



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIII No. 10

31 de Mayo 2017

Clínica de Trastornos del Dormir Dra. Matilde Valencia Flores

El Instituto hizo brotar lo mejor de mí,
Lic. en Enf. Catalina de la Paz Chacón





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 560

31 de mayo 2017

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• 1870, primer Hospital en Chihuahua para el personal ferroviario	
• El Instituto hizo brotar lo mejor de mí Lic. en Enf. Catalina de la Paz Chacón		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• Encuesta sobre hostigamiento y acoso sexual en el INCMNSZ	
• Investigación de primer nivel, en la Clínica de Trastornos del Dormir Dra. Matilde Valencia Flores		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• El humo del cigarro produce 4,000 sustancias tóxicas	
• La seguridad del paciente y del personal, una prioridad en el INCMNSZ Primer Simposio Dieta FODMAP'S y Síndrome de Intestino Irritable		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Kiwi, sabroso y nutritivo • Ensalada fresca de kiwi	
• Reducir el riesgo de daño por caídas		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• Misión Olvido, María Dueñas	
• El potencial de distintas generaciones en el trabajo		SABÍAS QUE	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Efemérides de la salud	
• Los beneficios de los muros verdes		ESPACIO DEL LECTOR	20
COMUNICACION Y VINCULACION	11	• ¿Merecemos el equipo al que pertenecemos?	
• Diseño editorial, ideas enriquecidas y expresadas en imágenes		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VOLUNTARIADO	12	• Es maravilloso ayudar al paciente con el peso de su enfermedad	
• Profundo agradecimiento		HABLEMOS DE	22
ARTE Y CULTURA	13	• La empatía es indispensable para ofrecer un servicio de calidad	
• Palacio del Arzobispado		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	23
		ANUNCIOS	24

E Una de las áreas del Instituto que día a día tiene más auge, es la Clínica de Trastornos del Dormir, a cargo de la Dra. Matilde Valencia Flores, quien en la sección Para Conocernos, informa de aspectos relevantes de la misma.

Por su parte, la Enf. Catalina de la Paz Chacón, narra aspectos de su vida profesional y personal como integrante del INCMNSZ por más de 30 años, en la sección Ser INCMNSZ da cuenta de ello.

En la sección Entérate, se dan a conocer dos importantes eventos que tuvieron lugar en el INCMNSZ: el Taller Identificación de Riesgos Biológicos y su Prevención y por otro lado, el 1er Simposio Dieta FODMAP'S y Síndrome de Intestino Irritable. Ambos pusieron de manifiesto, el interés que tiene el Instituto por actualizar y dar a conocer los avances más significativos en ambos campos del saber.

En la sección Voluntariado, la Lic. Angélica Montes Sánchez, continúa dando a conocer las misivas que los pacientes del INCMNSZ, han entregado al Voluntariado, como un gesto de agradecimiento por todo el apoyo que han recibido a través del mismo.

Por su parte, la Lic. Palmira de la Garza, en la sección Arte y Cultura, hace una narración sobre algunos aspectos históricos del Museo de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público.

En el marco del Día Mundial sin Tabaco, el INCMNSZ se suma a los esfuerzos por combatir éste problema de salud, por lo que en la sección Tu Salud, publica el cartel Autopsia de un Asesino, en el que se dan a conocer las sustancias tóxicas de las que está compuesto un cigarro.

En la sección Sabías que, se informan algunas efemérides de la salud del mes de mayo: 17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión Arterial; 19 de mayo, Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal; 28 de mayo, Día Mundial de la Nutrición; 31 de mayo, Día Mundial de la Esclerosis Múltiple y 31 de mayo, Día Mundial Sin Tabaco.

Uno de los conceptos que el personal del INCMNSZ considera necesario para alcanzar la calidad en el servicio es la Empatía, de la cual se da a conocer información en la sección Hablemos de.

Más de tres décadas de pertenencia institucional

El Instituto hizo brotar lo mejor de mí

Lic. en Enf. Catalina de la Paz Chacón

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Después de 40 años, la enfermera Catalina De la Paz Chacón, Coordinadora del Servicio de Neumología del INCMNSZ, destacó que el Instituto la hizo más empática y sobre todo que obtuvo una identidad de orgullo y satisfacción, ya que ser integrante de una de las instituciones públicas de salud más prestigiadas y humanas del país, no es tarea fácil.

Narró que en junio de 1976, acudió a la escuela de enfermería del Instituto para solicitar su ingreso. Fueron 56 aspirantes, aceptaron a 23 y únicamente se titularon 14, muchos de sus compañeros se fueron quedando en el camino, no todos tenían el privilegio de titularse y posteriormente trabajar en el Instituto, destacó.

Recuerdo que al término de los requisitos de admisión me dieron una tarjetita en la que te decían si fuiste o no aceptada. Fue una espera angustiante, cuando recibí la mía y leí Aceptada, una alegría inmensa, que aún recuerdo llenó mi cuerpo y si bien no sabía todo lo que era y representaba el Instituto, para mí fue un gran logro que he disfrutado desde el primer día.

Cuando llegué, lo que más me gustó fueron sus jardines, era reconfortante admirarlos en los pequeños lapsos que teníamos. Eran muy exigentes en la escuela, todos los días te enfrentabas a una estricta selección y para continuar había que esforzarse aún más. Primero había que tener el promedio, luego estar unos meses de prueba y a los dos o tres meses llegaba otra selección y nuevamente, promedio y evaluaciones.

Así fue en los primeros años, la deserción más fuerte vino durante las prácticas clínicas, muchas compañeras no resistían la presión, no era lo mismo ver el libro que enfrentarte a la realidad donde todo cambia. Recordó que en 1981 su esfuerzo se vio recompensado y pasó a ser parte del Instituto como personal de base.

En el 2016 cumplí 34 años de servicio. Después de tantos años te das cuenta que estás en un lugar privilegiado. He tenido la oportunidad de ir a otras instituciones a trabajar, a dar pláticas, a impartir talleres y es en esos momentos en los que te das cuenta que el nombre del Instituto es muy fuerte. Es un gran compromiso y siempre hay que responder como lo hace un nutripollo, así nos decían porque nuestros uniformes eran amarillos.

Es formidable que otras instituciones nos respeten por el prestigio que tenemos. Recuerdo que solían decirme ¡Ah!, eres de Nutrición, ahí los médicos no caminan levitan, a lo que respondía los médicos de Nutrición no se creen mucho, son mucho.

Destacó que en el Instituto dejó su juventud y que en él, hizo su vida personal y profesional ya que la terminó de formar como persona y sobre todo adquirió pertenencia institucional, lo que dio sentido a sus actividades laborales.

Desde que llegué, aprendí cómo hacer las cosas y en caso de no poder hacerlas porque no sabes o no tienes la experiencia suficiente, aquí te enseñan que hay muchas herramientas para resolverlo. A mí por ejemplo, me dieron la facilidad de seguir estudiando una especialidad, me volví enfermera quirúrgica.

Por otro lado, destacó que ha sido una gran satisfacción para ella pertenecer a Nutrición, y que ella y su familia son el producto de su trabajo en el Instituto, por lo que quiere retribuir todo lo que ha recibido tratando con la mejor atención al paciente y a su familia.

