



# La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIII No. 13

15 de Julio 2017

## **Código Azul para emergencias por paro cardio-respiratorio**

Ser enfermera es maravilloso,  
ejercer en el INCMNSZ es extraordinario  
Enf. Margarita Navarrete Romero





# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

No. 563

15 de julio 2017

## CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• En 1865 surge en San Luis Potosí, la Clasificación Bertillon	
• Ejercer en el INCMNSZ es extraordinario Enf. Margarita Navarrete Romero		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• Declaración de situación patrimonial para todos	
• Código Azul para emergencias por paro cardio-respiratorio		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• El hígado es el órgano más grande del cuerpo humano ¡Cuidalo!	
• Formar cirujanos vasculares de calidad, una intención académica del INCMNSZ Dr. Carlos Arturo Hinojosa Becerril		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• Estar a la vanguardia es indispensable para la atención médica Dr. Jorge Oseguera Moguel		• Berros, muy nutritivos	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Crema de berros	
• Acciones esenciales para la seguridad del paciente		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• El amor, las mujeres y la vida Mario Benedetti	
• ¿Qué son los Indicadores Estratégicos?		SABÍAS QUE	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Efemérides de la salud	
• Reforestación urbana y sus ventajas		ESPACIO DEL LECTOR	20
COMUNICACION Y VINCULACION	11	• Cuidadores de Adultos Mayores en el INCMNSZ	
• Los beneficios de la lectura		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VOLUNTARIADO	12	• La mística institucional es dedicar tu vida al servicio del otro	
• Gracias a un maravilloso Instituto que posee gran espíritu altruista		HABLEMOS DE	22
ARTE Y CULTURA	13	• Calidad en el servicio, una prioridad en el INCMNSZ	
• Manuel Álvarez Bravo, uno de los padres de la fotografía mexicana		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	23
		ANUNCIOS	24

**U**no de los objetivos del Instituto es consolidarse como un lugar seguro, por lo que implementa acciones que favorezcan la calidad, seguridad y excelencia en la atención médica, pero también con su personal y con todos aquellos que permanecen al interior del Instituto. En consecuencia, se ha implementado el Programa Código Azul, no responde, no respira llama al 1911, que forma parte de los 10 códigos de seguridad que maneja el INCMNSZ. En la sección Para Conocernos, se da cuenta de ello.

La Enf. Margarita Navarrete Romero, Jefa de Quirófanos del INCMNSZ, con más de 35 años de servicio institucional, en la sección Ser INCMNSZ, comparte con la comunidad institucional lo que ha representado para ella, formar parte de esta institución.

En la sección Entérate, se dan a conocer dos eventos que tuvieron lugar en el Instituto: el 1<sup>er</sup> Simposio de Angiología y Cirugía Vascular para Estudiantes de Medicina y el III Curso Teórico-Práctico Mecánica Ventricular y Técnicas Avanzadas, que por primera vez, incluyó el 1<sup>er</sup> Simposio Cardio-Oncología en México, que representan un reflejo de la búsqueda por la excelencia en docencia, que el Instituto tiene como uno de sus ejes de acción.

La Lic. Angélica Montes Sánchez, en la sección Voluntariado, continúa publicando las misivas de agradecimiento al Instituto que pacientes del mismo, le han hecho llegar, en las que externan su reconocimiento y aprecio al INCMNSZ.

La calidad de las obras artísticas que se encuentran en el instituto es incalculable. No obstante, la Lic. Palmira de la Garza y Arce, da a conocer un balance de las obras donadas al Instituto en la sección Arte y Cultura.

Durante el mes de mayo, se conmemoró el Día de la Salud Hepática 23 de mayo, motivo por el cual, en la sección Tu Salud se da a conocer información difundida por la Fundación Mexicana para la Salud Hepática (FundHepa), en la que se dan algunas recomendaciones para cuidar nuestro hígado.

En la sección Sabías que, se hace alusión a varias efemérides de la salud, que se conmemoran durante el mes de julio, tales como: 3 de julio, Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi y el 11 julio, Día Mundial de la Población.

Calidad es uno de los valores del Instituto que tiene entre otras definiciones la capacidad de una persona u objeto de ser, hacer y desarrollar al máximo las cualidades, para las que fue creado. En la Sección Hablemos de, se hace alusión a este concepto que representa un eje rector en el accionar del INCMNSZ.

Más de 40 años de servicio

## Ejercer en el INCMNSZ es extraordinario

Enf. Margarita Navarrete Romero

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

A más de 35 años de formar parte del INCMNSZ, la Enf. Margarita Navarrete Romero, Jefa del Servicio de Quirófano, en entrevista, expresó algunas de sus vivencias en el Instituto, al tiempo que destacó la satisfacción que representa para ella ser enfermera, más aún, cuando se es parte de una de las instituciones públicas de salud más prestigiadas del mundo.

Soy egresada de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ. En 1976 ingresé a la misma y años más tarde empecé a trabajar como enfermera en el Instituto; fueron etapas muy importantes en mi formación, en las que tuve la oportunidad de conocer a grandes maestros como la Srita. Dolores Rodríguez Ramírez quien en ese momento era la Jefa del Departamento de Enfermería; a la Srita. Heber Campuzano que era subjefa del mismo y al Dr. Salvador Zubirán, fundador y director del INCMNSZ. Ellos me inculcaron el amor a mi profesión, al paciente y al Instituto. Ellos son los grandes pilares del compromiso que tenemos con el Instituto.

Agregó que está a un paso de la jubilación y aunque eso le da tristeza, está consciente que los ciclos deben terminar y que el suyo en el Instituto, está por concluir y debe cerrar el ciclo para que nuevas generaciones continúen haciendo de Nutrición una gran Institución.

La grandeza del Instituto es una estafeta que se va entregando a las personas de nuevo ingreso. Ellas tienen la obligación y responsabilidad de continuar preservando y fortaleciendo al Instituto, como en su momento, nos tocó a nosotros. Es por ello que exhorto a los nuevos miembros para que sigan poniendo en alto a este gran Instituto que es el alma mater en la medicina y en la enfermería.

Destacó que para ella es muy importante que el personal de enfermería que ingresa al Instituto, aunque no se haya formado en la Escuela de Enfermería del INCMNSZ, tengan la intención de ejercer la profesión con apego a la misión, visión, objetivos y a la mística del Dr. Zubirán que es la asistencia y el humanismo en la atención médica.

Del Programa de la Subdirección de Enfermería para poder brindar verdadera atención al paciente, con compromiso y excelencia, es necesario que el gremio de enfermería continúe profesionalizándose y creciendo cada vez más. Hoy en día, el auge que tenemos en el Instituto es considerable y esto se debe, en gran medida, al gran empuje que hemos tenido en enfermería, al saber que no basta ponerse el uniforme y dar atención, sino que debemos prepararnos cada vez, más y mejor. Tenemos la conciencia que portar el uniforme de enfermera, es un gran compromiso y una responsabilidad inmensa que nos exige un esfuerzo extra, más aún si ese uniforme lleva las siglas del Instituto.

