



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIII No. 15

15 de Agosto 2017

Enfermería Quirúrgica, comprometida con la excelencia

El inicio de mi camino por esta gran institución:
Felipe Osornio Morales





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

No. 565

15 de agosto 2017

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Fundación del Instituto Mexicano del Seguro Social, IMSS	
• El inicio de mi camino por esta gran institución: Felipe Osornio Morales		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• Conoce el Código de Ética de los Servidores Públicos (I)	
• Enfermería Quirúrgica, comprometida con la excelencia Enf. Margarita Navarrete Romero		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• El colesterol alto en la sangre es un riesgo para la salud	
• Día de la Salud Hepática, organizado por FundHepa		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• 8º Curso de Enfermería Geriátrica, Cuidados Paliativos para el Adulto Mayor		• Elote	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Sopa de elote	
• Comunicación efectiva Acción 2		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• Todo lo que tengo lo llevo conmigo Herta Müller	
• Detección de necesidades. Motivación en un equipo de trabajo		SABÍAS QUE	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Efemérides de la salud	
• Gentrificación y Protección Civil		ESPACIO DEL LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• Valorar a los demás	
• Aviso Importante		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VOLUNTARIADO	12	• A la vuelta de jubilarme, llevaré la camiseta del Instituto bien puesta	
• Invitación a la venta de bodega		HABLEMOS DE	22
ARTE Y CULTURA	13	• El trabajo colaborativo, más que el trabajo en equipo	
• Museo Archivo de la Fotografía		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	23
		ANUNCIOS	24

La Enfermería Quirúrgica en el Instituto ha sido una de las profesiones que ha tenido mayores transformaciones a lo largo de la historia del mismo; la Enf. Margarita Navarrete Romero, Coordinadora de dicha área, en la sección Para Conocernos, hace mención al respecto.

Felipe Osornio Morales, adscrito a la Sección de Impresión y Duplicación, con 48 años de antigüedad laboral, en la sección Ser INCMNSZ, expresa su sentir por formar parte de este Instituto y comparte algunas de sus vivencias con el Dr. Salvador Zubirán.

El Instituto fue sede de la conmemoración del Día de la Salud Hepática, organizado por la Fundación Mexicana para la Salud Hepática (FundHepa), en la sección Entérate, da cuenta de ello. De igual forma, se informa sobre el 8º Curso de Enfermería Geriátrica, Cuidados Paliativos para el Adulto Mayor que también se llevó a cabo.

En la sección Voluntariado, se hace la cordial invitación para que asistan a la gran venta de bodega que se llevará a cabo el 11 de septiembre, y que tiene como objetivo recaudar fondos para ayudar a los pacientes más necesitados.

Por su parte, la Lic. Palmira de la Garza y Arce, nos da a conocer algunas reflexiones sobre uno de los recintos históricos más importantes de la ciudad de México, el Museo Archivo de la Fotografía, en la sección Arte y Cultura.

Los niveles altos de colesterol en la sangre son un importante factor de riesgo para la salud. Factores como obesidad, diabetes y otras enfermedades pueden promover su presencia, así como una incorrecta alimentación. La Dra. Olimpia Arellano Campos, adscrita a la Unidad de Investigación en Enfermedades Metabólicas, en la sección Tu Salud, hace algunas recomendaciones para reducir el colesterol en la sangre.

En la sección Sabías que, se hace referencia a la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2017 que se celebra del 1º al 7 de agosto; del Día Internacional de la Juventud a celebrarse el 12 de agosto y del Día Internacional de la Zurdera, que se conmemora el 13 de agosto.

El trabajo colaborativo es una herramienta de vital importancia en el desarrollo organizacional. En el Instituto, es además una pieza fundamental para proporcionar un servicio de calidad a nuestros pacientes. En la sección Hablemos de, se expresan algunas precisiones sobre este concepto.

El Instituto, mi segundo hogar

El inicio de mi camino por esta gran institución

Felipe Osornio Morales

A 48 años de formar parte del INCMNSZ, Felipe Osornio Morales, adscrito a la sección de Impresión y Duplicación, del Depto. de Servicios Generales, comparte con los lectores de La Camiseta, algunas de sus vivencias, en lo que para él es su segundo hogar.