Tengo que ver al familiar como si yo fuera parte de su familia, ponerme en sus zapatos. La regla es: trata al de enfrente como te gustaría que te traten. Tus problemas se quedan en la reja, no entras al Instituto con ellos, son parte de ti, pero se quedan afuera.

Para dar lo mejor de ti, como parte de la mística institucional, es necesario estar bien con nosotros mismos. Sé que mi tiempo en el Instituto está por cambiar, no porque quiera, sino porque es el siguiente paso en el proceso normal de la vida. Ahora trato de transmitir esa mística Institucional que me enseñaron y que debemos enseñar a los que quedan, para que perdure la esencia del Dr. Zubirán en el Instituto.

Finalmente, destacó que la mística del Instituto es ese sentimiento por el cual sus integrantes sienten la satisfacción de pertenecer y desempeñar su labor diaria con excelencia y humanismo.



Lic. en Enf. Catalina de la Paz Chacón

Vinculación INCMNSZ-Facultad de Psicología UNAM

Investigación de primer nivel, en la Clínica de Trastornos del Dormir

Dra. Matilde Valencia Flores

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La Clínica de Trastornos del Dormir del INCMNSZ-UNAM realiza investigación mediante el desarrollo de diferentes proyectos de carácter multidisciplinario de primer nivel, estableciendo colaboración con especialistas e investigadores internacionales y especialistas del Instituto en Cardiología, Neurología, Gastroenterología, Endocrinología, Psiquiatría, Cirugía Bariátrica, Neuropsicología, Psicología Clínica, Estomatología y Nutriología, comentó la Dr. Matilde Valencia Flores, Coordinadora de la Clínica.

La Dra. Valencia ha estado interesada en los trastornos del sueño desde los años 87, de ese interés surgió una colaboración entre la UNAM y el Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía MVS para el estudio de los trastornos del dormir en sujetos de edad avanzada.

De enero de 1991 a diciembre de 1992 realizó estudios de Postdoctorado en Trastornos del Dormir en la Sleep Disorders Clinic of Stanford University, CA, USA bajo la dirección del Dr. Donald L Bliwise y el Dr. Christian Guilleminault. A su regreso retomó su trabajo de investigación en el Laboratorio de Trastornos del Dormir en la Facultad de Psicología.

Estableció la Clínica de Trastornos del Dormir INCMNSZ-UNAM en el Departamento de Neurología y Psiquiatría el 18 de mayo de 1994 en el Instituto, durante el periodo de Dirección General del Dr. Donato Alarcón Segovia y como Jefe del Departamento de Neurología y Psiquiatría el Dr. Guillermo García Ramos. Ésta fue una de las primeras clínicas fundadas en una Institución de tercer nivel.

Se iniciaron las labores de la Clínica de Trastornos del Dormir INCMNSZ-UNAM en una cámara de sueño equipada con una estación de trabajo Nicolet-Ultrasom adquirida con apoyo del CONACYT, debido a la demanda, el Dr. Donato Alarcón Segovia decidió ampliar la Clínica y se reubicó en el tercer piso del edificio de hospitalización con dos cámaras para polisomnografía que son las que actualmente están en funcionamiento y una pequeña área de control anexa.

Siguiendo la misión del instituto, la clínica desde sus inicios realiza actividades de docencia, investigación, y asistencia, además de difusión. En 2010 se creó el Programa de la Maestría en Trastornos del Dormir de la UNAM y el INCMNSZ ha sido sede desde esa fecha. El Programa de Maestría que la Dra. Valencia creó y coordina actualmente es un programa en el que participan profesores e investigadores de otros Institutos como el Dr. Alejandro Jiménez Genchi del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, la Dra. Vanessa Alatríste del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía Manuel Velasco Suárez y los Doctores José Luis Cariillo, Armando Castorena, Luis Torre Bouscoulet del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias, así como investigadores de la UNAM, Dr. Raúl Aguilar Robledo, Dr. Oscar Próspero García, Dr. Rafael Salín, y Dr. Moisés Álvarez Rueda

Dentro de las actividades de investigación la Clínica ha desarrollado diferentes proyectos de investigación de carácter multidisciplinario, dando lugar a diversas publicaciones en revistas científicas a nivel internacional y nacional, lo mismo que a presentaciones en diversos foros académicos nacionales e internacionales. Algunos de los trabajos de tesis realizados dentro de la Clínica han merecido premios a nivel nacional.

Las líneas de investigación que se desarrollan actualmente son:

- Perfil Hormonal y Nivel de Somnolencia Diurna Previo y Posterior al uso de CPAP (dispositivo mecánico que se utiliza para tratar la apnea durante el sueño) en pacientes Obesos.
- Trastornos del sueño en pacientes con cirrosis hepática por cirrosis biliar primaria, hepatitis autoinmune y virus de hepatitis C.
- Disfunción Endotelial en pacientes con Síndrome de Apnea Hipopnea Obstructiva de Sueño.
- Correlación de la Reactividad vascular cerebral con el engrosamiento intima media carotídea en pacientes con síndrome de Apnea obstructiva del sueño.
- Alteraciones respiratorias durante el sueño en pacientes con obesidad mórbida, su prevalencia y su relación con factores cardiovasculares, pulmonares, hormonales y cognoscitivos.
- Trastornos del Dormir en pacientes con Lupus Eritematoso Generalizado y su asociación con fatiga, actividad de la enfermedad.

La Dra. Valencia agregó que a nivel asistencial, la Clínica proporciona más de 100 consultas por mes (primera vez y seguimiento, así como vigilancia de adherencia al tratamiento en la Clínica de Presión Positiva). Se realizan cerca de 460 estudios de sueño por año (Polisomnografía de diagnóstico, de Titulación de Presión Positiva, Prueba de Latencias Múltiples a Sueño y Prueba de Mantenimiento a Vigilia).

En el año 2008 se creó la Clínica de Presión Positiva a partir del proyecto de Investigación PAPIIT-UNAM IN209109, donde se requería dar seguimiento sobre el uso y adherencia de los pacientes al CPAP, posteriormente, en el año 2009, el servicio se extendió a todos los pacientes de la Clínica bajo tratamiento con presión positiva en cualquiera de sus modalidades. En apoyo a la difusión, como medio de prevención a las alteraciones del sueño en la comunidad, cada año la Clínica responde a la convocatoria de la World Association of Sleep Medicine (WASM) para la difusión de temas importantes relacionados al sueño. Las actividades realizadas en el año 2016 a este respecto fue una de las ganadoras como actividades distinguidas por la WASM. <http://worldsleepday.org/mexico-2016-matilde-valencia-flores>.



Procedimiento en la Clínica de Transtornos del Dormir

Taller Identificación de Riesgos Biológicos y su Prevención

La seguridad del paciente y del personal, una prioridad en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de fortalecer la cultura de seguridad para el paciente y el personal, el pasado 1º de marzo tuvo lugar en el INCMNSZ, el Taller Identificación de Riesgos Biológicos y su Prevención, en el que se dieron a conocer acciones en este tema de trascendencia internacional.

El evento fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina del Instituto, quien durante la bienvenida explicó que la importancia de dicho taller estriba en que la seguridad para todas las instituciones médicas tiene muchas connotaciones y es utilizado en muchas áreas, pero el tema en los Hospitales es de mayor trascendencia, ya que ese es el campo de acción del INCMNSZ.