Afortunadamente, la enfermería en el Instituto ha ido abriendo más y más campos de acción, como por ejemplo, ahora incursionamos en investigación y tenemos muchas líneas de investigación en muchos temas de atención médica, como geriatría por ejemplo. Esto se debe en gran medida a que la Subdirectora en enfermería, Marina Martínez nos exhorta a publicar y esto además, permite que la familia de Nutrición se entere de lo que hacen sus enfermeras y de cómo están participando la nuevas generaciones.

La Enf. Margarita Navarrete Romero externó que ella siempre ha llevado la camiseta del INCMNSZ bien puesta, lo que significa que además de tener un gran apego y amor al Instituto, sabe que todo debe girar en torno al paciente, que él es la prioridad y siempre se debe dar más de sí para atenderlo con excelencia.

Nosotros, a nivel de enfermería, tenemos mucho contacto con los pacientes, a quienes les damos el mejor servicio, con los recursos que el Instituto nos proporciona. Pero no son solamente los recursos materiales, sino los humanos que van llegando, muchas veces de otras instituciones.

Quiénes tenemos más antigüedad aquí vamos formando y encausándolos para que desarrollen su trabajo bajo la mística humanista del Dr. Zubirán y sobre todo, tengan ese amor por el paciente y por el Instituto. Quisiéramos que todas las personas que ingresan al Instituto adquieran la mística institucional, porque es el pilar de una atención médica de excelencia.

Concluyó destacando que una de sus más grandes satisfacciones como enfermera es su participación en los trasplantes, en los que tuvo la posibilidad de participar en el campo de la enfermería, pues desde que comenzaron a realizarse en el Instituto, apoyó a los médicos pioneros en este campo de la ciencia, como fueron el Dr. Manuel Campuzano y el Dr. Chávez Peón, entre otros, y más recientemente ha participado con el Dr. Martín Iglesias en el primer trasplante de extremidades superiores exitoso en Latinoamérica.

Para mí es muy satisfactorio haber participado en protocolos de investigación y en programas muy exitosos como han sido los trasplantes hepáticos y de brazos.

Eso para mí fueron retos en enfermería, era empezar de la nada, en proyectos internos del Instituto que eran los primeros que se hacían.

Abrimos camino y hoy en día continuamos abriendo nuevas rutas para la ciencia médica y de enfermería.



Enf. Margarita Navarrete Romero

No responde, no respira... debes llamar a la ext. 1911

## Código Azul para emergencias por paro cardio-respiratorio

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de incrementar la posibilidad de recibir atención médica oportuna, ante una situación de emergencia por paro cardio-respiratorio, se puso en marcha el Programa Código Azul en el interior del INCMNSZ, mediante el cual, después de ser notificado a la ext. 1911, un experto acude de inmediato a brindar atención de emergencia.

En entrevista colectiva, las enfermeras Guadalupe Morales García, Jefa de Servicio de la Unidad de Terapia Intensiva y Teresa Belmont Pérez, Jefa de Enfermeras A, asignada a Terapia Intensiva; así como los doctores Thierry Hernández Gilsoul, Jefe del Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres; Rodrigo Cruz Castellanos, adscrito a la Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad; y Eduardo Rivero Sigarroa, Jefe de la Unidad de Terapia Intensiva y el Enf. Ignacio Luna, adscrito a la Unidad de Terapia Intensiva, destacaron la importancia de que todo el personal del Instituto conozca este código y lo active de inmediato, en caso de que un compañero, paciente o cualquier otra persona que se encuentre al interior del Instituto, presente un paro cardio-respiratorio.

La Enf. Guadalupe Morales narró que el Programa del Código Azul surgió en el 2005, apoyado por: la Subdirección de Enfermería a cargo de la Enf. Marina Martínez; el Departamento de Enfermería bajo el liderazgo de la Enf. María Paula Nájera Ortiz y de la Unidad de Terapia Intensiva, dirigida por el Dr. Eduardo Rivero Sigarroa.

La iniciativa nació ante la necesidad de dar atención a los pacientes graves que presentaran eventos de paros cardio-respiratorios en la atención médica en las distintas áreas del instituto y posteriormente, se extendió a todo el personal y para las personas que se encuentran en las instalaciones del INCMNSZ.

Agregó que en ese momento se le conocía como código rojo, pero ante la detección de otros riesgos en el interior del Instituto fue necesaria la creación de más códigos de emergencia, por lo que se decidió nombrarlo como código azul (ext. 1911).

En este sentido, el Dr. Thierry explicó que el departamento a su cargo maneja diez códigos para los cuales hay un protocolo de acción específico para cada uno, así como una extensión a la que deben reportarlo de inmediato. De esta forma, personal experto en el manejo de la situación puede acudir a brindar ayuda.

Destacó la importancia de que el personal conozca los códigos y llame de inmediato a la extensión que corresponde, ya que eso puede marcar la gran diferencia al actuar oportunamente.

Los códigos están clasificados de la siguiente manera:

Código de color	Evento	Llame a la Extensión
AZUL	Paro cardio-respiratorio	1911
MORADO	Emergencia médica en áreas comunes	1111
ROJO	Fuego, Incendio	6011
CAFÉ	Inundación	6011
AMARILLO	Derrame o fuga	6011
NEGRO	Aviso de artefacto explosivo	6011
VERDE	Persona violenta	6011, PSICOCEL 5521844955
ROSA	Robo o extravío de persona vulnerable	6011
GRIS	Persona armada o robo	6011
NARANJA	Recepción masiva de pacientes	6011

La Enf. Teresa Belmont Pérez, por su parte destacó que una de las primeras acciones que se llevaron a cabo fue la unificación de los carros de paro y la incorporación de la Dirección de Planeación y Mejora Continua al programa, la cual fue muy enriquecedora.

De acuerdo a lo anterior, el Dr. Rodrigo Cruz indicó que la Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad ha participado en la organización y planeación de las acciones para fomentar el Programa del Código Azul, entre otras cosas brindando cursos de capacitación.

En ese mismo contexto, el Dr. Eduardo Rivero Sigarroa, aseguró que la capacitación que se está brindando al personal es muy sencilla y básica, en la que se dan elementos para reconocer que es el código azul y como debe activarlo, y por otro lado, agradeció a todo el personal que ha participado en las capacitaciones e hizo un llamado a las áreas que no han recibido la capacitación para que la soliciten a la ext. 2178, ya que es de suma importancia para todo el personal.

