyectos a su manera. Ser confiado para resolver las cosas es un gran motivador y la autonomía también promueve la innovación.
<b>4. Habilitar la creación de trabajos.</b>	Cuando las organizaciones confían en los empleados para elegir los proyectos en que trabajarán, las personas concentran sus energías en lo que más les importa.
<b>5. Compartir la información ampliamente.</b>	La incertidumbre sobre la dirección de la organización conduce al estrés, que inhibe la liberación de la oxitocina y socava el trabajo en equipo. La apertura es el antídoto.
<b>6. Construir relaciones intencionalmente.</b>	Los jefes que "expresan interés y preocupación por el éxito y el bienestar de los miembros del equipo" superan a otros en la calidad y cantidad de su trabajo.
<b>7. Facilitar el crecimiento de todas las personas.</b>	Evaluar el crecimiento personal incluye la integración trabajo-vida, familia y tiempo para la recreación y la reflexión. Invertir en toda la persona tiene amplio efecto sobre el compromiso y la retención.
<b>8. Mostrar vulnerabilidad.</b>	Pedir ayuda en lugar de ordenar, es signo de un líder seguro, que compromete a todos para alcanzar las metas; estimula la producción de oxitocina aumentando la confianza y la cooperación.

Los avances tecnológicos tienen su aspecto negativo

## La huella ecológica de la sociedad digital es devastadora

Ing. Yolanda Arce Orozco/ Departamento de Servicios Generales

La era digital ha traído un gran avance en la comunicación humana, acortando distancias y tiempo, incluso, con la revolución en la telefonía, hemos ahorrado recursos al conectarnos en segundos desde cualquier punto donde estemos sin necesidad de enviar documentos, ahorrando papel, gasolina y sueldos de mensajería, entre otros; sin embargo, la huella ecológica de la que hablamos en la edición anterior, generada por una sociedad digital, es mucho mayor que la generada por la sociedad del siglo pasado; toda vez que los avances tecnológicos requieren un sin número de elementos y minerales raros para producir un teléfono celular u otro dispositivo digital.

El 9 de enero de 2017, se cumplieron 10 años de la presentación del iPhone en la convención Macworld, iniciándose las ventas en ese mismo año; convirtiéndose en el producto tecnológico más exitoso de todos los tiempos. Paradójicamente, también es considerado como el producto más devastador de todos los tiempos; por el impacto ambiental que genera su producción y su disposición como desecho; así como, por las guerras provocadas para la obtención de los minerales que se requieren para producirlo.

Para fabricar un celular se emplean alrededor de: 80 elementos químicos, 200 minerales y más de 300 aleaciones. Además; aunque en bajas cantidades, contiene oro, plata y platino en la memoria y cristal de zafiro en la cámara, para las pantallas se utilizan minerales como mercurio, yodo y las llamadas tierras raras para darles color, también se emplea arsénico, galio, cobre, rodio, paladio, berilio, plomo, magnesio y carbonato de calcio, entre otros.

Otro componente clave de los celulares es la batería, que actualmente predominan en el mercado las fabricadas con ion de litio.

Aunque existe una amplia gama de opciones para estas piezas, que son elaboradas con metales como níquel, zinc, cobre y cobalto entre otros. Sin embargo, el elemento clave es el coltán, que se obtiene del columbita: óxido de niobio con hierro y manganeso y tantalita: óxido de tantalio con hierro, empleados en la fabricación de los microchips. El coltán es un superconductor ideal para la producción de microcircuitos, microprocesadores y condensadores para equipos con gran capacidad de procesamiento de voz, datos e imagen en un tamaño muy reducido.

El coltán y otros minerales necesarios para la fabricación de celulares se encuentran en las montañas de la República Democrática del Congo, la selva del Amazonas y los bosques de Australia, parques nacionales declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, hogar de innumerables especies, de flora y fauna que se encuentran amenazadas o en peligro de extinción, como el gorila de montaña (*Gorilla beringei*), del Parque Nacional de Virunga y sus zonas aledañas. Reflexiona antes de comprar otro celular.

Fuente: [www.industriamineramexicana.com/2013/...](http://www.industriamineramexicana.com/2013/...) contienen-celulares-más-de-200-mineral...  
[www.concienciaminera.com.ar/2013/09/los-minerales-en-un-telefono-movil/](http://www.concienciaminera.com.ar/2013/09/los-minerales-en-un-telefono-movil/)



Ilustración diseñada por Ing. Yolanda Arce

Testimonio de un gran acontecimiento

# Cobertura de los eventos conmemorativos del 70 Aniversario

Tercera parte

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

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

LVIII Reunión Anual de la Asociación de Médicos del INCMNSZ (AMINNSZ).