Recapitular mi vida laboral en el INCMNSZ, me lleva a recordar el 30 de octubre de 1969, cuando gracias a que mi querida madre me sugirió solicitar trabajo en el entonces llamado Hospital de Enfermedades de la Nutrición. Ella se había enterado que estaban solicitando personal para la apertura del Hospital, aquí en Tlalpan. Sin duda alguna fue un sabio consejo, así que con 17 años 9 meses de edad, me dirigí al Hospital, que se ubicaba en la calle de Dr. Jiménez, en la Colonia Doctores. Fui directamente al Departamento de personal, donde me atendió muy amablemente la jefa de esa sección, María Luisa Palomas, quien era conocida como la Miss Palomas. Recuerdo que me dijo “estás muy chavo, voy a necesitar la autorización de tus padres porque todavía eres menor de edad”.

Ya con la autorización de mi madre, entregué solicitud y para mi sorpresa al día siguiente me comunicaron que me quedaría de una vez haciendo un interinato de 3 meses en la Dirección General del hospital, como mensajero nada menos que del Dr. Salvador Zubirán, así fue como conocí al gran Maestro. El día que llegué a trabajar con él, al verme me dijo “oye chaval ¿cómo te llamas?”, respondí con mi nombre, y continuó diciendo “estás muy joven” preguntó mi edad y en seguida dijo “bueno hay que entregar toda esta documentación, mi secretaria Carolina, te va a decir cómo hacerlo”; así inició mi camino en esta increíble Institución.

En el último festejo de fin de año en Dr. Jiménez, el Dr. Zubirán me llamó para preguntarme “Felipe ¿cómo estas trabajando ahorita?”, le comenté que en un interinato de 3 meses ¿ya empezaste tu servicio militar?, respondí no Doctor empiezo en enero (1970), “cuando tengas tu precartilla me la traes” concluyó. En cuanto la tuve se la llevé, y otra sorpresa para mí, me envió con la Miss Palomas, pidiéndome le dijera que iba de parte suya para que me diera la base dentro del INN, la cual me asignaron a partir del 6 de febrero de 1970. Ya como empleado de base, regresé con el Dr. Zubirán, ese mismo día me dijo “Felipe que bueno que ya estas con nosotros, te mando a la División de Nutrición, del nuevo Hospital en Tlalpan, necesita a un muchacho para que maneje un mimeógrafo, ¿te parece?, ¿podrás hacerlo?”, le respondí que sí, y si no puedo aprendo.

Fue así como llegué a la División de Nutrición a cargo del Dr. Adolfo Chávez Villasana para manejar un mimeógrafo manual con una escolaridad de 3er año de secundaria e iniciar lo que ahora es la imprenta del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Trabajé 33 años bajo la tutela del Dr. Chávez, a quien hasta el día de hoy le tengo un gran cariño y admiración, fue un privilegio trabajar con él.

Aquí aprendí lo que sé y lo que ahora soy, gracias a la oportunidad y la gran amistad que tuve tanto con el Dr. Zubirán como con el Dr. Chávez. El Instituto ha sido para mí durante estos 48 años, mi segundo hogar, siendo miembro de esta Institución me formé laboralmente y también como persona en mis diferentes facetas como esposo, padre, abuelo y bisabuelo.

Tengo la fortuna que el Instituto haya sido y sea mi único centro de trabajo, gracias a eso conocí grandes personajes que están en la historia de la medicina, genios e ilustres como el propio Dr. Salvador Zubirán, el Dr. Gustavo Baz, el Dr. Carlos Gual, el Dr. Manuel Campuzano, el Dr. Donato Alarcón, el Dr. Fernando Gabilondo, el Dr. David Kershenobich, el Dr. Héctor Orozco, el Dr. Mariano García Viveros, y en especial con el Dr. Adolfo Chávez y muchos más que escapan a mi memoria, algunos de ellos vivos y otros fallecidos.

Es para mí un orgullo haberme formado aquí en el Instituto en este bello oficio de las artes gráficas, aún sin estudios profesionales. Los resultados alcanzados a la fecha han sido realmente satisfactorios, actualmente alrededor del 80% de la papelería que se requiere en el INCMNSZ se elabora aquí. En la imprenta se han elaborado miles de folletos, trípticos, carteles, revistas y libros con gran calidad.

Fui afortunado, durante la gestión del Dr. Donato Alarcón, me invitaron a formar parte del equipo de un proyecto tan significativo, como es "La Camiseta", la que después de 22 años, cada quince días, sigue siendo un vínculo de información para quienes laboramos en el Instituto.