# Código Azul

# 1911

1er Simposio de Angiología para estudiantes de medicina

## Formar cirujanos vasculares de calidad, una intención académica del INCMNSZ

Dr. Carlos A. Hinojosa Becerril

Con el objetivo de favorecer la generación de más y mejores cirujanos vasculares en el país y con ello, satisfacer la demanda de la población ante la gran cantidad de personas que enfrentan accidentes vasculares, tuvo lugar en el INCMNSZ, el 1er Simposio de Angiología y Cirugía Vascular para estudiantes de Medicina, organizado por los doctores Carlos Arturo Hinojosa Becerril, Subdirector de Investigación Clínica del Instituto, alumnos de Maestría y Doctorado, cirujanos vasculares, Javier Eduardo Anaya Ayala, Rodrigo Lozano Corona y Hugo Laparra Escareño.

El Simposio tuvo lugar en el auditorio principal, el 24 de abril. Asistieron al mismo, destacados académicos, profesionales dedicados a la práctica de esta rama de la medicina, así como, autoridades y funcionarios de diversas instituciones y centros de enseñanza médica, para dar información a los estudiantes de medicina sobre la angiología y la cirugía vascular. De igual forma, se mostró la oferta académica que brindan sus instituciones.

El Dr. Carlos Hinojosa destacó que la intención del simposio fue acercar a los estudiantes de medicina, a una perspectiva de dicha especialidad y fomentar el estudio de la misma, ya que además de ser estimulante y gratificante, está en pleno auge ante la gran demanda de angiólogos y cirujanos vasculares del país, ya que se contempla que en México, únicamente hay 600 médicos especialistas en esta rama.

La cirugía vascular requiere de la interacción de muchas especialidades. Eso es lo que la hace fascinante y atractiva. Se fundamenta en los mismos principios básicos del Instituto que pone de manifiesto, una visión muy clara hacia la atención de las patologías y en encontrar las mejores alternativas para los pacientes, señaló el Dr. Hinojosa.

En el INCMNSZ, la especialidad se realiza en cuatro años, sustentados en los planes de estudio de la UNAM, buscamos ser reconocidos por nuestras publicaciones e investigaciones y trabajamos en conjunto con todas las áreas. El Instituto es un centro de referencia, contamos con esa especialidad de alto nivel, centrada en el aneurisma de aorta. Egresan de nuestro Instituto, angiólogos cirujanos vasculares competentes y bien entrenados para que puedan dar la mejor atención a la población.



Dr. Carlos A. Hinojosa Becerril al centro con expositores del 1er Simposio de Angiología y Cirugía Vascular

## III Curso Teórico-Práctico Mecánica Ventricular y Técnicas avanzadas

# Estar a la vanguardia es indispensable para la atención médica

Dr. Jorge Oseguera Moguel

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Jorge Oseguera Moguel

El auditorio principal del INCMNSZ fue la sede del III Curso Teórico-Práctico Mecánica Ventricular y Técnicas Avanzadas, que por primera vez, incluyó el 1<sup>er</sup> Simposio Cardio-Oncología en México. Evento, en el que se dieron cita expertos de diversas partes del mundo para expresar los conocimientos más avanzados en dichas áreas de la medicina.

El Dr. Jorge Oseguera Moguel, Jefe del Departamento de Cardiología, expresó en el mensaje de apertura lo siguiente: dicho evento fue organizado por el Laboratorio de ecocardiografía del Depto. de Cardiología, con la participación de reconocidos expertos en los campos correspondientes (ecocardiografía-cardiología clínica y oncología), tanto nacionales como internacionales, el conocimiento deseado desde hace tiempo, de la necesidad de una vinculación más estrecha y sistematizada entre oncólogos y cardiólogos, para el manejo integral de los pacientes con cáncer.

El curso fue inaugurado por el Dr. David Kershenovich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, quien destacó la importancia que ha cobrado la interacción de disciplinas para la atención médica integral, como es el caso de la oncología y la cardiología, que en este curso se integran, al presentarse un simposio dedicado a esta vinculación de disciplinas.

Déjenme destacar la importancia de la cardio-oncología. Me preguntan por qué el Instituto tiene áreas de oncología, cardiología, urología, etc., y yo les digo que la medicina interna en el adulto, no es de una sola enfermedad, es de la asociación en que concurren distintas enfermedades al mismo tiempo.

De tal manera que un paciente oncológico puede tener alteraciones cardiovasculares o puede tener otro tipo de alteraciones.

Este Simposio tiene el objetivo de manejar este aspecto de la atención médica integral. También se destaca la interacción medicamentosa y la toxicidad de algunos fármacos para el tratamiento oncológico.

La Dra. Zullma Vásquez, adscrita al Servicio de Ecocardiografía del INCMNSZ e integrante del Comité Organizador del curso, destacó que en el mismo, se incluyó por primera vez un simposio, relativo a cardiología y oncología, dada la importancia que está cobrando esta interacción y que el curso permite alternar la teoría con la práctica de la nueva tecnología en imagenología, lo que beneficia, sin lugar a dudas, al paciente, fomentando una mejor calidad de vida para él.

Mejorar la atención médica

## Acciones esenciales para la seguridad del paciente

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

El no contar con estrategias para la seguridad del paciente ha llegado a producir varios daños en el mismo, como son: afectaciones personales, laborales, familiares; aumento en los costos, secuelas e incluso hasta la muerte del paciente.

Secundario al impulso que desde hace ya varios años se le está dando a los temas de Seguridad del Paciente, la Dirección General de Calidad y Educación en Salud en conjunto con el Consejo de Salubridad General han desarrollado las "Acciones esenciales para la Seguridad del Paciente".

Son 8 acciones vinculadas a los procesos básicos que ayudarán a las organizaciones de salud a disminuir los errores en la atención médica y se describen a continuación:

1. Identificación del paciente.
2. Comunicación efectiva.
3. Seguridad en el proceso de medicación.
4. Seguridad en los procedimientos.
5. Reducción del riesgo de infecciones asociadas a la atención de la salud.
6. Reducción del riesgo de daño al paciente por causa de caídas.
7. Registro y análisis de eventos centinela, eventos adversos y cuasi fallas.
8. Cultura de seguridad del paciente.

Es de suma importancia que todos participemos de forma multidisciplinaria en la implementación de estas acciones con el propósito de brindar una atención más segura a los pacientes. En las siguientes ediciones se describirán las principales características de cada una de estas acciones.



[http://www.zmart-quality.com/uploads/4/4/7/7/44773085/aespx\\_orig.png](http://www.zmart-quality.com/uploads/4/4/7/7/44773085/aespx_orig.png)

Calidad en la gestión: factor humano

# ¿Qué son los Indicadores Estratégicos?

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

En la publicación anterior comentamos la importancia de la formulación de indicadores estratégicos en las organizaciones. Estos indicadores muestran el cumplimiento de los objetivos establecidos y tienen la finalidad de evaluar el desempeño y avance de las metas que se han comprometido para un determinado periodo en cualquier área, además producen información para detectar y prever desviaciones en el logro de los objetivos.