11 de octubre. Se llevó a cabo el concierto de la Orquesta Filarmónica de la UNAM, en la Sala Nezahualcóyotl del Centro Cultural Universitario.



13 de octubre. Tuvo lugar el Simposio Dr. Juan Rull Rodrigo, El Manejo de las Urgencias Médicas en la actualidad; Conferencia nominativa Dr. Salvador Zubirán, La Educación Superior en México; Conferencia Magistral Vacunas: Estado actual y perspectivas: comida en la explanada del Quijote y reunión de generaciones.



14 de octubre. Médicos de la AMINNSZ asistieron a la Sesión General del Instituto, Anatomía Patológica; Simposio Dr. Héctor Orozco Zepeda, Aportaciones a la cirugía en la última década; Reconocimiento al Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor; Conferencia Manuel Campuzano Fernández, La Enseñanza de la cirugía en el INCMNSZ; Simposio Dr. Fernando Gabilondo Navarro, abordaje y manejo multidisciplinario del cáncer de próstata en el INCMNSZ.



15 de octubre: Se efectuó la Carrera de la Amistad -5 kilómetros; sesión de Residentes, La mística más allá del Instituto; Conferencia Magistral, El legado de Salvador Zubirán y las nuevas tendencias en la medicina; mensaje de la Dirección General, impartido por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto; Asamblea Ordinaria de la AMINNSZ y la Comida de la Amistad.



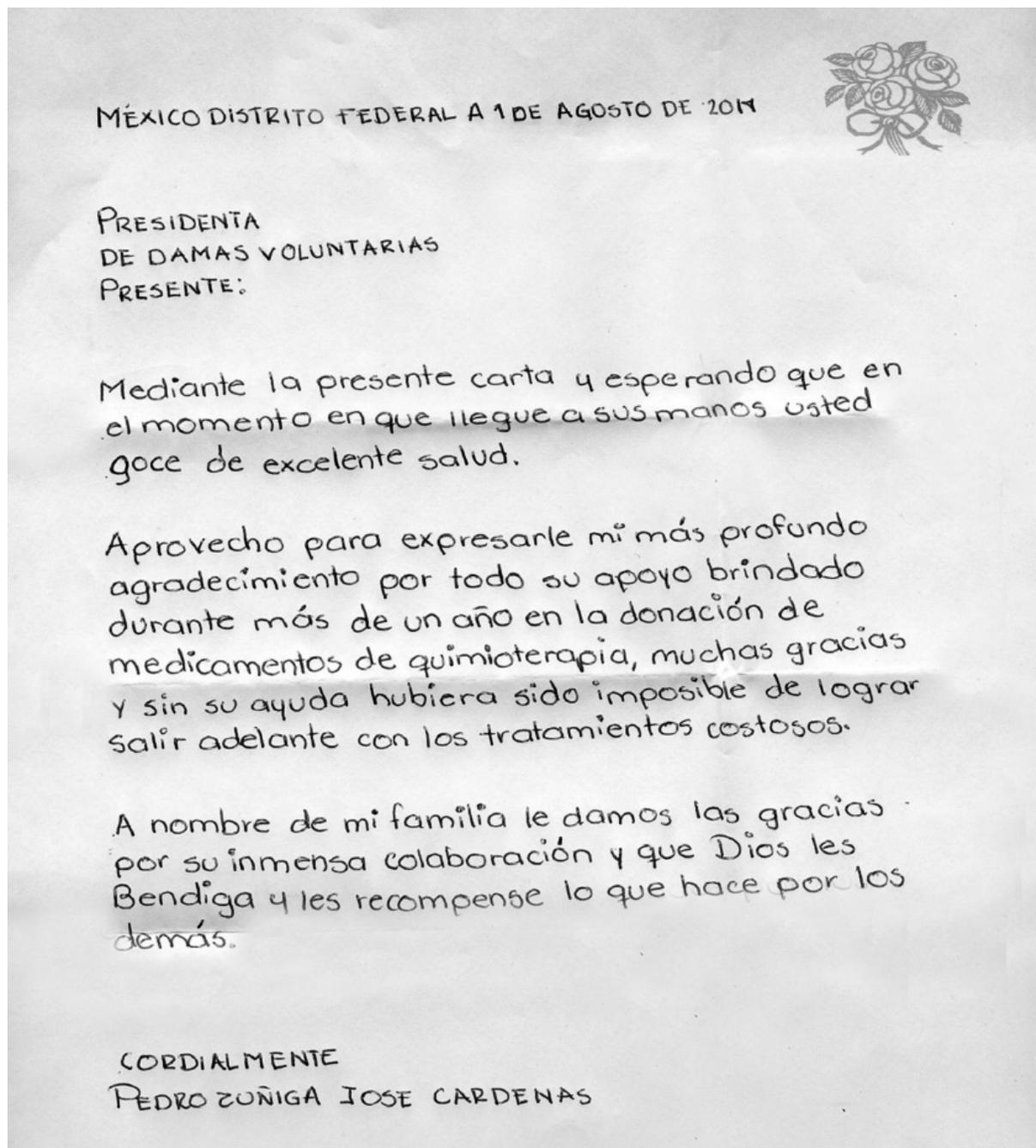
Toda esta información se difundió por las redes sociales del Instituto, la página institucional y La Camiseta. Si no la viste o deseas recordarla, aún puedes hacerlo a través de la página institucional [www.incmnsz.com.mx](http://www.incmnsz.com.mx) en la sección Memoria-Programa del 70 aniversario y en La Camiseta digital o impresa.