Después de 48 años de vida laboral, le agradezco a Dios haber puesto en mi camino al Instituto, al Dr. Zubirán por haberme recibido en esta casa que es el INCMNSZ y al Dr. Chávez por confiar en mí. La única palabra que tengo hacia el INCMNSZ es GRACIAS.



El trabajo colaborativo es la regla

Enfermería Quirúrgica, comprometida con la excelencia

Enf. Margarita Navarrete Romero

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El Servicio de Cirugía es un área fascinante que exige conocimiento, compromiso, responsabilidad y sobre todo, humanismo; la Enfermería Quirúrgica del INCMNSZ además de estos atributos, trabaja en equipo con tolerancia y libertad, aseguró la enfermera Margarita Navarrete Romero, Jefa del Servicio de Quirófano.

El grupo de enfermeras quirúrgicas que tengo el gusto de coordinar son profesionistas comprometidas que reconocen la riqueza de la diversidad y el fortalecimiento colaborativo en el trabajo y llevan a cabo sus intervenciones como enfermeras quirúrgicas.

La enfermera Navarrete Romero comentó que cada miembro del equipo multidisciplinario requiere de comunicación asertiva, entre los integrantes de enfermería en los diferentes turnos y servicios con los que se tiene comunicación.

Con la participación de los integrantes del servicio se ha podido dar la atención oportuna a la gran demanda de atención de los pacientes en urgencias, en cirugías efectivas y en los proyectos de las nuevas técnicas quirúrgicas que se llevan a cabo en el Instituto.

Las constantes cargas de trabajo no importan si el personal está sensibilizado a aportar siempre su sentido humanístico que es el principal objetivo de la Subdirección de Enfermería que es:

Garantizar la instrumentación de los programas que coadyuven al cumplimiento, vinculación y fortalecimiento de las funciones asistenciales educativas y de investigación que desarrolla el profesional de enfermería y personal de apoyo, promoviendo un trabajo colaborativo y multidisciplinario, que impacte en la gestión del cuidado del más estricto apego a los valores éticos, humanísticos, implicando las directrices que garanticen el cumplimiento de los estándares de calidad, proyectándose en los diversos escenarios de su desarrollo y de manera paralela alcanzar el reconocimiento sociopolítico de la profesión.

Por otro lado, la enfermera Margarita Navarrete Romero agregó que en el Servicio, el personal aprende el valor de la vida y la importancia de cuidar la salud, lo que fomenta la toma de conciencia y responsabilidad con la seguridad y calidad en todas las funciones y actividades que se desempeñan en el quirófano.

Con la participación de todos los integrantes del servicio, hemos dado cumplimiento a la programación de los proyectos de cirugía como mantener activo el Programa de Trasplantes Hepáticos y Renales y proyectos de cirugía plástica.

El amor a la profesión de Enfermería y al Instituto se adquiere día a día con la práctica y en la convivencia que se tiene entre los compañeros de trabajo, pero también con la transmisión de la misión de la Subdirección de Enfermería.

La misión de la Subdirección de Enfermería es:

Garantizar a través de la planeación estratégica de la misma que la gestión del cuidado de enfermería que se proporciona a pacientes, cubra con los estándares de calidad y el apego a los valores éticos y humanísticos a través de la implementación de los procesos educativos favoreciendo el desarrollo profesional y/o la vinculación entre las funciones asistenciales y académicas, así como la construcción de los modelos de investigación que validen y proyecten a la praxis profesional a nivel nacional e internacional.

Por otro lado, destacó que los tipos de cirugía que se llevan a cabo en el Instituto, se han ido transformando con el paso del tiempo y acorde a las necesidades de las patologías que se atienden con los avances científicos y tecnológicos.

El área ha ido requiriendo nuevos equipos de apoyo para cirugías de mínima invasión y fluoroscopias. Las enfermeras quirúrgicas tenemos el orgullo de ser partícipes en estos logros.

Todo en el INCMNSZ está enlazado: Banco de Sangre, Farmacia, Almacén, Mantenimiento, Compras, Lavandería, que sin ser así y sin su intervención, la atención de nuestros pacientes quirúrgicos, no se lograría.

De esta forma, el equipo de Enfermería Quirúrgica del Instituto realiza día a día su trabajo con excelencia, en el entendido que el paciente es el centro de todo nuestro quehacer institucional y nuestras intervenciones deben ser con calidad y seguridad.

Aprovecho la ocasión para darles mi profundo agradecimiento por formar una gran familia y continuando siendo un grupo líder en enfermería a nivel nacional y a las compañeras quirúrgicas a seguir fortaleciéndose en la preoperatoria para continuar con la excelencia.