Puntos claves para la construcción de indicadores estratégicos:

1. Los indicadores que se utilicen deben ser una medición del logro de los objetivos y un referente para el seguimiento de los avances y para la evaluación de los resultados esperados y alcanzados. Es decir, debe ser relevante para la gestión y fundamentado con un objetivo, línea de acción o estrategia.
2. Los indicadores deben ser; medible, entendible y controlable. Para ello es fundamental que se componga de: Nombre del indicador (propósito y razón de ser alineado con el objetivo u acción que se desea medir), denominador (totalidad del universo) y numerador (particularidad del universo).
3. Se debe definir el nivel de objetivo del Indicador; fin, propósito, componente o actividad, así como la dimensión a ser medido; eficacia, eficiencia, calidad y productividad.
4. Cada indicador debe de contener su Ficha Técnica, la cual contendrá la descripción detallada del indicador, semaforización, método de cálculo, justificación y características de las variables, dimensión a medir, y responsable del indicador en otros aspectos.

Indicador estratégico

No. Ind.		Definición del indicador	Programado	Meta alcanzada	% de cumplimiento de meta	Semáforo
1	Indicador	Porcentaje de pacientes referidos por instituciones públicas de salud a los que se les apertura expediente clínico Institucional Fórmula: $\text{variable 1} / \text{Variable 2} \times 100$	%	%	%	
	Variable 1	Número de pacientes que han sido referidos por Instituciones públicas de salud a los cuales se les apertura expediente clínico institucional en el período de evaluación			%	
	Variable 2	Total de pacientes a los cuales se les apertura expediente clínico en el período de evaluación X 100			%	

Conservación de la biodiversidad en la CDMX

## Reforestación urbana y sus ventajas

Biól. Abdala Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental



<http://ganar-ganar.businesscatalyst.com/images/medioambiente/reforestacion-cdmx-2016.jpg>

Los árboles son seres vivos majestuosos y mágicos; son una expresión viva de la naturaleza, que han formado parte de nuestra vida desde que el ser humano apareció en la tierra, han estado siempre a nuestro lado ayudando, protegiendo, alimentándonos, dándonos refugio, salud, paz, armonía. Estos maravillosos seres nos enseñan cada día el valor de la constancia, nos dan regocijo, mejoran nuestro entorno, nos levantan el ánimo y nos tranquilizan. Inspiran nobleza y nos hacen sentir más humanos

En la Ciudad de México, la Dirección de Reforestación Urbana, Parques y Ciclovías es el área encargada de producir y mantener vegetación adecuadas a las necesidades de reforestación dentro de la Ciudad; desarrollan y aplican la normatividad ambiental dirigida a promover, crear, rehabilitar, conservar y proteger las áreas verdes urbanas; decretan y atienden las áreas de valor ambiental y contribuyen en el cuidado de las Áreas Verdes Urbanas en la Ciudad de México.

Las áreas de valor ambiental son fundamentales para la conservación de la biodiversidad en la Ciudad de México, reúnen elementos naturales necesarios para ofrecer diversos servicios ambientales, sus árboles mejoran las condiciones del suelo ya que la mayoría de ellos son generadores de hojarasca, mantienen la humedad, regulan el microclima, evitan la erosión, propician el desarrollo de la fauna proviniéndoles de refugio, protección y alimento, contribuyen en la remoción de la contaminación del aire, generan oxígeno puro, disminuyen el ruido, provoca sensaciones agradables que ayudan a relajarse del estrés de la vida en la Ciudad, por ello su conservación es indispensable para mejorar la calidad de vida de los habitantes de la Ciudad de México.

Los Suelos de Conservación también son un factor crucial para el equilibrio hidráulico de la Ciudad de México. Las barrancas de la Ciudad ubicadas en la zona poniente como son las delegaciones Álvaro Obregón, Cuajimalpa de Morelos, Magdalena Contreras y Miguel Hidalgo, están consideradas como áreas de valor ambiental, pues la capacidad de infiltración de estas zonas es particularmente importante ya que su sustrato es de origen volcánico y están conformados por rocas permeables y fracturadas que cuando existe la adecuada cobertura vegetal retienen e infiltran como esponja una gran cantidad de agua.

Leer, parte del acto de vivir

## Los beneficios de la lectura

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

Leer es un ejercicio mental que beneficia nuestro cerebro y que todos deberíamos trabajar a diario. "Al igual que nos cuidamos y vamos cada vez más al gimnasio, deberíamos dedicar media hora diaria a la lectura. Leer es el único instrumento que tiene el cerebro para progresar, nos da el alimento que hace vivir al cerebro", sostiene el escritor catalán Emili Teixidor, autor de *La lectura y la vida*.

Entonces, ¿por qué no leer todos los días para nutrir nuestra mente? No importa el género, la dimensión, el idioma o lo que leamos, ya que generalmente todo lo que leemos repercute positivamente en nuestro cerebro, sin contar que leer es parte del acto de vivir. Con la práctica de la lectura se obtienen diversos beneficios, unos de ellos son:

- **Aumenta la reserva cognitiva**  
La acción de leer previene la degeneración cognitiva; mejor aún, la incrementa, ya que se mejora la capacidad de concentración, empatía, abstracción, imaginación y memoria. Además se desarrolla la capacidad de aprendizaje, razonamiento, comprensión y deducción y llegamos a la vejez en mejores condiciones intelectuales.
- **Mejora nuestra memoria**  
Leer diariamente hace que se desarrolle un cúmulo de historias, personajes, conceptos, expresiones, términos y vocabulario que nos enriquece enormemente, sin olvidar que nos aporta emociones que asientan mejor nuestros recuerdos.
- **Reduce el estrés**  
El leer implica reposo y concentración. De ahí que el cuerpo se relaje y reduzca sus niveles de cortisol y ritmo cardiaco, por tanto, disminuye el nivel de estrés.
- **Estimulación cerebral y aprendizaje continuo**  
La carga emocional de los libros fomenta el aprendizaje y la memoria, y nos estimula a seguir leyendo y almacenando todo tipo de información. Fomentar el hábito de la lectura desde la infancia es el mejor valor que podemos transmitirles a los niños. Leer por placer les permitirá ir aprendiendo del modo más fácil y natural, mejorando su capacidad cognitiva, su razonamiento, su inducción lógica y su imaginación.
- **Ideal para dormir por las noches**  
Leer al menos durante media hora nos lleva a un estado de relax absoluto, los músculos se destensan y el cerebro libre de tensiones y estrés, permiten entrar en una calma idónea que nos lleva a conciliar mejor el sueño.