Reconocimiento y gratitud

## Me ayudaron con un año de medicamentos para quimioterapia

Pedro Zuñiga

Lic. Angélica Montes Sánchez



México en la lente

## Edward Weston

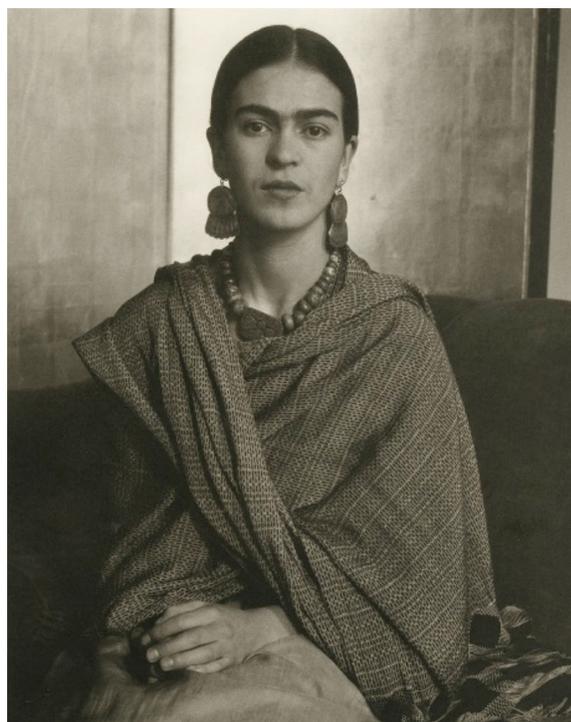
Lic. Palmira de la Garza y Arce

Edward Weston nace el 24 de marzo de 1886 en Chicago, Estados Unidos, se caracterizó por utilizar una cámara fotográfica de placas con un formato de 18 x 24 cm, y emplear el primer plano en temas naturales para obtener formas poco corrientes.

Desde temprana edad destacó por su trabajo artístico en fotografía en blanco y negro. En 1921 conoció a Tina Modotti, que se convirtió en su amante, y por ello entre 1923 y 1925 mantuvo un estudio en México y se relacionó con los movimientos artísticos del momento. La influencia de su amigo el pintor Diego Rivera, hizo un cambio completo en su estilo.

El 12 de abril de 1924, expuso una serie de fotografías con tema industrial en el Café de Nadie, durante la Velada Estridentista, donde se dieron cita los artistas experimentales de diversas nacionalidades, que en ese momento trabajaban o estaban de visita en la Ciudad de México. Colaboró con el Estridentismo por medio de publicaciones en las revistas Irradiador y Horizonte. Durante su estancia en México, también mantuvo amistad con Manuel Álvarez Bravo, Nahui Ollin y Frida Kahlo. En 1937 obtuvo una beca de la Fundación Solomon R. Guggenheim, que fue la primera que se dió a un fotógrafo.

Sus últimas fotografías las tomó en la reserva de Point Lobos, en 1948 y en esa época ya estaba afectado por la enfermedad de Parkinson. Murió en su casa en California Estados Unidos, el 1º de enero de 1958.



Los Hospitales de la Conquista y de la Colonia

## Desde los primeros años, se busca un equilibrio en las finanzas de los hospitales

Lic. Gabriela Rubello Marín

Texto de Guillermo Fajardo Ortiz, Historia Gráfica de la Medicina Mexicana del siglo XX.

En algunos hospitales se llevaron a cabo anotaciones sobre características de los pacientes, recursos existentes y gastos del inmueble.

En 1585 se dispuso que en los hospitales existiera un libro en que se registraran lugar de nacimiento, edad, oficio y estado civil de los internados. Se anotaban además las pertenencias con que llegaban al hospital, las que debían devolverse al egreso de la persona.