Equipo de Enfermería quirúrgica en labores.

Hígado graso: un problema de salud que se puede prevenir

Día de la Salud Hepática, organizado por FundHepa

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El pasado 23 de mayo se conmemoró el Día de la Salud Hepática. La Fundación Mexicana para la Salud Hepática (FundHepa) realizó una serie de actividades para conmemorar dicha fecha, designando al INCMNSZ como sede en esta ocasión.

Las acciones se llevaron a cabo en el auditorio principal del Instituto, las cuales fueron presididas por los doctores: José Narro Robles, Secretario de Salud; David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto y Enrique Wolpert Barraza, Presidente del Comité Científico de FundHepa.

El Dr. Narro destacó que la educación es el elemento clave en el combate contra las enfermedades hepáticas, ya que mediante ella es posible realizar cambios en los estilos de vida de la población y evitar complicaciones ocasionadas como consecuencia de dichos padecimientos.

Por su parte, el Dr. Kershenobich expresó que la prevención es factor indispensable en el combate contra las enfermedades hepáticas. Por tal motivo, la FundHepa instrumentó el Día de la Salud Hepática.

El día surge de una iniciativa de FundHepa, que es una asociación civil que tiene como objetivo fomentar la salud hepática. Hace muchos años, la Asociación empezó llamándose "Para las Enfermedades Hepáticas", pero nos dimos cuenta que era mejor llamarle para la Salud Hepática porque es mejor prevenir que atender las consecuencias de la enfermedad. Es por lo tanto, un proyecto de dimensión social que busca la equidad y la inclusión de todos los sectores de la población. El Día de la Salud Hepática surge en el año 2007. Estamos celebrando 10 años, en cada uno se elige un tema y en esta ocasión es el hígado graso.

Durante su participación, el Dr. Wolpert, expresó que el lema de hígado graso tiene por objetivo, dar a conocer a las personas que deben prevenirlo, ya que es una manifestación de problemas complejos en el metabolismo, como diabetes o enfermedad cardiovascular, siendo esta última, una de las causas principales de muerte en personas con dicho padecimiento.



Presidium del evento del Día de la Salud Hepática, realizado en el INCMNSZ

Atención multidisciplinaria centrada en el paciente

8º Curso de Enfermería Geriátrica, Cuidados Paliativos para el Adulto Mayor

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de fortalecer la construcción de andamiajes que generen aprendizajes significativos en el personal de enfermería, a fin de mejorar la calidad de atención a los pacientes mayores de 60 años que requieren de cuidados paliativos y un plan de intervenciones individualizado durante la fase final de la vida, partiendo de una valoración geriátrica integral, elaboración de planes de cuidado, jerarquización de intervenciones y ejecución de planes de egreso independientes y en colaboración con el equipo multidisciplinario, tuvo lugar en el INCMNSZ el 8º Curso de Enfermería Geriátrica, Cuidados Paliativos para el Adulto Mayor.

Al acto inaugural asistieron: Lic. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería; Dr. José Alberto Ávila Funes, Jefe del Servicio de Geriátrica; Mtro. Silvino Arroyo Lucas, Jefe del Departamento de Educación en Investigación en Enfermería, Mtra. Paula Nájera Ortiz, Jefa del Departamento de Enfermería, Mtra. Araceli Jiménez, Directora de la Escuela de Enfermería y el enfermero especialista Hermes Eduardo Rodríguez Arispe, Coordinador de Enfermería Clínica de Geriátrica del Instituto.

La Lic. en Enf. Paula Nájera Ortiz destacó que como cada año, la Subdirección de Enfermería y el Servicio de Geriátrica del Instituto, compartieron un espacio que permite analizar la responsabilidad y compromiso que tienen los profesionales de la salud en la gestión del cuidado del paciente geriátrico, en el proceso salud enfermedad y además de respetar la multiculturalidad y su cosmovisión como ser integral.

Reconocemos que el envejecimiento es un proceso fisiológico normal e irreversible, hoy en día, estos cambios que varían de un individuo a otro, lentamente y progresivamente afectan la adaptabilidad de la persona a su entorno físico, ambiental y social, aumentando la vulnerabilidad del individuo, exponiéndolo a la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas que menoscaban su calidad de vida que deben tener. Es por ello que como equipo multidisciplinario trabajamos en una cultura para la integración de este grupo a la familia y la comunidad.