Recuerda no leer en una tableta u ordenador por las noches, su luz artificial estimula y activa en lugar de relajar y, en consecuencia, dificulta el descanso.

¡No esperes más, leer es muy sano para nuestra salud, pero más para nuestro cerebro!

Salud y felicidad para seguir adelante

## Gracias a un maravilloso Instituto que posee gran espíritu altruista

Lic. Angélica Montes Sánchez

Ciudad de México  
a 13 de mayo del 2016

Damas Voluntarias del  
INCMNSZ  
Presente

La que suscribe Griselda Magallanes Valenzuela, por éste medio les hago patente mi agradecimiento, por toda la ayuda que me han brindado durante mis seis periodos de quimioterapia que he recibido en éste maravilloso Hospital, en el cual han atendido el Linfoma T del cual padezco, mencionando que su gran experiencia, actitud y la buena voluntad que tienen ustedes de ayudar a gente como yo de bajos recursos y proporcionándonos oportunamente la ayuda en medicamentos, salvando con ello la vida de muchas personas.

Por tal motivo les doy las gracias y ruego a Dios por ustedes para que sigan ayudando a las personas que lo necesitan, que Dios les proteja y les de mucha vida, salud y felicidad para seguir adelante.

Atentamente  
Griselda Magallanes V.

Ciudad de México a 13 de mayo del 2016.

Damas Voluntarias  
del INCMNSZ.  
PRESENTE.

La que suscribe Griselda Magallanes

Valenzuela, por este medio les hago patente mi agradecimiento, por toda la ayuda que me han brindado durante mis seis periodos de quimioterapia que he recibido en este Hospital, en el cual han atendido el Linfoma T del cual padezco, mencionando que su gran experiencia altruista y la buena voluntad que tienen ustedes de ayudar a gente como yo de bajos recursos, y proporcionándonos oportunamente la ayuda en medicamentos salvando con ello la vida de muchas personas, por tal motivo les doy las gracias y ruego a Dios por ustedes por que sigan ayudando a las personas que lo necesitan, que Dios les proteja y les de mucha vida, salud y felicidad para seguir adelante.

Atentamente  
Griselda Magallanes V.  
Griselda Magallanes Valenzuela  
Registro: 239956  
W 57949607

Carta original

Fotógrafo y cinefotógrafo mexicano

## Manuel Álvarez Bravo, uno de los padres de la fotografía mexicana

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Manuel Álvarez Bravo nació el 4 de febrero de 1902 en la CDMX. Fue un fotógrafo y cinefotógrafo mexicano, reconocido por plasmar el paisaje y la gente de su país con maestría y originalidad. Trabajó al lado del cineasta ruso Sergéi Eisenstein.

Su padre fue un profesor, que de vez en cuando se dedicaba a la fotografía y a la pintura. Álvarez Bravo, antes de dedicarse a la fotografía fue burócrata en varias dependencias, intentó estudiar contaduría, pero en 1915 inició su camino hacia el quehacer artístico, y se inscribió en la Academia de San Carlos para estudiar arte y música.

A pesar de estos estudios, Álvarez Bravo siempre ha sido considerado como autodidacta. Su primera influencia importante en el universo de las imágenes la tuvo en 1923 al conocer al fotógrafo alemán Hugo Brehmen, quien lo incitó a comprar su primera cámara. Para 1925 obtuvo su primer premio en un concurso local en Oaxaca. Iniciaba pues, la historia de uno de los padres de la fotografía mexicana. En el mismo año, contrajo matrimonio con Lola Álvarez Bravo (cuyo nombre verdadero era Dolores Martínez de Anda y quien años más tarde, asumió la misma profesión y tomaría artísticamente su apellido).

Continuará...



Manuel Álvarez Bravo, fotógrafo y cinefotógrafo

Historia Gráfica de la medicina mexicana del siglo XX

# En 1865 surge en San Luis Potosí, la Clasificación Bertillon

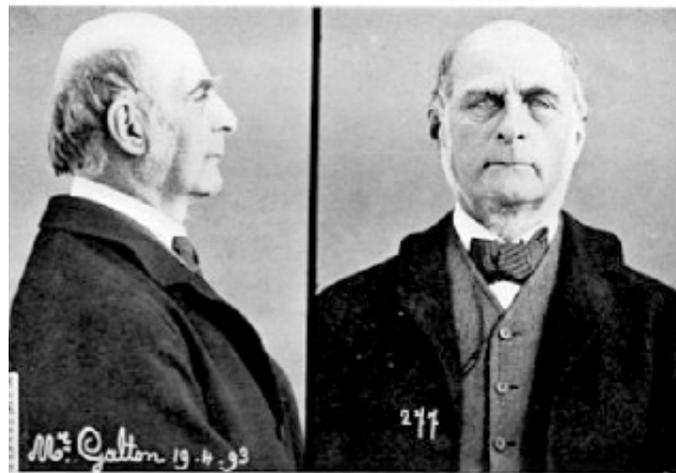
Lic. Gabriela Rubello Marín

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

El nuevo tipo de edificios, dejó atrás las construcciones de ambiente cerrado y parroquial. Así el hospital principió a conceptualizarse como medio terapéutico y el médico empezó a considerarse como principal conductor de la organización hospitalera, en lugar de los religiosos; este cambio de jerarquías, en que el poder médico ocupó el poder de la religión, fue un eslabón importante para considerar a los nosocomios como materia técnica.

Al terminar el siglo XIX, hubo una aportación médico-administrativa importante. En 1895 en los hospitales de la ciudad de San Luis Potosí, se utilizó por primera vez en México la Clasificación Bertillon, hoy transformada en la útil Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud.

Long'	Plat'	St' de cl'	Age' de
Long'	Midiu' g'	Age'	né de
Long'	Auric' g'	Pie'	a
Long'	Croisé' g'	Port'	Age'



Barine (cravate)	Forme n.	Forme p.	Forme f.	Stature	Stature (p. m.)
Dir.	Lab. c.	Lab. m.	Lab. d.	Cherous	Cherous
Blanc	A. m.	A. p.	A. d.	Col.	Col.
Blanc	Vol. f.	Vol. m.	Vol. d.	Andrés (p. m.)	Andrés (p. m.)
Part'	Part'	Part'	Part'	Stature dressé par St.	Stature dressé par St.

Un buen ejemplo de la ficha de filiación: Sir Francis Galton, su colega en la investigación sobre el tema, fotografiado por el propio Bertillon [www.es.wikipedia.org](http://www.es.wikipedia.org)

Juntos hacia la excelencia

# Declaración de situación patrimonial para todos

Dirección de Administración

El servidor público es una persona que desempeña un empleo, cargo o comisión de cualquier naturaleza en la Administración Pública, es decir para el gobierno (Art. 108 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos).