En los hospitales y en las instituciones médicas, se visualiza el concepto de seguridad de forma amplia, ya que está relacionada con el paciente y sus familiares, así como con los prestadores del servicio. En los últimos años, en el INCMNSZ, hemos estado tratando de una manera muy densa este tema; entre otras cosas, estamos muy interesados en dar cabal cumplimiento a las metas internacionales de seguridad.

La jornada inició con la bienvenida e inauguración expresada por el Dr. José Sifuentes Osornio, seguida de la plática Panorama sobre Bioseguridad Clínica impartida por el Dr. Arturo Galindo Fraga, quien para finalizar el taller expuso el tema Influenza. También participaron: LE. Alma Rosa Chávez Ríos con su ponencia: Higiene de Manos; EJS Martha Huertas Jiménez con la plática Uso de Barreras: Guantes, cubrebocas, Bata y el Dr. Eric Ochoa Hein, con el tema Enfermedades prevenibles por vacunación.

Otro de los problemas que se han ubicado dentro de las prioridades de todas las instituciones de atención a la salud en el mundo, son las infecciones trasmisibles que pueden proliferar al interior de las mismas y convertirse en un foco de contagio tanto para el paciente como para el personal que labora en la institución. Por ello, en éste Taller también se tocó el tema de la influenza.



Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina, en la inauguración del Taller de Identificación de Riesgos Biológicos y su Prevención

Diagnóstico y tratamiento

Primer Simposio Dieta FODMAP'S y Síndrome de Intestino Irritable

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Luis F. Uscanga Domínguez

Con el objetivo de dar a conocer los avances más relevantes en diagnóstico y tratamiento del Síndrome de Intestino Irritable, el pasado 16 de marzo, tuvo lugar en el auditorio de Radiología del Instituto el 1er Simposio Dieta FODMAP'S y Síndrome de Intestino Irritable.

El simposio fue inaugurado por el Dr. Luis F. Uscanga Domínguez, Jefe del Departamento de Gastroenterología del Instituto quien destacó la importancia del mismo, al ser un espacio de conocimiento en el que se brindó información sobre los avances en diagnóstico y tratamiento del Síndrome de Intestino Irritable (SII).

El SII es muy frecuente entre la población, es un padecimiento que afecta a gran parte de la población mexicana.

No obstante, una gran cantidad de enfermos no consultan médicos, ellos mismos se prescriben o acuden a otras instancias, por lo que este tipo de espacios se vuelven muy importantes.

La primer plática fué del Dr. Miguel Ángel Valdovinos Díaz, profesor titular del curso de Gastroenterología de la UNAM y médico adscrito al Departamento, quien expresó una visión de los conceptos actuales de fisiopatología del SII que afecta al 20 por ciento de la población y que los estudios realizados en México al respecto, indican que afecta a tres mujeres por cada hombre.

La segunda plática estuvo a cargo de la LN. Sophía E. Martínez Vázquez, también adscrita al Departamento de Gastroenterología, quien expuso el tema de la dieta FODMAP'S y destacó la importancia de esta para el tratamiento del SII.

Agregó que los nuevos tratamientos médicos para el control del SII contemplan mecanismos de tratamiento complejos, entre ellos, una dieta que en ocasiones está basada en la reducción de alimentos de hidrato de carbono de cadena corta, que son de baja absorción en el intestino delgado e incrementan el paso del agua por el mismo.

La última plática estuvo a cargo del Dr. Enrique Coss Adame, adscrito al Departamento de Gastroenterología, quien expresó que los nuevos tratamientos médicos para el SII tienen como meta mejorar la calidad de vida del paciente. De igual forma, destacó la importancia de la educación a los pacientes para enseñarlos a comer correctamente.

27 de mayo, Día Institucional de la Prevención de Caídas

Reducir el riesgo de daño por caídas

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

De acuerdo a datos de la Organización Mundial de la Salud, las caídas son la segunda causa mundial de muerte por lesiones accidentales o no intencionales. Los mayores de 65 años son quienes sufren más caídas mortales.

Las estrategias preventivas deben hacer hincapié en la educación, la capacitación, la creación de entornos más seguros, la priorización de la investigación relacionada con las caídas y el establecimiento de políticas eficaces para reducir los riesgos.

Por esta razón, en el Instituto, se realizó en el año 2016 la Jornada Institucional para la Toma de Conciencia de la Reducción del Riesgo de Daño al Paciente por Causa de Caídas, implementándose el día 27 de mayo, como el Día Institucional de Prevención de Caídas.

En esa ocasión, las principales actividades que se realizaron fueron: difusión por medio de folletos y pláticas con nuestros pacientes hospitalizados en las áreas de urgencias, estancia corta y hospitalización, el tema era la importancia de prevenir el riesgo de caídas y qué medidas de precaución deberían tener.

Además, contamos con la presencia de SAMO, nuestra botarga de semáforo quien estuvo recordando al paciente y su familia como se clasifica el riesgo de caída. SAMO se tomó fotos con el personal, los pacientes y familiares.

La Unidad de Mejora Continua de la Calidad adquirió el compromiso junto con el grupo de trabajo de caídas, derivado del Comité de Calidad y Seguridad del Paciente realizar esta campaña de prevención de caídas de forma anual.

Es por eso, que este año, realizaremos actividades alusivas a este tema, con la finalidad de recordar a nuestro personal de atención a la salud la importancia de **EVALUAR Y REVALUAR A TODOS LOS PACIENTES QUE INGRESAN A LAS ÁREAS DE HOSPITALIZACIÓN** para implementar las medidas necesarias para disminuir su riesgo de sufrir una caída.

Por otro lado trabajaremos muy de la mano con el paciente y su familia para que formen parte de este equipo y participen también previniendo las caídas.

“LAS CAÍDAS NO PUEDEN EVITARSE, PERO SI SE PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE QUE SE PRESENTEN”.



SAMO, semáforo

Calidad en la gestión: factor humano

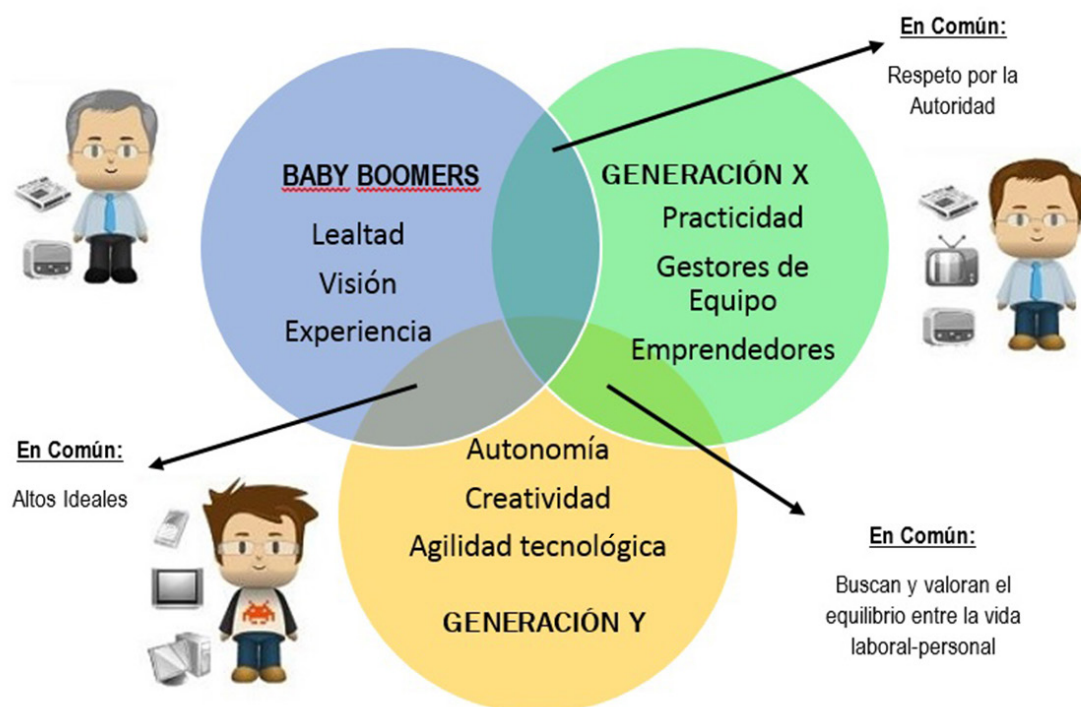
El potencial de distintas generaciones en el trabajo