El aspecto financiero de los hospitales preocupaba; se buscaba un equilibrio entre los ingresos y los gastos. Una de las expresiones más conocidas aparece en el código jeroglífico de Santa Catalina Texupan (Código Sierra), que data de 1559, en que se presentan renglones relativos a gastos, honorarios a los frailes y pagos de diversa índole.



1159 Código Sierra Texupan

Comprometidos con la igualdad y el respeto

## Pronunciamiento de Cero tolerancia al hostigamiento y acoso sexual en el INCMNSZ

Dirección de Administración

Al promover la observancia de esta regla, se busca asegurar que el personal que labora en nuestro Instituto sea tratado con respeto y que las autoridades actuemos en consecuencia con el papel vigilante y guardián que nos corresponde.

Por ello, se capacitará al personal en esta materia, se difundirá información mediante campañas permanentes y se tomarán medidas efectivas que garanticen un ambiente de Cero Tolerancia a la violencia sexual.

En contrapartida, el personal de esta institución tiene la obligación de conocer el Protocolo para la prevención, atención y sanción del hostigamiento sexual y el acoso sexual y conducirse acorde a las Reglas de Integridad sobre el comportamiento digno.

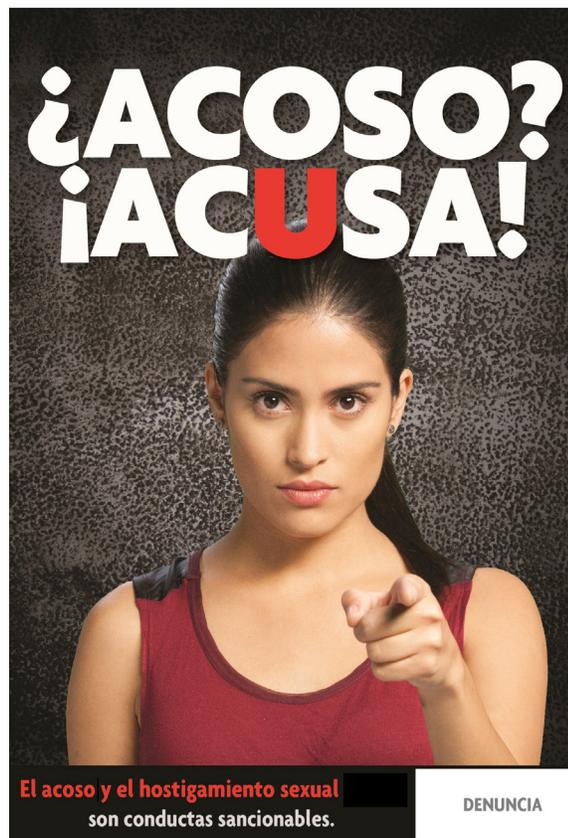
El Comité de Ética, por su parte, tiene la obligación de desahogar los casos de hostigamiento sexual y acoso sexual conforme a los Lineamientos Generales para propiciar la integridad de los servidores públicos y para implementar acciones permanentes que favorezcan su comportamiento ético.

Asimismo, deberá mantener canales de comunicación abiertos y asegurar que las personas que recurran a éste, lo hagan sin represalias de ningún tipo.

Exhortamos a todo el personal del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán a sumarse a la campaña de Cero Tolerancia al hostigamiento sexual y al acoso sexual.

Sólo con instituciones apegadas a los principios de los derechos humanos, prevalecerán ambientes laborales respetuosos y libres de violencia y discriminación.

Con ello, no sólo fortalecemos nuestra Institución sino también enaltecemos los principios constitucionales de la Nación.



Más frecuente entre las mujeres

## Permanecer parados o sentados por mucho tiempo favorece la insuficiencia venosa

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La insuficiencia venosa es una afección en la cual las venas tienen problemas para enviar la sangre desde las piernas al corazón. El permanecer mucho tiempo sentado o parado, favorece su aparición, advirtió el Dr. Lorenzo de la Garza, Médico al Servicio de Angiología y Cirugía Vasculár de la Dirección de Cirugía del INCMNSZ.

Agregó que la insuficiencia venosa es causada por problemas en una o más de las venas profundas de las piernas. Normalmente, las válvulas en las venas mantienen la sangre fluyendo de nuevo hacia el corazón, de manera que no se acumula en un lugar, pero las válvulas en las venas varicosas están dañadas o ausentes. Esto hace que las venas permanezcan llenas de sangre, especialmente al estar de pie.