En este sentido, como servidores públicos, tenemos obligaciones como presentar la declaración de situación patrimonial, que se considera un instrumento que propicia la confianza y honradez de quienes fungimos como servidores públicos, además permite identificar posibles conflictos de interés.

La multiferiada declaración es la manifestación que hacemos respecto a nuestro patrimonio, con la intención de verificar su evolución y congruencia entre los ingresos y egresos. La información que se plasma en la declaración es de carácter confidencial y diferente a los de naturaleza fiscal.

Para facilitar esta tarea se creó el Sistema Declaranet, tal sistema permite que los servidores públicos presenten su declaración de situación patrimonial y de posible conflicto de interés desde cualquier dispositivo electrónico: computadora personal, tableta electrónica o Smartphone, siguiendo mecanismos simplificados que agilizan y optimizan el servicio a los usuarios.

En este sistema deberás darte de alta con tu RFC con homoclave y te pedirá que definas una contraseña.

Para realizar esta actividad podrás utilizar:

- A) La Firma Electrónica Avanzada (FIEL), emitida por el Servicio de Administración Tributaria (SAT). Si aún no cuentas con ella o ya no está vigente, acude con previa cita a cualquier módulo del SAT.
- B) Firmar usando tu Registro Federal de Contribuyentes con homoclave y contraseña con los que ingresas al sistema declaraNetplus.

## JUNTOS HACIA LA EXCELENCIA

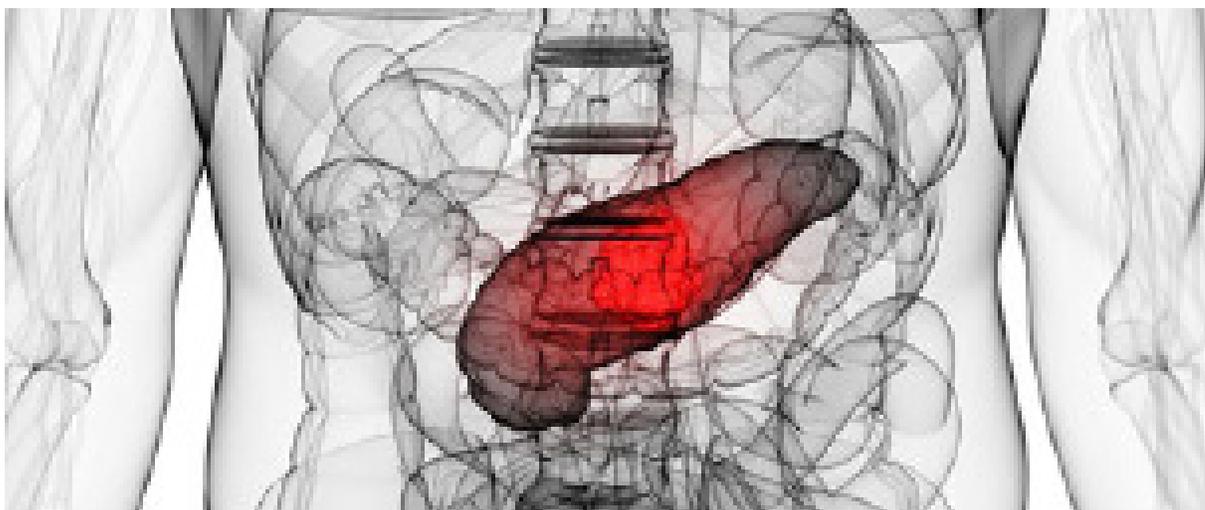
Las dudas o comentarios al respecto pueden dirigirse a: la Asesoría Telefónica de la Secretaría de la Función Pública, teléfono 2000-2091 y 2000-3000, extensión 2228.

Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales  
Fernando Rodríguez s.

Realiza más de 500 funciones en el organismo

## El hígado es el órgano más grande del cuerpo humano ¡Cuídalo!

Fundación Mexicana para la Salud Hepática (FundHepa)



<https://fundepacgena.jimdo.com/donaciones-apoyo-fundepa/>

El hígado es el órgano más grande del cuerpo y está encargado de realizar más de 500 funciones que permiten al ser humano estar vivo, sano y alerta, entre las cuales se pueden mencionar:

- **Transforma:** el 90 por ciento de los alimentos (proteínas, carbohidratos y grasas) que ingiere la persona para que el organismo las pueda utilizar.
- **Almacena:** azúcares, vitaminas, minerales y hierro para cuando el organismo las necesite.
- **Limpia:** el organismo de toxinas. Es un gran filtro de todo aquello que las personas comen, respiran y hasta lo que se untan.
- **Fabrica:** proteínas y enzimas indispensables para el organismo, como las proteínas necesarias para que la sangre se coagule o la albumina que sirve para transportar moléculas pequeñas en la sangre.
- **Distribuye:** sustancias por todo el cuerpo, a través de la sangre.

El hígado se enferma por diversas causas entre ellas: infecciones causadas por virus, bacterias o parásitos. Las más comunes son los virus de hepatitis A, B y C; por el uso de sustancias tóxicas que lo lastiman como alcohol, nicotina, disolventes, medicinas y drogas; por acumular grasa en exceso, entre otras cosas, porque no se practica algún ejercicio, se tiene sobrepeso y/o diabetes y se come en exceso grasa y/o azúcar. Un hígado enfermo siempre sigue el mismo patrón, si el agente agresor sigue presente:

- Acumula grasa
- Se inflama
- Se hace fibroso
- Se hace duro y pequeño (cirrosis)
- Se forman tumores (cáncer)

Para asegurarse que el hígado se encuentra sano, se puede solicitar en cualquier laboratorio, un perfil hepático. En caso de tener algún daño, no dude en acudir con un especialista, puede salvar su hígado.

[www.fundhepa.org.mx/](http://www.fundhepa.org.mx/)

# Berros, muy nutritivos

Los berros, también llamado cresón o mastuerzo, al igual que otras verduras de hoja verde, son muy nutritivos y benéficos para la salud.

Pertencen a la misma familia que el brócoli y la rúcula (Crucíferas). Son originarios de Asia y Europa y crecen de forma espontánea o silvestre cerca del agua.

Esta verdura contiene proteína vegetal, fibra, vitaminas A, del grupo B, C, D, E y minerales como el potasio, yodo, calcio, zinc, hierro, magnesio.

Los berros son hepatoprotectores, depurativo, expectorantes, antivirales, antidiabéticas, diuréticos, antiinflamatorios, antigotosos, antianémicos.