Por su parte, el Dr. Alberto Ávila Funes, Jefe del Servicio de Geriátrica del Instituto expresó que los adultos mayores son un grupo en crecimiento, quienes, desafortunadamente, son víctimas de exclusión aún por parte del propio personal de atención a la salud. Destacó que el curso era un complemento con el otro curso que se imparte al personal médico, ya que en esta ocasión está dirigido a enfermería, complementando y propiciando, una mejor atención a los adultos mayores.



Presidium del 8º Curso de Enfermería Geriátrica, Cuidados Paliativos para el Adulto Mayor

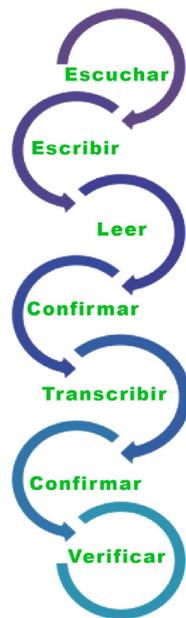
Acciones esenciales de seguridad del paciente

Comunicación efectiva

Acción 2

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

El no contar dentro de las Instituciones de salud con un adecuado canal de comunicación pudiera provocar grandes errores en la continuidad de la atención de los pacientes, es por eso que esta acción esencial genera estrategias específicas para disminuir los incidentes en salud relacionados a la comunicación efectiva. A continuación se presentan algunas de ellas:



1. Proceso para comunicación verbal y telefónica en caso de Urgencias.



2. Proceso para comunicación verbal y telefónica en caso de Urgencias.



3. Proceso para trasferecia de pacientes de un servicio a otro y/o durante los cambios de turno.

Como podemos observar son diversas y diferentes estrategias que incluyen varios procesos relacionados con problemas de comunicación entre el personal de atención a la salud. Es necesario desarrollar habilidades, técnicas e interactuar de manera eficiente. Una comunicación efectiva puede mejorar las relaciones en el ámbito laboral, así como mejorar el desempeño de los equipos de trabajo teniendo una comunicación abierta.



Imágenes elaboradas por el autor

Calidad en la gestión: factor humano

Detección de necesidades. Motivación en un equipo de trabajo

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

Como lo mencionamos anteriormente en esta sección, la motivación es determinante en el éxito de una organización. La motivación es todo un arte; ya que no todos tenemos las mismas necesidades ni el mismo detonante de motivación; mientras que un cierto incentivo para el trabajo puede funcionar para un miembro del equipo, no necesariamente tal incentivo motivará a los demás.

Es necesario pensar en las verdaderas necesidades de la gente antes de pensar en motivarlos. Para identificar las necesidades motivacionales de un equipo de trabajo se requiere realizar un Diagnóstico y Evaluación de factores motivacionales, que permitan formular estrategias óptimas de elementos que pueden ser factor de motivación para un equipo de trabajo.

Los principales instrumentos para evaluar la motivación son:

- La Observación directa y sondeo con colaboradores de confianza.
- Cuestionarios de análisis.
- Entrevistas personales directas.
- Análisis de los puestos de trabajo.

La metodología para la formulación de un diagnóstico motivacional requiere del planteamiento de un objetivo general; el cual básicamente ha de ser:

- "Identificar áreas de mejora y desarrollar recomendaciones que se puedan poner en práctica para mejorar la motivación del equipo de trabajo".

La herramienta más útil es la aplicación de un "cuestionario de análisis" a los diferentes miembros del equipo o a una muestra representativa de la Institución.

Para formulación de las preguntas del "cuestionario de análisis", se deberán considerar factores bien delimitados, conforme las teorías de motivación, tales como:

✓ Percepción de rol	✓ Sentido de pertenencia
✓ Responsabilidad	✓ Relaciones laborales
✓ Seguridad	✓ Logro y reconocimiento
✓ Capacitación	✓ Condiciones de trabajo
✓ Promoción	✓ Salario, entre otros



<https://www.google.com.mx/search?hl=es-419&q=objetivos+de+una+empresa&tbm=isch&tbs=si>

Planear para proteger el medio ambiente

Gentrificación y Protección Civil

Primera parte

José Luis Cruztitla Carrillo/Coordinación de Protección Civil

La falta de una planeación real para aprovechar el espacio urbano tiene un efecto negativo en la calidad de vida de quienes habitamos la Ciudad de México, aunque este factor no sea exclusivo de ella. Los alcances de esta forma de crecimiento tienen ya serias implicaciones en el futuro de la ciudad y, claro está, en el de sus habitantes.