Los factores de riesgo para la insuficiencia venosa abarcan:

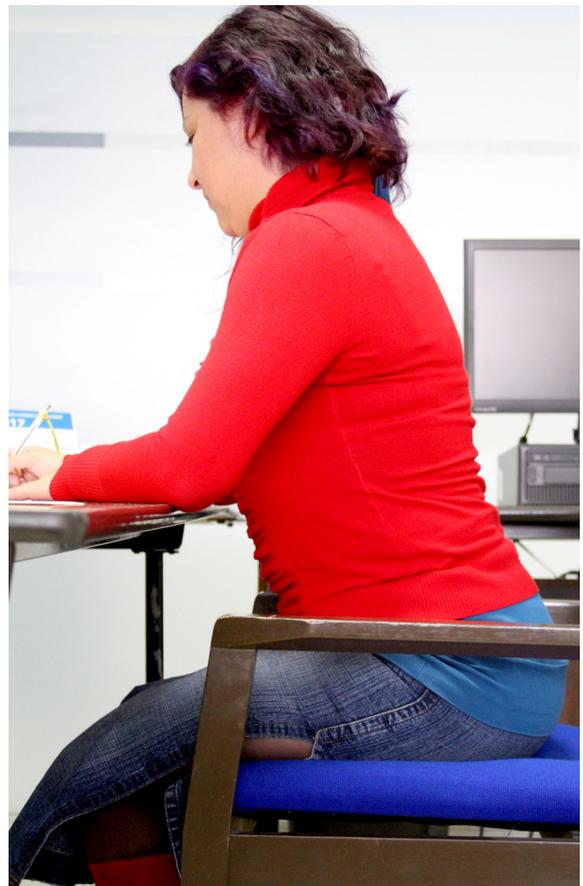
- Antecedentes de trombosis venosa profunda en las piernas.
- Ser mujer (relacionado con los niveles de hormonas femeninas).
- Factores genéticos.
- Obesidad.
- Embarazo.
- Permanecer sentado o de pie por mucho tiempo.

Recomendaciones para ayudar a manejar la insuficiencia venosa:

- Usar medias elásticas para mejorar la circulación y disminuir el edema de las piernas.

- Caminar o evitar sentarse o estar de pie por periodos prolongados.
- Mover las piernas para tener actividad muscular.
- Hacer ejercicio.
- Cuidar el peso.

Tenga sumo cuidado con las heridas si ocurre cualquier ruptura o infección de la piel.



## Manzana

La manzana es una fruta crujiente, de carne blanca, de piel roja, amarilla o verde y la pulpa harinosa o crujiente. Tiene un sabor dulce moderado y sabor refrescante.

Existen más de mil variedades, pero sólo se dispone de media docena de ellas en el mercado: Delicia, Reineta, Granny Smith, Golden, Starking y Gala, se puede encontrar la mayoría de ellas desde septiembre hasta junio.

Aporta hidratos de carbono, un alto porcentaje de agua, vitaminas principalmente A, C, E y minerales como potasio y fósforo, contiene cantidades apreciables de fibra, tanto soluble como insoluble, siendo esta última la más abundante, y que hace de este alimento un eficaz regulador de enfermedades del estreñimiento y evita la formación de divertículos en el intestino. Son una importante fuente de antioxidantes como flavonoides, procianidinas etc., que podrían además modular la función inmunitaria y la activación plaquetaria. Al comprar elija manzanas de color intenso y guárdelas en el refrigerador para evitar que se vuelvan demasiado suaves al cabo de dos o tres días.



## Manzanas a las brasas



### Información nutrimental por porción

Calorías totales	60 kilocalorías
Hidratos de carbono	15 gramos
Grasas	0 gramos
Proteína	0 gramos
Fibra	2 gramos

### Ingredientes

4 piezas	de manzanas rojas
4 sobres	de endulzante bajo en calorías para cocinar
8 cucharadas	de canela
8 cucharaditas	de jugo de limón
Suficientes	trozos de papel aluminio, doble grueso, cortados en hojas de 10 centímetros de cada lado.

### Preparación

Quitar el corazón a cada manzana hasta aproximadamente 1 centímetro del fondo. Hacer cortes hasta una profundidad de 3 centímetros de corteza, para simular los pétalos de una flor. Rellenar el hueco de cada manzana con 1 sobre de endulzante bajo en calorías, 2 cucharadas de canela y 1 cucharada de jugo de limón. Envolver y asegurar las manzanas en el papel. Colocar en el horno y cocinar de 30 a 40 minutos hasta que estén blandas.