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

Actualmente, la plantilla laboral de las organizaciones está integrada por una mezcla de los llamados Baby Boomers, Generación X y Millennials; por lo que es conveniente saber cómo se comportan los diferentes colectivos de edad en el entorno laboral, a fin de propiciar una sinergia que posibilite explotar las mejores cualidades de cada uno y potenciar la eficiencia y eficacia del trabajo, ya que no hay que olvidar que el conocimiento que no es compartido pierde su valor.

Los especialistas sociales definen a los Baby Boomers como profesionistas dedicados, adictos al trabajo y arraigados a sus formas de acción. Ocupan puestos directivos en las empresas y están en la edad entre 49 y 65 años. Los individuos denominados Generación X, se caracterizan por ser empleados reflexivos, abiertos a nuevas propuestas y que tienen la capacidad de trabajar tanto con herramientas análogas como digitales y su edad promedio es de 32-48 años. Los llamados Generación Y, es la generación más joven, conformada por personas nacidas a partir de 1986, así que al día de hoy tienen menos de 31 años de edad. Se identifican por el dominio de la tecnología, resistencia al compromiso, dispersión y necesidad de guía.

Dadas estas características a grandes rasgos podemos establecer un mapa de fortalezas compartidas entre generaciones, de las cuales es posible sacar provecho laboralmente:

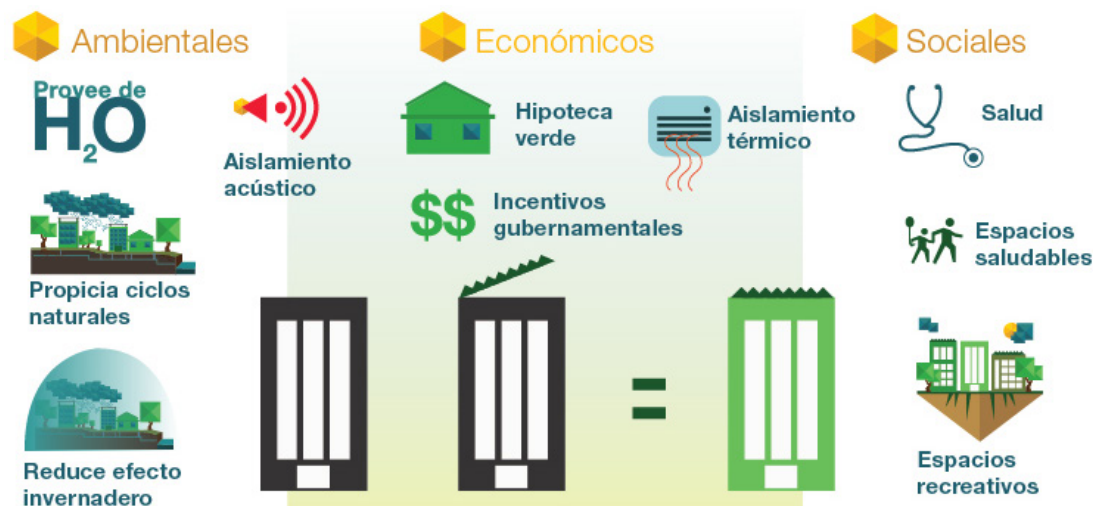


Imágen proporcionada por la Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

El INCMNSZ comprometido con el medio ambiente

Los beneficios de los muros verdes

Ing. Amb. Yolanda Arce Orozco/ Departamento de Servicios Generales



El INCMNSZ, a lo largo de su historia, se ha caracterizado por ser una Institución innovadora en todas las actividades que realiza, siempre impulsado por el deseo de brindar el mejor servicio de atención médica. Ahora, ha incursionado en la arquitectura sustentable, al instalar un muro verde en el nuevo anexo del Departamento de Medicina Nuclear.

El muro verde se instaló con la convicción de que traerá beneficios a la comunidad del Instituto, ya que brinda nuevos espacios donde las plantas pueden crecer, creando un diseño arquitectónico llamativo que ayuda a crear conciencia del cuidado al ambiente, buscando optimizar recursos naturales y sistemas de edificación, de tal forma que minimicen el impacto ambiental del edificio sobre el medio ambiente y sus habitantes. Aunque este concepto ya existía desde hace varios siglos, con un fin únicamente ornamental, hoy en día es un método que integra la jardinería, o en algunos casos, el paisajismo a la arquitectura, cubriendo las fachadas con materiales livianos, duraderos, que no afectan en ningún caso la estructura y que en cambio la protege de factores externos como la humedad y la temperatura. El especialista Patrick Blanc desarrolló esta técnica en los años 80's; dándole un giro hacia lo sustentable y ecológico permitiendo cultivar distintas plantas en diversas zonas y espacios urbanos.

Un muro verde, trae un sin número de beneficios, tales como, mayor estabilidad térmica dentro del anexo, ya que la pared verde actúa como aislante generando un importante ahorro de energía por un menor uso de calefactores o aires acondicionados; reduce el impacto de la radiación solar y la pérdida de calor; las aguas pluviales se retienen y se aprovechan mejor; además se reduce el ruido dentro del anexo; la evotranspiración de las plantas contribuye a refrescar el ambiente y reduce el efecto de "isla de calor urbano", no permiten la proliferación de insectos, ni bacterias, su sistema aporta un tipo de repelente biológico, atrapan el polvo y el esmog, son un aislante natural de ruido, provee el oxígeno, aumenta la plusvalía de la zona y contribuye a disminuir el estrés en las personas.

Fuente: http://hydroenv.com.mx/catalogo/index.php?main_page=page&id=341
<http://ecoosfera.com/2014/11/los-muros-verdes-mas-alla-de-la-moda-conoce-todas-sus-propiedades/>
 imagen: <https://userscontent2.emaze.com/images/c1c1e616-885a-445b-8c5b-e9bf552e333e/4af97d3abef61f47ace2aa082788b92>.

La Camiseta y su diseño editorial

Diseño editorial, ideas enriquecidas y expresadas en imágenes

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

A 23 años de haberse editado el primer ejemplar del Órgano Oficial de Comunicación Interna del Instituto, La Camiseta (enero de 1994), el diseño editorial de la misma, ha ido evolucionando, de acuerdo a las recomendaciones que nos ha dado nuestros lectores en las encuestas de aceptación y a las tendencias de este campo de la comunicación visual; ello, con la intención de hacer cada vez mejores ediciones y cumplir con las expectativas de nuestros lectores.