Por una parte, el crecimiento sostenido de la mancha urbana, en detrimento de las zonas periféricas provocando la pérdida de espacios, cuya vocación era primordialmente agrícola, de reserva natural o territorial.

En otros casos, terrenos no aptos para asentamientos urbanos (como las laderas de los cerros) se han colonizado de forma alarmante con un alto nivel de riesgo para quienes se han asentado en ellos.

Por otra parte, un fenómeno documentado es la migración, de quienes obligados por los terremotos de 1985, cambiaron su residencia fuera de las zonas céntricas hacia otros estados de la República o a colonias alejadas del centro.

Debido a esto, grandes zonas de la antigua Ciudad de México, fueron despobladas y su uso se centró básicamente en un uso comercial y de servicios más que al uso habitacional.

Este movimiento poblacional condenó a muchos edificios viejos al abandono, salvo dramáticos casos en los que la necesidad hizo que sus habitantes decidieran permanecer en ellos a pesar de los peligrosos daños estructurales de éstos.

Inmuebles de zona aledañas a Calzada de Tlalpan, Eje Central Lázaro Cárdenas, Colonia Roma, Colonia Doctores y otras áreas del primer cuadro de la ciudad, fueron prácticamente abandonadas después de los terremotos.

No obstante a lo anterior, la ubicación de muchos predios es considerada estratégica y por ello, empresas constructoras de toda índole, han visto el gran negocio que significa el “rescate” de muchos de ellos iniciado en los últimos años.



http://static.wixstatic.com/media/9f2aca_f28bd918698f4bdb86a1d62a6605c0a5.jpg

AVISO IMPORTANTE

A TODO EL PERSONAL DEL INSTITUTO

De conformidad con el Decreto publicado en el Diario Oficial de la Federación de fecha 4 de junio de 2015, en el apartado de las Dependencias, Entidades y Empresas Productivas del Estado, Clausula Quinta: Las dependencias, entidades y empresas productivas del Estado deberán, XXIX. Llevar a cabo el plan de migración en materia de información del gobierno, que establezca la Unidad..., enviado por la Dirección General de Comunicación Social de la Secretaría de Salud; se hace constar por medio del presente que la migración correspondiente debe realizarse a más tardar el 30 de los presentes, realizándose una revisión previa por parte de la Secretaría de Salud el 15 de agosto; siendo único responsable el Departamento de Comunicación y Vinculación del Instituto.

Es importante señalar que se debe acatar el diseño y estilo del portal www.gob.mx aceptado.

Cabe aclarar que las páginas alternas o micrositiros cuyo dominio fue registrado antes del 2015, pueden conservar su diseño, en tanto la autoridad no emita otra instrucción. Posterior al 2015, se deben cumplir los lineamientos emitidos en www.gob.mx.

Derivado de lo anterior, les solicito atentamente consultar cualquier duda o comentario al Departamento de Comunicación y Vinculación, al área de diseño interactivo en la extensión 4163 y 2519. (Responsables: Lic. Samuel Rivera Flores y Lic. Alma Yasmín Díaz Diego).



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

VOLUNTARIADO

Cada ayuda, una oportunidad de vida

CORDIAL INVITACIÓN

VENTA DE BODEGA 2017

**Refrigeradores,
muebles para sala,
antecomedores,
espejos, etc.**

**Lunes 11 de
septiembre
10:30 a 13:00 hrs.**

**Av. San Fernando No. 153,
Col. Toriello Guerra.**

Conservación, investigación y difusión fotográfica

Museo Archivo de la Fotografía

Lic. Palmira de la Garza y Arce

El Museo Archivo de la Fotografía (MAF), es un museo que se dedica a la conservación, investigación y difusión fotográfica. Ubicado en el Centro Histórico de la Ciudad de México, en la calle República de Guatemala número 34, esquina con Templo Mayor. El inmueble donde se encuentra es conocido como "La Casa de las Ajaracas" y fue construido a fines del siglo XVI; también se le conoce como "La Casa del Mayorazgo Nava Chávez"; la cual estaba conformada por tres tiendas y cuatro viviendas. Dicho edificio fue construido en varias etapas.

Primera etapa: se dice que fue modificada por el canónigo Pedro de Nava para dejarlo en renta y habitarlo. Además, durante el siglo XVII ciertas accesorias se fueron adaptando hacia la calle.