Fuente: North Carolina Department of Agriculture and Consumer Services; Food and Drug Protection Division. <http://www.ncagr.gov/fooddrug/espanol/documents/Manzanas.pdf>

## Recopilación de artículos en el área alimentaria

# Tlacualero. Alimentación y cultura de los antiguos mexicanos

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

La edición y presentación del libro Tlacualero. Alimentación y cultura de los antiguos mexicanos fue uno más de los diversos acontecimientos que se celebraron como parte del festejo del 70 Aniversario del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, que sin duda, resultó ser un componente particularmente significativo para esta celebración.

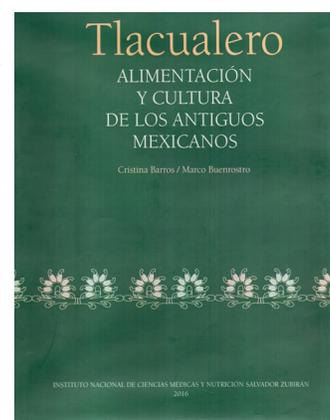
Hace poco más de 35 años por iniciativa del Dr. Salvador Zubirán surgió la publicación de la revista Cuadernos de Nutrición, con el propósito de difundir temas de alimentación, nutrición y salud para mejorar la calidad de vida de los mexicanos. Hace 20 años se instituyó en esta revista la sección el Tlacualero a partir de un artículo sobre el café en México por Cristina Barros y Marco Buenrostro. A partir de entonces, se publicaron en forma bimestral más de 100 artículos en esta sección, artículos que este libro recoge ahora reagrupados según el tema.

Tlacualero. Alimentación y cultura de los antiguos mexicanos es una obra que representa la culminación y recopilación de los artículos sobre la alimentación de los antiguos mexicanos que atinadamente escribieron Barros y Buenrostro. Tlacualero, como lo señala el doctor Héctor Bourges en el prólogo del libro, es un término proveniente náhuatl tlacualli que significa comida o alimento y hace referencia a quienes llevan la comida al campo.

En esta gran obra se entremezclan ingredientes, utensilios y técnicas utilizadas en la cocina de los antiguos mexicanos, es una referencia que nos enseña la riqueza, la gran diversidad que poseemos en flora y fauna, y donde los sentidos se relacionan para deleitarnos de una vasta gama de platillos en nuestra cocina mexicana, que es considerada Patrimonio Intangible de la Humanidad por la UNESCO.

En la presentación tomaron la palabra nuestro Director General Dr. David Kershenobich; Ing. José Urquiaga, Secretario de Fomento de Nutrición y Salud A.C.; Lic. Verónica Loera, Fundación Alfredo Harp Helú; Dr. Héctor Bourges, Dirección de Nutrición y Director de Cuadernos de Nutrición y autores Mtra. Cristina Barros e Ing. Marco Buenrostro.

Esta recopilación –dice José Urquiaga– es sin duda un trabajo de recuperación de tradiciones, de formas de alimentarse y de hacer productiva la tierra. Documenta los hábitos de alimentación, las prácticas para la obtención de alimentos y las formas de preparación de la comida que constituyen una parte fundamental de la cultura de los pueblos. El rescate de la tradición, sin duda, contribuye a la reafirmación de la



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.

4 de febrero, Día Mundial Contra el Cáncer

## En las dos próximas décadas habrá 22 millones de nuevos casos

El Día Mundial contra el Cáncer ofrece una oportunidad para reflexionar y pensar en lo que podemos hacer para comprometernos y actuar contra esta enfermedad. El lema de este año es: Nosotros podemos. Yo puedo. Para fomentar medidas destinadas a reducir la carga mundial de esta enfermedad, la OMS, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) y la Unión Internacional contra el Cáncer (UICC) observan el 4 de febrero de cada año como el Día Mundial contra el Cáncer.

El último Informe Mundial del Cáncer de la Organización Mundial de la Salud (OMS) informa de que en 2012 se registraron 8,2 millones de nuevos casos y estima que esa cifra subirá a 22 millones anuales en las próximas dos décadas.

La prevención y la detección temprana son fundamentales para detener el alarmante aumento de la incidencia de esta enfermedad. Más del 60% de los casos se concentran en África, Asia, América Central y del Sur. Esas regiones registran el 70% de las muertes a nivel global, principalmente por la falta de detección temprana de la enfermedad y el acceso a tratamientos.

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

14 de febrero, Día Mundial de las Cardiopatías Congénitas

## Existen 50 tipos de malformaciones congénitas

El 14 de febrero se celebra el Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas que son los defectos o malformaciones del corazón que se originan antes de nacer. Las cardiopatías congénitas son las anomalías congénitas más frecuentes. Existen más de 50 tipos de malformaciones cardíacas de gravedad muy variable.