Una de las funciones del diseño editorial es dar expresión y personalidad al contenido de la publicación, atraer y retener la atención de los lectores y estructurar el material de forma que sea agradable para el lector.

En este sentido, uno de los objetivos de La Camiseta, es comunicar ideas y narraciones mediante la organización y presentación de imágenes y palabras. El proceso de diseño editorial se realiza de la siguiente manera:

- 1.- Recibir el contenido de el formato de Word para acomodar el texto, dándole el tipo de fuente, interlineado y espacios pertinentes para insertar las imágenes y fotografías que ilustren el contenido o expliquen algo del mismo.
- 2.- Se busca del acervo fotográfico lo que se necesita para ilustrar los diferentes temas, o se hacen tomas fotográficas de los Departamentos, del material, equipo o personal. Una vez obtenidas se les da un retoque de brillo y contraste, algunas se les quita el fondo y se les agrega otro.
- 3.- Se envía un primer boceto a corrección y se modifica si es el caso. Una vez que se da el visto bueno se arma todo el contenido de La Camiseta en un formato especial (InDesign) y una vez que se le da el visto bueno, se le llama al impresor externo para que haga los negativos, y una vez que los trae, en la sección de Imprenta y duplicación se imprime la Camiseta para que llegue a nuestros lectores.

La encargada de realizar el diseño editorial de La Camiseta es Karina Salas Mercado, con quien te puedes dirigir para cualquier comentario, duda o sugerencia a la extensión 4163 o en el Departamento de Comunicación y Vinculación, en el tercer piso de la explanada del Quijote.



Diseño y armado de La Camiseta a través de los años

Ayuda, disponibilidad y tiempo

Profundo agradecimiento

Lic. Angélica Montes Sánchez

Ciudad de México 18 de abril 2016

Asociación de Damas Voluntarias:
Paciente
F. Alfonso Bernal Morales
No. de registro 279092

Por la presente doy las gracias por todo el apoyo que me han brindado hasta el día de hoy, ya que mi tratamiento de quimioterapia que ha sido proporcionado por ustedes, me ha ayudado a salir adelante, el cual me ha cambiado de esquema a Quimio Radioterapia y utilizaré las cápsulas de capesitabina de 500 mgs.

Reitero mi más grande agradecimiento por su ayuda, disponibilidad y tiempo.

Atentamente mis familiares y yo.
Fidencio Alfonso Bernal Morales.

Ciudad de México 18 de Abril 2016

Asociación de
Damas Voluntarias.

Paciente:
F. Alfonso Bernal Morales:
No de Registro 279092:

Por la presente doy las gracias por todo el apoyo -
que me han brindado hasta el día de hoy, ya que mi
tratamiento de Quimio Terapia que han sido proporcionados
por ustedes me han ayudado a salir adelante, el
cual me han cambiado de esquema a Quimio Radio Terapia
y utilizare las capsulas de capesitabina de 500 mgrs.

Reitero mi más grande agradecimiento por su -
Ayuda disponibilidad y tiempo.

Atentamente mis familiares y yo


FIDENCIO ALFONSO BERNAL MORALES.

Carta original

Museo de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público

Palacio del Arzobispado

Lic. Palmira de la Garza y Arce

El antiguo Palacio del Arzobispado fue erigido sobre el templo de Tezcatlipoca, una de las más importantes construcciones de la antigua Tenochtitlan. La edificación de esta sede Arzobispal inició durante los primeros años de la etapa colonial, cuando fray Juan de Zumarraga realizó la compra de algunas propiedades en el centro de la recién trazada capital, para construir el inmueble que habría de albergar la residencia del Arzobispo de México, así como algunas oficinas y una prisión.

Tras las ampliaciones y cambios que tuvo a largo del periodo virreinal, el edificio fue expropiado a mediados del siglo XIX, como parte de las leyes de desamortización de los bienes del clero, y pasó a formar parte del patrimonio de la Secretaría de Hacienda, misma que estableció en ella sus oficinas, conservando la parte central de la edificación y vendiendo el resto a particulares, con lo cual se redujo la superficie del edificio, a tan sólo una parte de la dimensión que llegó a alcanzar durante su periodo de mayor esplendor.

Luego de verse seriamente afectado por los sismos de 1985, el edificio fue sometido a un profundo proceso de restauración, durante el cual, se encontró parte de una antigua plataforma del Templo de Tezcatlipoca, así como numerosos objetos pertenecientes a la cultura mexicana. Al finalizar dicho proceso, el antiguo Palacio Arzobispal fue destinado a albergar parte de la colección de arte de la SHCP (pago en especie)*

En la actualidad en este edificio se realizan un importante número de exposiciones temporales, eventos culturales y presentaciones editoriales en el marco de su majestuosa arquitectura.

*Es el pago de impuestos con obra plástica, que los artistas hacen a la Secretaría de Hacienda.



Museo de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, ubicado en Moneda No. 4, Centro Histórico, CDMX