Segunda etapa: al comienzo del siglo XVIII, las casas de la época se notaban deterioradas, por lo que aproximadamente durante el año 1707 se comenzó la mejora de la calle donde estaba ubicado, la cual convergía con la del Reloj, actualmente conocida como República de Argentina. Todo esto fue planeado principalmente por el arquitecto Pedro de Arrieta.

Tercera etapa: Se dio entre los años 1755 y 1756. Todos los cambios realizados en esta época son los que actualmente se mantienen.

La ubicación del museo es de gran importancia en la Ciudad de México, ya que se encuentra al lado del Templo Mayor, del Palacio Nacional y de la Catedral Metropolitana. Este museo conserva más de 100 años en imágenes, las cuales muestran los cambios sufridos por la capital mexicana, en cuanto a servicios públicos e infraestructura para la mejora de la apariencia de la Ciudad.

La colección cuenta con aproximadamente 2 millones de fotografías, que dan certeza y comunican el avance en los trabajos tanto de pavimentación, construcción, monumentos, así como de edificios, jardines, parques, festividades y diversos eventos sociales realizados, ya sea por el Ayuntamiento, Gobierno Federal o Gobierno de la Ciudad de México.

Este archivo surgió por la necesidad de conservar el pasado de México a través de este medio gráfico, el cual se fue convirtiendo en un documento de apoyo oficial desde su comienzo.

El museo fue inaugurado en 2005 como Museo Archivo de la Fotografía y en octubre de 2013, cambió su nombre por el de Casa de la Memoria Metropolitana, haciendo hincapié en que su acervo hace honor a la memoria gráfica de la Ciudad.



Museo Archivo de la Fotografía

Atención hospitalaria para el trabajador del Estado

Fundación del Instituto Mexicano del Seguro Social, IMSS

Lic. Gabriela Rubello Marín

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

Los primeros eran conocidos como hospitales centrales y regionales, y los segundos como hospitales rurales y ejidales. Estos últimos se habían iniciado en 1936 con un programa denominado Servicios Médicos Rurales Cooperativos, sostenido con aportaciones de la población campesina y gobierno federal; así reapareció cuatro siglos después el indígena como protagonista importante de la atención hospitalaria.

En el sexenio 1940-1946 se fundó el Instituto Mexicano del Seguro Social, (IMSS), que ha tenido un papel protagónico en la atención hospitalaria. Su desarrollo ha sido amplio, no sólo debido al mecanismo de financiamiento, sino también en cuanto a criterios de planeación.

La creación del IMSS no fue fácil en la ciudad de México en 1944; un hospital de la institución fue asaltado y su mobiliario e instrumental fueron destruidos.

A través de los años, los servicios médicos del IMSS se han robustecido.

En la actualidad cuentan con más de 250 hospitales generales de zona y 40 unidades de alta especialidad, piezas clave para la atención médica y la docencia e investigación.



Oficinas centrales del Instituto Mexicano del Seguro Social, IMSS

Valores y principios de integridad

Conoce el Código de Ética de los Servidores Públicos (I)

Dirección de Administración

Existen valores y principios de integridad que para nosotros como servidores públicos son naturales pues formamos parte del INCMNSZ, calificado como una Institución de excelencia.

Entonces y aunque parezca natural, el uso y ejecución de estos valores y principios de los que hablamos para nosotros los que integramos este Instituto. Es importante saber que existen distintos instrumentos normativos en donde se definen los multireferidos valores y principios, tomando en consideración tal diversidad, ahora mismo nos centraremos en el Código de Ética de los Servidores Públicos del Gobierno Federal.

El contenido de tal Código, indica la forma ideal para la actuación como seres humanos y como servidores públicos, de esa suerte y ya que en tal se plasman supuestos que permiten ser concebidos como la guía, en este sentido y en lo específico abordaremos el valor de la "Lealtad".

A la lealtad la podemos entender como el sentimiento de respeto y fidelidad a los propios principios morales, o bien a los compromisos que se han establecido para con otra persona, grupo de personas o una organización, como la nuestra.

Tal palabra, proviene del latín "legalis", que significa respeto a la ley, más aún la lealtad es un valor a través de la cual una persona muestra un comportamiento comprometido, sin importar en qué situación se encuentre. "De hecho, es en los momentos más difíciles cuando verdaderamente se puede poner a prueba el nivel de lealtad de una persona".