En nuestro país, nacen alrededor de 4000 niños con una cardiopatía congénita al año. Cada vez se operan más pequeños e incluso se están empezando a corregir defectos cardíacos dentro del útero materno. Todo ello, provoca que estos niños pasen mucho tiempo internados en una institución de salud, sobre todo, durante los primeros años de vida.

El progreso en el diagnóstico prenatal y en el tratamiento quirúrgico han conseguido que el 85% de los enfermos lleguen a la edad adulta.

Fuente: <http://enfamilia.aeped.es/noticias/dia-internacional-cardiopatias-congenitas-2016>

Sobre la marcha

## La unión familiar en la salud y la enfermedad

Segunda parte

Raúl Héctor Campa Gracia (paciente)

Ciudad de México, 26 de septiembre 2016

Absorto en esos pensamientos, llego a la Estación del metro Auditorio Nacional y entre prisas y algunos leves empujones, bajé para dirigirme caminando a la Avenida Reforma, me percaté que algunos –bastantes- que venían en ese transporte iban vestidos de blanco, matrimonios, muchos jóvenes, niños. De repente me veo entre los contingentes. Sobre la Marcha, hacia la glorieta del Ángel de la Independencia, envuelto en una ordenada algarabía portando mantas y diciendo porras a favor de la familia, entre otras: “A mis hijos los educo yo”, “Biología no ideología”, “no somos 10 no somos 100. Señor presidente cuéntenos bien. “Pensé ¿sabrá contar bien el presidente o le informaran bien los que contaron? Tampoco sé, si lee. Al visualizar la escultura del Ángel de la Independencia, casi a medio Kilómetro antes de llegar a la glorieta me acordé de su constructor, el arquitecto Antonio Rivas Mercado y de la novela con datos de la vida real de sus personajes; “A la sombra del Ángel” de Kathryn S. Blair, casada con el único hijo de Antonieta Rivas Mercado, principal protagonista de esta novela, hija consentida del arquitecto, quien fue una mujer fuera de serie en su tiempo, en la época turbulenta del fin del porfiriato y posterior. Una interesante vida, que contribuyó a la política y en la vida cultural del siglo XX de México, que acabó suicidándose en París, dentro de la Catedral de Notre Dame.

Sobre la Marcha. Al principio todo “norteadado”, me dejé guiar dentro del caudal de gente, pero luego opté por caminar lateralmente de los contingentes para llegar más rápido a la glorieta. Vendedores ambulantes hacían su agosto ofreciendo gorras, sombreros, botellas con agua, refrescos, banderines con lemas como “defendamos a la familia”-me compré una- entre otras cosas.

Me llamó la atención unos pendones que colgaban de los postes – metálicos- del alumbrado público, en ambas aceras de toda la avenida reforma, desde el Auditorio Nacional hasta pasando el Ángel y más calles al oriente de la glorieta, con abreviaciones de la Ciudad de México: CDMX y las iniciales LGBT. Que decía Bienvenidos a la ciudades de la libertad de todas manifestaciones y voces (no recuerdo bien el texto), el pendón con los colores representativos de la bandera del orgullo gay.

Continuará ...  
rauhcampag@hotmail.com

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.

## Mi mamá me traía a los festivales del Día del Niño

# Desde mi infancia estuve conectado con el INCMNSZ

Lic. en Enf. Raúl David Bernal Flores

Mi contacto con el Instituto inició cuando yo tenía siete años de edad. Mi mamá (Galinda Flores Alejo) era afanadora de la Dirección de Nutrición, no tenía con quien dejarme, por lo que me traía con ella por las tardes cuando trabajaba turnos extras. Era toda una aventura permanecer en el Instituto, poco a poco fuí conociendo diferentes áreas y las actividades que se desempeñaban en cada una de ellas. Aún recuerdo el mejor momento de mi niñez en el Instituto, fué en el último festival del Día del Niño al que asistí porque ya había cumplido la edad límite para participar, y me gané una bicicleta.

Cuando crecí y llegó el momento de decidir qué quería estudiar, mi mamá me comentó que había una Escuela de Enfermería en el Instituto, y si quería podía investigar sobre los trámites de ingreso, costos y todo lo necesario para hacer la carrera que en aquellos años era técnica. Y así fué, ingresé a la Escuela de Enfermería "Ma. Elena Maza Brito" y posteriormente, me quedé a trabajar en el entonces INNSZ.

Ya como trabajador del Instituto, tuve la suerte de conocer al Dr. Salvador Zubirán y empararme de toda su mística institucional. Lo conocí cuando yo estaba en el servicio de urgencias; él ya no era Director del INCMNSZ, pero era una gran figura y sin embargo, cuando venía a consulta, a petición de él mismo, se le atendía como a cualquier otro paciente, no dejaba que se le hiciera distinción alguna.