Historia Gráfica de la medicina mexicana del siglo XX

1870, primer Hospital en Chihuahua para el personal ferrocarrilero

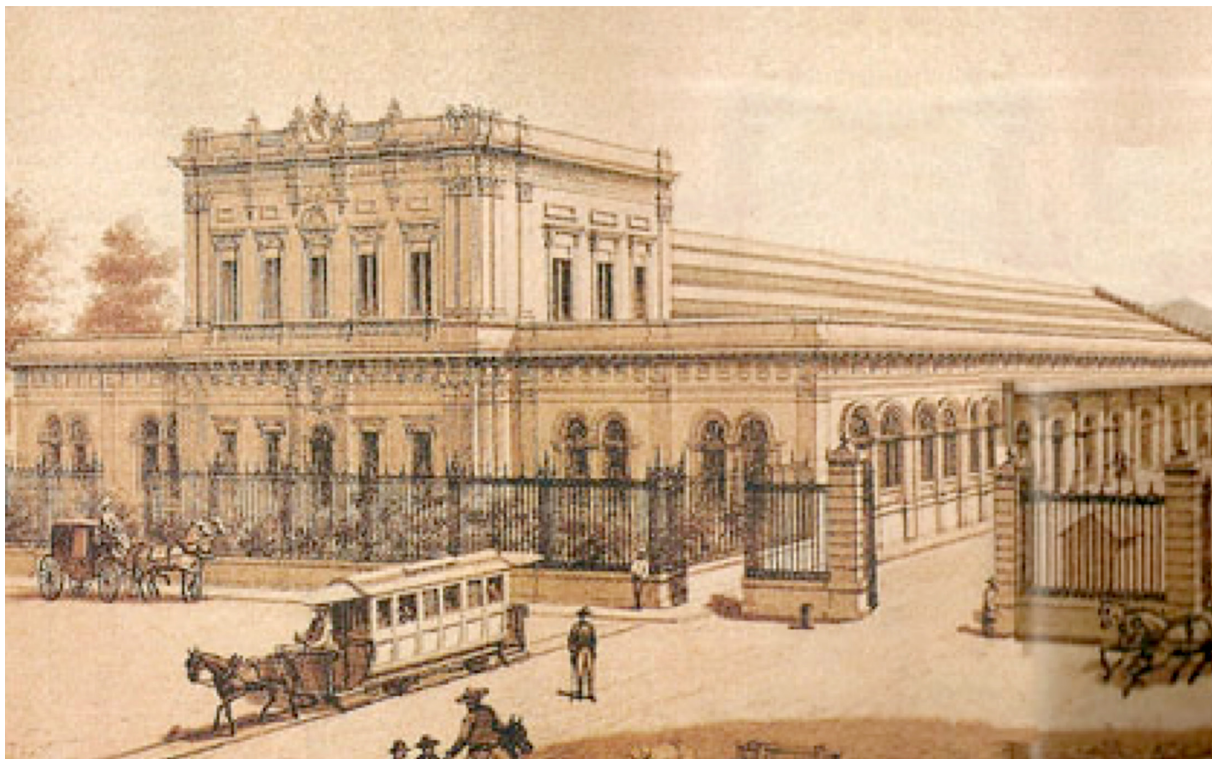
Lic. Gabriela Rubello Marín

Texto de Guillermo Fajardo Ortíz

El origen y la evolución de la atención hospitalera para los ferrocarrileros tiene importancia social, económica, laboral y sindical, ya que fue uno de los pasos iniciales en México para otorgar servicio médico a trabajadores asalariados.

Principió en 1850 cuando se iniciaba la primera vía férrea en México, un tramo de alrededor de 13 kilómetros que existía entre la ciudad de Veracruz y la población de El molino. Se atendió la salud de hombres que trabajaban en el ferrocarril, defendiéndolos básicamente de enfermedades tropicales y aliviándolos cuando sufrían accidentes.

El primer hospital para trabajadores del riel se fundó en 1870 en la ciudad de Chihuahua. Este fue el arranque de una extensa cadena de hospitales, que abarcó casi todo el país; el servicio desapareció hacia 1980, cuando la atención médica de los ferrocarrileros fue absorbida por el Instituto Mexicano del Seguro Social.



La Estación del Ferrocarril Mexicano
Ruta México-Veracruz, inaugurada el 1o. de enero de 1873,
en la Ciudad de México

Comité de Ética y Prevención de Conflictos de Interés

Encuesta sobre hostigamiento y acoso sexual en el INCMNSZ

Dirección de Administración

Ciudad de México a 18 de mayo de 2017

CIRCULAR

C. DIRECTORES, SUBDIRECTORES, JEFES DE DEPARTAMENTO U HOMÓLOGOS Y PERSONAL EN GENERAL.

Por este medio, se hace de su conocimiento que, como parte de las acciones de prevención y atención de casos de Hostigamiento y Acoso Sexual en el Instituto, éste Comité de Ética y Prevención de Conflictos de Interés ha emitido una Encuesta para conocer su opinión sobre este tema en el Instituto, misma que se encuentra disponible en el siguiente link: <https://kwiksurveys.com/s/hA02gTVA#/0>.

Por lo que se les hace la cordial invitación a efecto de que toda la comunidad participe en el llenado de la encuesta en mención, para la determinación de acciones a implementar.

Asimismo, se solicita a los Directores, Subdirectores, Jefes de Departamento u Homólogos su colaboración a efecto de dar las facilidades al personal a su cargo para contestar la encuesta. En caso de no contar con equipos se habilitarán en el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal, PC's para tal efecto

Sin otro particular.

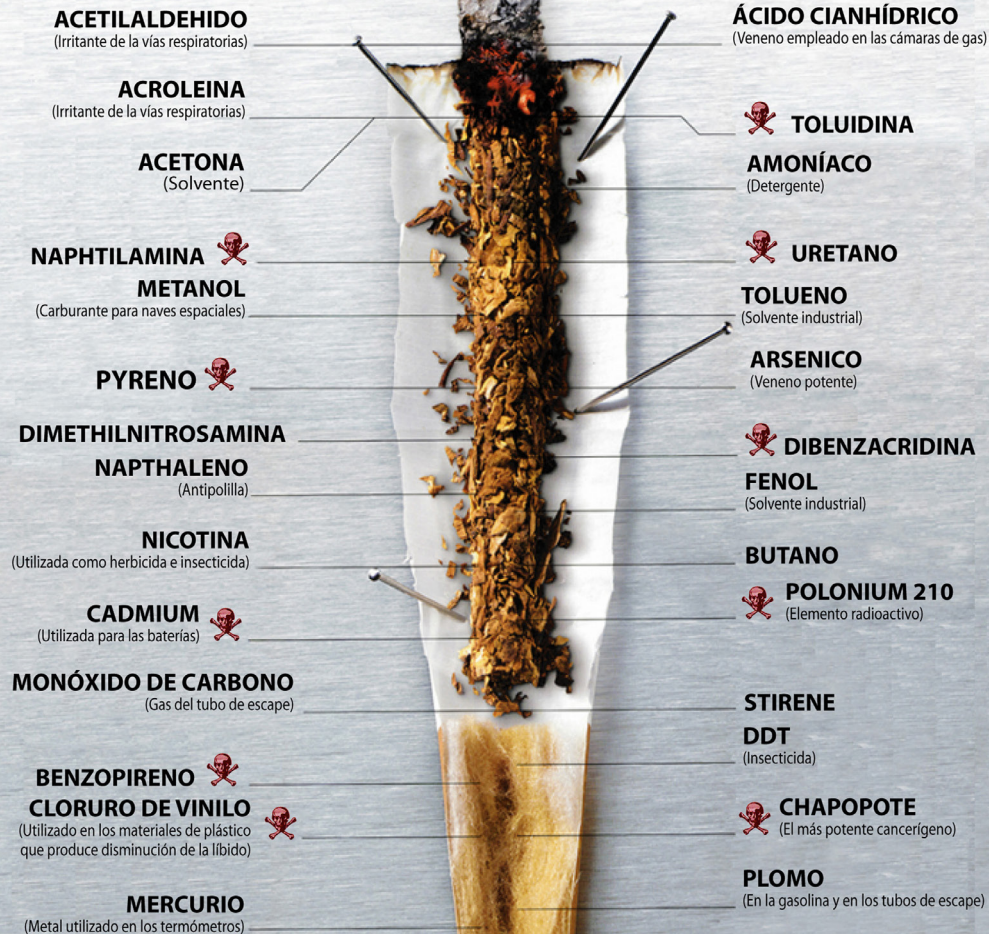
A t e n t a m e n t e

Comité de Ética y Prevención de Conflictos de Interés
del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición
Salvador Zubirán.

31 de mayo, Día Mundial sin Tabaco

El humo del cigarro produce 4,000 sustancias tóxicas

AUTOPSIA DE UN ASESINO



Cada vez que se enciende un cigarro produce un humo que contiene cerca de 4,000 sustancias tóxicas, de las que por lo menos 50 de ellas son cancerígenas. En las cajetillas, sólo se indican los alquitranes y la nicotina. Ciertos componentes provienen del entorno (pesticidas, productos radioactivos), otros son incorporados durante la fabricación como son el amoníaco que favorece la fijación de la nicotina y la dependencia. Algunas plantas de tabaco son modificadas genéticamente para hacer la nicotina más "eficaz".



SUBSTANCIAS CANCERÍGENAS

FUENTE: LA LIGUE 101comités CONTRE LE CANCER

Kiwi, sabroso y nutritivo

Las propiedades nutricionales del kiwi nos ayudan a mantener una buena salud. Es una fruta ovalada con una piel marrón y peluda y en su interior contiene una pulpa de un color verde muy vivo en la que se identifican las semillas negras. El sabor del kiwi puede ser ligeramente ácido si no está totalmente maduro. Crecen en racimos en unas plantas trepadoras adaptadas a climas templados.