Nos ayudan a cuidar la piel y mantenerla sana, combaten el estreñimiento al favorecer la regularidad, ayudan a combatir las infecciones, previenen la formación de piedras en los riñones y vesícula. Mejoran el funcionamiento del hígado, reducen la inflamación, ayudan a tener un cabello sano, favorecen la eliminación de líquidos retenidos, reducen el azúcar en sangre debido a la fibra que contiene y mejoran la curación de heridas

En la cocina, podemos disfrutar de los berros en recetas frías y templadas o en recetas calientes como sopas, pucheros, etc.



Cuadernos de  
**nutrición**

# Crema de berros



Ingredientes:

Crema de berros

Ingredientes:

2 manojos	de berros
2 piezas	de papas
5 tazas	de caldo de res o pollo
1 taza	de leche
1 pieza	de poro picado
½ pieza	de cebolla picada
Al gusto	Sal y pimienta y crema

Manera de hacerse:

Cocer y pelar las papas. Separar unas hojas de berros, cocer el resto en poca agua y escurrir. Licuar las papas y los berros con el agua en que se cocieron. En una cacerola freír el poro y la cebolla. Agregar las papas y los berros licuados y el caldo. Hervir unos minutos. Bajar la flama, agregar la leche, retirar del fuego al primer hervor. Añadir sal y pimienta. Servir adornado con las hojas de berro que se apartaron y una cucharada de crema.

80 libros traducidos a 23 idiomas

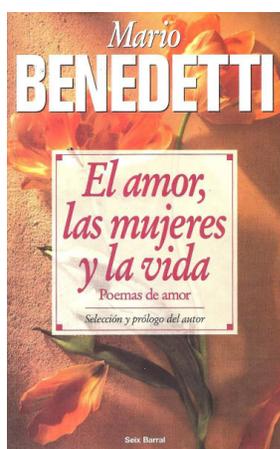
# El amor, las mujeres y la vida

## Mario Benedetti

Lic. Concepción Nolasco Miguel

Mario Orlando Hardy Hamlet Brenno Benedetti Farrugia fue escritor, poeta y dramaturgo, nace en Paso de los Toros, Uruguay, en 1920. Autor de 80 libros traducidos en 23 idiomas, doctor honoris causa por las Universidades de la República del Uruguay y Valladolid, y galardonado con el Premio Internacional Menéndez Pelayo, es una de las figuras más relevantes de la literatura uruguaya. Entre sus principales obras están *La Tregua*, *Quién de nosotros*, *Antología Poética*, *El amor, las mujeres y la vida*, *Variaciones sobre el olvido*, entre muchas otras.

La obra *El amor, las mujeres y la vida*, reúne sus mejores poemas de amor, aclamados por la crítica y diversas generaciones de lectores. Para Benedetti, el amor compensa la muerte y es la fuerza que mueve al ser humano.



### No te salves

Mario Benedetti

No te quedes inmóvil  
 al borde del camino  
 no congeles el júbilo  
 no quieras con desgana  
 no te salves ahora  
 ni nunca  
 no te salves  
 no te llenes de calma  
 no reserves del mundo  
 sólo un rincón tranquilo  
 no dejes caer los párpados  
 pesados como juicios  
 no te quedes sin labios  
 no te duermas sin sueño  
 no te pienses sin sangre  
 no te juzgues sin tiempo  
 pero si  
 pese a todo  
 no puedes evitarlo  
 y congelas el júbilo  
 y quieres con desgana  
 y te salvas ahora  
 y te llenas de calma  
 y reservas del mundo  
 sólo un rincón tranquilo  
 y dejas caer los párpados  
 pesados como juicios  
 y te secas sin labios  
 y te duermes sin sueño  
 y te piensas sin sangre  
 y te juzgas sin tiempo  
 y te quedas inmóvil  
 al borde del camino  
 y te salvas  
 entonces  
 no te quedes conmigo.

Pasatiempo: Haz lo siguiente; Piensa en un número, súmale 5, multiplícalo por 2, ahora réstale 4 y divídelo entre 2, por último réstale el número que pensaste, y como resultado siempre obtendrás el 3.

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.

3 de julio, Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi

## Pulgares y dedos de los pies gruesos, su principal manifestación

Es una enfermedad genética que se caracteriza por pulgares y dedos de los pies gruesos, baja estatura y grados variables de discapacidad intelectual. Es un trastorno poco común. La mayoría de los casos son esporádicos (no se transmiten de padres a hijos).

Los síntomas incluyen:

- Pulgares anchos y dedos del pie gruesos.
- Estreñimiento.
- Exceso de vello en el cuerpo (hirsutismo).
- Defectos cardíacos que posiblemente requieran cirugía.
- Discapacidad intelectual.
- Convulsiones.
- Estatura baja que se nota después del nacimiento.
- Desarrollo lento de habilidades cognitivas.
- Desarrollo lento de habilidades motoras acompañado de poco tono muscular.

Fuente: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001249.htm>

11 de julio, Día Mundial de la Población

## Urge resolver los problemas demográficos en el mundo: ONU

Al conmemorarse el Día Mundial de la Población, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) hizo una llamada de atención a todos los pueblos y gobiernos del mundo para que trabajen juntos para resolver los graves problemas demográficos en el orbe.

Destacó que los seres humanos, para desarrollarse de manera adecuada, necesitan espacios y recursos naturales, condiciones de justicia e igualdad, libertad, derechos humanos, trabajo digno, áreas de esparcimiento y agua potable, por lo que señaló que las acciones más urgentes que se deben adoptar son:

- Reducir de manera sustancial la tasa de nacimientos.
- Detener la contaminación ambiental.
- Proteger y aumentar los recursos naturales, cuidar el agua y construir plantas de agua potable (en lugar de utilizar enormes recursos económicos para la fabricación de armas y destrucción), utilizando para ello el agua de los mares y tratarla y distribuirla a donde sea necesaria.
- Avanzar en materia de producción de alimentos, economía, salud, educación, política y bienestar social.

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

## Impresiones de algunas egresadas del curso-taller Cuidadores de Adultos Mayores en el INCMNSZ

Tercera parte

Lic. Silvia Bautista Martínez/Profesora titular, adscrita al Servicio de Geriatría

Una de las acciones que en favor de la atención integral al adulto mayor se ha desarrollado en el Servicio de Geriatría del INCMNSZ es el Curso-taller de Escuela para Cuidadores de Personas Adultas Mayores que se lleva a cabo cada año y que en opinión de algunas de sus egresadas, además de tener un alto nivel académico, las ha dotado de las herramientas que se necesitan para darles mejor atención a las personas que requieren cuidados especiales, por lo que continuamos publicando las apreciaciones de algunas de nuestras egresadas:

Cuidadora María de los Ángeles Márquez Mejía

Me siento muy contenta de que no haya discriminación en este Instituto. Eso es maravilloso, en muchos lugares, por la edad te dicen: vete a la Universidad de la Tercera Edad y aquí no, por el contrario, te abren las puertas. Agradezco al INCMNSZ por este curso que cambió mi vida. La Lic. Silvia Bautista es pionera en este tipo de actividades. Por eso y por su humanismo, es una profesionista muy querida y respetada.