Algo que quedó grabado en mi, fué su mística, que no sólo se aprende, sino que se siente. Es ese cariño que le tienes al hospital, a tu trabajo, es ese respeto que el Dr. Zubirán le tenía a toda la gente que trabaja aquí.

Pero lo que me queda más en el recuerdo, es el cariño que tenía a la enfermería, ya que la reconocía mucho. De hecho, él creo el Premio a la Solidaridad Humana Dr. Salvador Zubirán que reconoce el trabajo y la calidad de la enfermería que se hace en el Instituto.

Aquí trabajamos con calidad humana, él era una persona muy humana, pero no sólo con los pacientes, sino con el personal de enfermería y con los médicos. Además era muy estricto y es una directriz su calidad académica reconocida aquí y en América Latina que se ha mantenido, en aprendizaje, enseñanza e investigación como un Hospital de tercer nivel.

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.

Actitud de servicio es ser responsable

# Responsabilidad no es una obligación, es un compromiso

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el número anterior de La Camiseta, reflexionamos sobre el primer concepto de actitud de servicio que es amabilidad. En esta ocasión, ahondaremos en el tema responsabilidad que para el personal del Instituto encuestado, representó el segundo elemento clave para tener actitud de servicio.

Desde el punto de vista de la Administración Clásica (Fayol), la responsabilidad es la respuesta a un estímulo llamado autoridad. Es decir, los integrantes de una organización realizan las actividades encomendadas por temor a recibir una sanción como por ejemplo: cumplir con el horario de la jornada laboral para evitar un descuento en el pago del salario. Ante el estímulo sanción, la respuesta es cumplir con las obligaciones encomendadas. Sin embargo, no en todas las instituciones aplica este principio. Tal es el caso del INCMNSZ, en el que la responsabilidad no es una obligación, sino un compromiso de cumplir con una misión que se ha tomado como personal.

Bajo esta concepción, la responsabilidad surge del interior de cada individuo, como parte de sus propios valores y cultura, mientras que en la otra dimensión, surge del exterior del sujeto, un tercero es quien impone la obligaciones y las sanciones ante el incumplimiento del mandato. Los integrantes del Instituto tenemos la convicción que surge del interior de nosotros mismos de cumplir con un compromiso que nos lleva a alcanzar la excelencia, al tener una actitud de servicio que redunda en beneficio del paciente.

Actitud de servicio es:

<p>RESPONSABILIDAD</p>	<p>PARA MÍ ACTITUD DE SERVICIO ES:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ser puntual.</li> <li>● Asistir a mi trabajo.</li> <li>● Hacer lo que me corresponde.</li> <li>● Solucionar problemas.</li> <li>● Apoyar al paciente.</li> <li>● Actuar con profesionalismo.</li> <li>● Atender al cien por ciento.</li> <li>● Dar agilidad a los trámites.</li> <li>● Trabajar con empeño.</li> <li>● Entregar a tiempo el trabajo.</li> <li>● Ofrecer confiabilidad.</li> <li>● Tener disposición para ayudar.</li> </ul>
------------------------	--	--

# Puedo servir mejor...



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**

2017, "Año del Centenario de la Promulgación de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos"

Ciudad de México 13 de Febrero del 2017.

Ref.: DA/025/2017

## CIRCULAR

**DIRECTORES, SUBDIRECTORES, JEFES DE DEPARTAMENTO Y  
COORDINADORES DE ÁREA**

**Presente**

Con el propósito de atender las instrucciones que el Secretario de Salud giró a las instituciones del sector para generar ahorros en los gastos del 2017 y privilegiar la atención médica, enseñanza e investigación, me permito comunicar a ustedes que, entre otras medidas, se suspende el suministro de agua embotellada en presentación de 1 ½ litro, esto sin afectar la entrega de garrafones.

Agradezco de antemano su apoyo y comprensión a la presente.

**Atentamente**

**C. CARLOS ANDRÉS OSORIO PINEDA**  
Director de Administración

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

Buenos líderes  
primero deben  
ser buenos  
servidores

Robert Greenleaf



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

### Misión

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

### Visión

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

### Valores

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

**La  
Camiseta**  
Fundada en 1994

#### Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

#### Dirección de Comunicación Institucional y Social

##### Coordinación Ejecutiva

Jacqueline Pineda Pineda

##### Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

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

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Ma. Concepción Nolasco Miguel

#### Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

#### Versión Digital

Samuel Rivera Flores



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

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

[www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)