De su valor nutricional cabe destacar su contenido en Vitaminas C (más del doble que la naranja), del grupo B, E y minerales como el magnesio, cobre o el potasio. También son ricos en fibra, excelente para mejorar el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento. Contiene luteína, un compuesto que nos aporta numerosos beneficios como el cuidado del sistema cardiovascular. Regula los niveles de colesterol "malo" (LDL). Es una fuente de ácido fólico, muy recomendado durante embarazo y lactancia, ayuda a prevenir infecciones, regular el azúcar en sangre. Es una fruta baja en calorías, saciante, con fibra y con gran contenido en agua.



Cuadernos de

nutrición

Ensalada fresca de kiwi



Ingredientes:

100 gramos	de fresa
500 gramos	de queso panela en cubos pequeños
1 pieza	de lechuga
1 pieza	de kiwi
1 paquete	de ajonjolí acaramelado

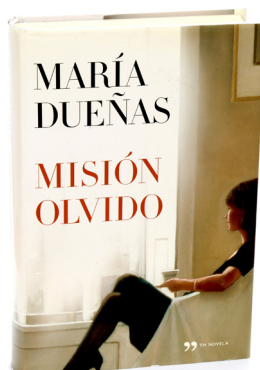
Manera de hacerse:

- Lavar y desinfectar la lechuga.
- Lavar y cortar las fresas por la mitad.
- Pelar el kiwi y cortar en cubos.
- También cortar en cubos el queso panela.
- En un recipiente hondo, mezclar todos los ingredientes hasta que queden perfectamente incorporados y después espolvorear el ajonjolí por encima.
- Por último agregar el aderezo de su preferencia.

Siempre es posible empezar de nuevo

Misión Olvido, María Dueñas

Lic. María Concepción Nolasco Miguel



María Dueñas nació en Puertollano (Ciudad Real) en 1964. Es doctora en Filología Inglesa y profesora titular en la Universidad de Murcia.

Ha sido docente en diversas universidades norteamericanas. En 2009 logra un gran éxito con su primera

novela *El tiempo entre costuras*, la novela que se convirtió en un gran éxito editorial. Entre otras obras están *Misión Olvido* y *La Templanza*. La autora ha ganado premios como el Ciudad de Cartagena de Novela Histórica o el Premio de Cultura de 2011.

En la obra *Misión Olvido*, la protagonista, la profesora Blanca Perea, acepta desesperada un cambio a la insignificante universidad californiana de Santa Cecilia, como única opción ante su fracaso matrimonial, que la tiene confusa y devastada. Allí tendrá que catalogar el legado de su viejo compatriota, el hispanista Andrés Fontana, fallecido décadas atrás.

A medida que avanza en vertebrar la memoria del hispanista olvidado, es ayudada por Daniel Carter, un colega veterano y muy atractivo. Entre ambos hombres, uno a través de sus testimonios póstumos y otro con su complicidad creciente, Blanca se verá inmersa en un entramado de sentimientos, intrigas y secretos ocultos, para intentar entender las historias que esconden los papeles del misterioso legado.

Así, de ésta forma, Blanca le da sentido a su vida, a su trabajo, y encontrará otras amistades y logrará abrirse un nuevo camino.

Misión Olvido, es una historia donde la autora afirma que siempre se puede empezar de nuevo, reconstruir los pedazos y mirar hacia delante, sin victimismos ni resentimientos.

Pasatiempo:

Partiendo de los números ya dispuestos en el siguiente Sudoku, completa las casillas vacías de la cuadrícula de 9x9 (divididas en regiones de 3x3) con dígitos del 1 al 9. Estos no deben repetirse en una misma fila, columna o región.

7	9	4						
6			7					2
1						5		9
				9		4		3
	4				5		6	
3						7		
					6	1		
	1	5			3			
	2		9					

Te recordamos que puedes solicitar libros en español o en inglés para préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión Arterial

Prevenir enfermedades cardiovasculares

Trabajar en la prevención y control de la presión arterial elevada, con el fin de prevenir muertes por enfermedades cardiovasculares, es un objetivo de la OMS, ya que la hipertensión afecta entre el 20% y el 40% de los adultos en Latinoamérica y el Caribe.

Fuente: http://www2.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=

19 de mayo, Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal

Atención en diagnóstico y tratamiento

Este es un día para conocer más sobre esta enfermedad; prevención, diagnóstico y tratamiento. La Enfermedad Inflamatoria Intestinal es una serie de patologías que afecta al intestino en alguno de sus tramos, inflamándolo de manera crónica.

Fuente: <http://laestrella.com.pa/vida-de-hoy/salud/colitis-ulcerativ-frecuente>

28 de mayo, Día Mundial de la Nutrición

Nutrición para mejorar calidad de vida

La Nutrición es una profesión que cada vez tiene mayor importancia por su relación con la prevención de enfermedades y la mejora de síntomas de diversas enfermedades crónicas. La base de una buena salud empieza en la alimentación y cuanto mejor sea nuestra nutrición, más equilibrado estará nuestro metabolismo y mejor salud tendremos.

Fuente: <http://www.metabolic-balance.es/28-de-mayo-dia-mundial-de-la-nutricion/>

31 de mayo, Día Mundial de la Esclerosis Múltiple

Enfermedades del sistema nervioso

Es un día de reflexión y concienciación sobre una de las enfermedades crónicas más comunes del sistema nervioso. Es una enfermedad, con frecuencia, discapacitante, que resulta del daño a la mielina (capa protectora que recubre las fibras nerviosas) en el Sistema Nervioso Central (cerebro, médula espinal y nervios ópticos).

Fuente: <http://www.cuandopasa.com/index.php?v=v30620d>

31 de mayo, Día Mundial Sin Tabaco 2017

Tabaco, amenaza para el desarrollo

Con el fin de poner de relieve los riesgos para la salud asociados con el tabaquismo y abogar por políticas eficaces para reducir su consumo, la OMS conmemoró dicho día. El lema es: El tabaco, una amenaza para el desarrollo.

Fuente: <http://www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2017/event/es/>

A buen líder, un buen grupo de trabajo

¿Merecemos el equipo al que pertenecemos?

Lic. Fermín Álvarez Hernández/Jefe del Departamento de Estadística y Archivo Clínico

En los últimos años se han escrito infinidad de definiciones de liderazgo, lo mismo que libros que intentan explicar éste fenómeno que se produce en personas que conducen equipos y los miembros que lo conforman. Dejando a un lado el motivo por el cual las personas decidimos seguir a alguien y dejarnos liderar por él, al respecto yo identifico que hay un fenómeno que ocurre en la mayoría de los casos: "cada uno pertenece al equipo que se merece". Me incluyo aquí.