Es un privilegio haber estado en este curso que además de todo el conocimiento para cuidar y atender mejor a mi enfermo desde el aspecto físico, emocional y social, me permitió conocer la parte legal del cuidador que debe conocer para que pueda protegerse y proteger a la persona que está a su cuidado.

Cuidadora Mireya Ivon Valencia Espinoza

Fue un curso estupendo. Los profesionales nos transmitieron conocimientos muy avanzados, pero con sencillez. Estoy muy agradecida con la Lic. Silvia Bautista. Yo cuidé a mi mamá por 14 años, pero me doy cuenta que me faltaron muchas cosas por hacer, no basta hacerlo, hay que tener el conocimiento de cómo hacerlo.

Tomé el curso con el objetivo de saber qué hacer cuando me toque cuidar a alguien más, pero sobre todo, como una forma de autocuidado que me permita tener una mejor calidad de vida. Entre las cosas que aprendí, destaca el integrar a la persona mayor a la sociedad, no aislarla por su condición, a tratarla con amor, con respeto, pero sobre todo, con los cuidados especiales y las técnicas y apoyos que la ciencia ha desarrollado para ellos, No basta hacerlo, hay que hacerlo bien y con fundamentos científicos; claro, siempre con amor. Gracias a la Lic. Silvia y al INCMNSZ por este curso que cambió mi vida.

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.

El INCMNSZ es una institución de excelencia y vanguardia

## La mística institucional es dedicar tu vida al servicio del otro

María Erika Rodríguez Garduño/ Enfermera Jefe de Servicio

A unos días de haber llevado mi solicitud de empleo con la Lic. Lilia Ortega, me avisaron que había sido aceptada en el INCMNSZ. Fue la Jefa del Departamento de Enfermería, la Enf. Guadalupe Rodríguez quien me dijo que ocuparía una plaza interina, lo que me llenó de gran emoción, pues ingresaba a una institución de excelencia y vanguardia. Aunque también, tenía temor ante la gran responsabilidad que adquiriría y que he tenido desde 1998, año en que comencé a trabajar en el Instituto.

En estos casi 20 años, he recibido grandes satisfacciones tanto personales como profesionales. Las primeras son las más emotivas para mí; porque he tenido la oportunidad de conocer a personas excepcionales en los diferentes departamentos, quienes también tienen bien puesta la camiseta. También tuve la fortuna de conocer en este Instituto a mi esposo (Oscar).

La cosecha más gratificante que he obtenido del Instituto es la mística humanista del Dr. Zubirán que es una forma de vida en la que dedicas tu ser al servicio del otro en etapas de su vida que necesitan de otro, como es el caso de la enfermedad. La mística del Dr. Zubirán es mi mística de vida. De hecho, tuve la fortuna de conocerlo y lo que más admiré de él fue la sencillez y calidez que siempre tenía hacia los otros.

La mística se va nutriendo en el trabajo diario con los otros, que muchas veces son un ejemplo y te dejan una semilla que va germinando en tu ser para ser cada día mejor y alcanzar la excelencia. La mística se alimenta diariamente con el profesionalismo y humanismo de nuestros compañeros.

Antes que nada, permitanme agradecerle por éste medio a mis compañeros enfermeras (os), por haberme considerado y propuesto al Premio a la Solidaridad Humana, sinceramente muchas gracias. También aprovecho para reconocerles a cada uno, su responsabilidad profesional y compromiso social en mantener el prestigio y la mística institucional al dirigir sus acciones "Hacia la Excelencia".

En este sentido, recuerdo una experiencia maravillosa que tuve con mi compañero Gabriel (camillero). Juntos logramos que una paciente se levantara de la cama, se llamaba Cristina y nos dio un emotivo gracias, que representó una de las más grandes satisfacciones para nosotros. Hasta la fecha, Cristina ocupa un lugar muy especial en mi corazón, dejó una gran huella en mí.

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.

Completa y total satisfacción de nuestros pacientes

## Calidad en el servicio, una prioridad en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Uno de los valores del Instituto es la calidad, definida bajo la visión de la filosofía como la capacidad que posee un ente para satisfacer las necesidades implícitas o explícitas, según su parámetro de existencia. En este contexto, calidad refiriéndose a un servicio o producto, la posee, en la medida en que cumple con las expectativas para las cuales fue creado. En el caso del INCMNSZ, se puede decir que tiene calidad si cumple con los objetivos estipulados en su creación.

El Instituto es uno de los Institutos Nacionales de Salud de la Secretaría de Salud de México, que brinda atención médica de tercer nivel a adultos. Fue concebido con el objetivo de dar respuesta especializada a las necesidades de salud de la población en materia de nutrición y medicina interna.

De acuerdo a estos preceptos y en resumen, el Instituto tiene tres ejes de acción: asistencia, docencia e investigación, los cuales deben ser desarrollados con excelencia, en beneficio de la población con padecimientos de salud que son atendidos en instituciones de tercer nivel, por lo que alcanzar la calidad representa desempeñar nuestro trabajo con excelencia. A continuación se enumeran los 13 principios que propone Jesús Alberto Viveros Pérez, para alcanzar la calidad:

- Hacer bien las cosas desde la primera vez.
- Satisfacer las necesidades del cliente (tanto externo como interno ampliamente)
- Buscar soluciones y no estar justificando errores.
- Ser optimista a ultranza.
- Tener buen trato con los demás.
- Ser oportuno en el cumplimiento de las tareas.
- Ser puntual.
- Colaborar con amabilidad con sus compañeros de equipo de trabajo.
- Aprender a reconocer nuestros errores y procurar enmendarlos.
- Ser humilde para aprender y enseñar a otros.
- Ser ordenado y organizado con las herramientas y equipo de trabajo.
- Ser responsable y generar confianza en los demás.
- Simplificar lo complicado, desburocratizando procesos.

Fuente: <https://www.gestiopolis.com/calidad-concepto-y-filosofias-deming>

# Actitud de servicio es...



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



Sanchez Escobar et al. 2017. INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS SALVADOR ZUREK

## ● Anuncios

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

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

# EL PANTEÓN DE LA DENUNCIA

Hostigamiento sexual

Acoso sexual

Acoso laboral

Corrupción

#soy\_ético La Ética es cosa de todas y todos, seamos el cambio

*Somos  
lo que hacemos  
día a día.*

*De modo que  
la excelencia  
no es un acto  
sino un hábito*

Aristóteles



**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)