He tenido la oportunidad de conocer algunas organizaciones, públicas y privadas, así como equipos de trabajo de los cuales he sido parte y, prácticamente, todos tienen un punto en común: los equipos liderados por buenas personas, están formados por personas similares: si el líder es una persona íntegra, los miembros del equipo también lo son, si el líder está dispuesto a la ayuda, ellos también, si está involucrado y comprometido en un proyecto, igual su equipo. Por otro lado, cuando el equipo es gestionado por una persona sin "principios", su equipo se comportaba de una manera semejante y se oyen expresiones como: "No puedes confiar en nadie", "aquí nadie hace nada", "para que me esfuerzo si de todos modos me pagarán lo mismo" y además son expertos en dar respuestas como "estoy para servirte", "con mucho gusto", "que le vaya muy bien"; etc. (sin ser necesariamente ciertas). También son muy individualistas, buscan su éxito personal, se eximen de las culpas sobre un problema aunque impliquen a otra persona de su equipo. Quizás el refrán "Dios los crea y ellos se juntan", toma sentido a la hora de conformar los equipos en las organizaciones, y esto se debe a varios motivos:

- Las personas con valores, no quieren estar gestionados por alguien que no los tiene.
- Ante un mal jefe, los buenos empleados se van marchando y se quedan aquellos que no tienen a donde ir o no son tan atractivos. Por eso "a jefe mediocre, equipo mediocre".
- El propio líder ejerce un efecto de formación sobre su equipo e invita de una manera inconsciente a los demás a comportarse como él.
- Los buenos líderes no toleran ciertas conductas (como desconfianza o falta de apoyo mutuo) acciones que van inculcando poco a poco, haciéndolos a su imagen y semejanza.

En conclusión, observar el tipo de personas de nuestros equipos o de los que hay a nuestro alrededor, puede ser una muestra de como somos; porque en muchas ocasiones, ellos nos harán un espejo y veremos reflejados en ellos, muestras actitudes y comportamientos. Incluso, hay estudios que muestran que cuanto más elevada es la posición de una persona en el organigrama, más distorsionada está su autoimagen; basada en la información de las personas que le rodean y que tiene una marcada tendencia a exagerar lo bueno y minimizar lo negativo. Curioso ¿no?.

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.

Ayudar a sanar el cuerpo y el alma

Es maravilloso ayudar al paciente con el peso de su enfermedad

Lic. en Enf. Hilaria Hernández Reyes/Tercer piso de Hospitalización

La profesión de Enfermería la eliges por amor, por una necesidad que se tiene de ayudar al otro, de dar de si y de saber que estás haciendo algo positivo por el prójimo. Esta necesidad, es en buena medida, lo que el Dr. Salvador Zubirán, nuestro fundador, nos transmitió.

Esta maravillosa profesión la escoges por amor. En mi caso, desde pequeña pensé en ser enfermera. A lo largo de mi vida, me ha gustado y he tenido muchas satisfacciones como es el hecho de ayudar a cargar la enfermedad a los pacientes que acuden al Instituto. En este sentido, es importante hacer una reflexión, respecto a lo que significa ayudar a una persona, pero de forma integral, no solo en el ámbito de curación física, sino del alma, de entenderla y ayudar a cargar un poco con la carga que representa la enfermedad.

Parte de curar el alma del paciente es atenderlo con humanismo y una forma de facilitar esta forma de trabajo es pensar que estamos tratando con seres humanos ante todo, que siempre lo serán y que quienes estamos dando la atención también somos seres humanos, eso no debemos olvidarlo jamás; eso es la mística humanista que nos distingue.

Quizás mi formación como Enfermera en una institución religiosa, de madres católicas, me hace visualizar a la Enfermería como un servicio que va más allá de lo físico para pasar del plano físico al espiritual. Recuerdo que recién egresada de la licenciatura, una amiga me dijo que había vacantes en el Instituto, yo no tenía idea de la magnitud del mismo, así que venimos y nos quedamos a trabajar, me conecté de inmediato con esa mística humanista. Ingresé un 16 de junio de 1992, tengo 25 años trabajando aquí, primero en el primer piso de hospitalización, luego en el segundo y actualmente me encuentro en el tercero.

En esta ocasión quiero expresar un mensaje a las compañeras enfermeras de recién ingreso al Instituto y quiero decirles que ejerzan la carrera no solamente, basándose en los conocimientos, sino que también sean humanas y empáticas con los pacientes que de por si tienen el terrible peso de la enfermedad que implica una carga económica, social, emocional y familiar. Ellos enfrentan un desgaste físico, emocional y espiritual que se les puede aminorar con un trato digno, humano y afectuoso. En pocas palabras, trátenlos como les gustaría que las trataran a ustedes en caso de estar enfermas.

Y por otro lado, que piensen que estar aquí no es cualquier cosa, estamos en un instituto que es de los mejores del mundo, pero no solo por su gran prestigio en asistencia, docencia e investigación, sino por los seres humanos que lo conformamos.

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.

Aprender de la vivencia ajena

La empatía es indispensable para ofrecer un servicio de calidad

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Uno de los conceptos que el personal del INCMNSZ , considera necesario para alcanzar la calidad en el servicio, es la Empatía. Palabra de origen griego “empáttheia” que significa “emocionado”. Lo que significa que es un estado que emana del corazón y de la mente, es esa manifestación que lleva a las personas a ayudarse entre sí, después de comprender y sensibilizarse con el sentir del otro.

La empatía está relacionada con la solidaridad y el altruismo, es compadecerse del otro, entender como se siente y colocarse emocionalmente en el lugar del otro para poderlo ayudar y actuar como si se tratara de uno mismo. Existen tres tipos de empatía:

- Empatía cognitiva: Es la adopción del punto de vista de la otra persona, para comprender tanto su situación como sus emociones y sentimiento. Es decir, consiste en “situarse” mentalmente en la situación del otro, pero sin juzgar desde tu perspectiva.
- Empatía emocional: Esta empatía consiste en sentir lo que la otra persona siente, por lo tanto, empatizas con las emociones del otro.
- Preocupación empática o simpática: Este tipo de empatía se da cuando una persona siente que los demás necesitan su ayuda y se la ofrecen de manera espontánea e incondicional.

El tipo de empatía que los seres humanos utilizamos en determinados momentos, se establece de acuerdo a la situación que vivamos. Por ejemplo, en el primer tipo, somos empáticos cuando un paciente, que viene del interior de la República, llega retrasado a su cita porque al camión se le ponchó la llanta y hacemos hasta lo imposible para que lo atiendan. En el segundo caso, somos empáticos con el paciente que llega a urgencias con un gran dolor y la incertidumbre de no saber que le pasa, le damos consuelo y atención inmediata y finalmente, somos empáticos, cuando un familiar de un paciente, no puede conducir la silla de ruedas y nosotros le ayudamos.

Todas esas manifestaciones nos hacen empáticos con nuestros pacientes y nos permiten brindar un servicio de calidad, pero sobre todo con humanismo, sin perder de vista que pertenecemos a una institución formada y creada por y para personas.

Fuente: <https://incomproject.wordpress.com/tipos-de-empatia/>



Puedo servir mejor...

campana institucional



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



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

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



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

Ingresar, llenar, firmar, cumplir y evitar sanciones

Entra a: **www.declaranet.gob.mx**

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



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

Correo electrónico:
declaranet@funcionpublica.gob.mx



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

www.gob.mx/sfp



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

declaraNet^{plus}
Declarar es fácil y seguro

EL SERVICIO
NO ES LO QUE HACES,
SINO LO QUE ERES.

ES UNA FORMA DE VIDA
QUE NECESITAS HACER
EN TODO LO QUE HACES.

Betsy Sanders



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 escribenos a:
lacamiseta.avisos@incmnsz.mx

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

www.incmnsz.mx