Ejemplo: "Valeria estuvo de fiesta anoche, se desveló mucho. A la mañana siguiente tiene mucho sueño y quisiera dormir más, sin embargo, sabe que debe levantarse ya para no llegar tarde a la institución en la que labora, en la cual se encuentra muy cómoda y contenta. En este caso, Valeria al asistir puntualmente a sus labores está siendo leal a la institución en que labora, es decir, manifiesta su lealtad hacia una Institución".

JUNTOS HACIA LA EXCELENCIA

Continuará...

Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales
Fernando Rodríguez S.

Referencia: ACUERDO por el que se modifica el diverso que tiene por objeto emitir el Código de Ética de los Servidores Públicos del Gobierno Federal, las Reglas de Integridad para el ejercicio de la función pública, y los Lineamientos Generales para propiciar la integridad de los servidores públicos y para implementar acciones permanentes que favorezcan su comportamiento ético, a través de los Comités de Ética y de Prevención de Conflictos de Interés.

Medicamentos y hábitos saludables, los aliados

El colesterol alto en la sangre es un riesgo para la salud

Dra. Olimpia Arellano Campos

En Nutrición, las dislipidemias se definen como alteraciones sanguíneas de los niveles de lipoproteínas (colesterol total, colesterol HDL, LDL, triglicéridos) y son el factor de riesgo cardiovascular más importante y frecuente en México.

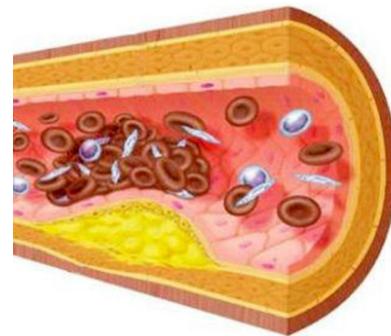
Tienen distintas etiologías, y su diagnóstico debería hacerse tan temprano como sea posible para prevenir complicaciones como diabetes tipo 2, infarto al miocardio, pancreatitis, etc.

En función de su etiología y gravedad, se deberá enfocar el tratamiento y los cambios pertinentes en el estilo de vida, ya que el pronóstico estará modulado por la causa que las origina. Cuando se realiza un plan de alimentación específico para disminuir los niveles altos de estas lipoproteínas es importante hacerlo, siempre acompañado de un plan de ejercicio físico y trabajar en conjunto con el médico –en caso de tener también tratamiento farmacológico– consumiendo los medicamentos debidos, haciendo ejercicio y cuidando lo que se come.

Plan de alimentación. El objetivo central del tratamiento es la modificación del estilo de vida a largo plazo. Si se tiene colesterol/triglicéridos altos, se deben disminuir las grasas saturadas y trans de la dieta, consumir alimentos de origen animal bajos en grasa, (carne roja una vez a la semana) y preferir grasas de origen vegetal que no sean hidrogenadas (aceite de oliva, aguacate), incluir pescado 2 veces a la semana, lácteos descremados (yogurt o jocoque) y fruta y verdura (ricos en fibra) abundante todos los días, leguminosas como frijoles y lentejas, 1 ración al día, y limitar lo más posible el consumo de azúcares simples.

Para cocinar es preferible el uso de aceite de oliva, no quemarlo, usar semillas oleaginosas como la nuez, la almendra, el ajonjolí y semillas de girasol.

Tratamientos alternos a la dieta. El tratamiento alternativo para cualquier dislipidemia es la suspensión del tabaquismo, y la reducción del consumo de alcohol, disminución del peso corporal, el ejercicio físico de 4 a 5 veces por semana de 30 a 60 minutos con una intensidad moderada. El efecto del ejercicio es transitorio, una vez que se deja de hacer, los lípidos vuelven a sus niveles anteriores.



<https://demedicina.com/wp-content/uploads/colesterol-bueno-y-malo-alimentos-sanos-600x295.jpg>

Elote

Es originario de América y empezó a cultivarse hace aproximadamente 5000 años.

Este cereal formó parte de la base alimenticia de muchas culturas americanas antiguas como los Aztecas, Incas y Mayas.

Destaca por su riqueza en hidratos de carbono que le otorga la gran cantidad de almidón que contiene. También por su alta proporción de proteínas, fibra soluble y vitaminas A y del grupo B. Ayuda a combatir la obesidad, controlar el colesterol, prevenir el estreñimiento. Sus vitaminas también son muy útiles para combatir síntomas de depresión, cansancio, estrés o nerviosismo.

En la cocina el elote es un alimento muy versátil y por lo tanto utilizado para realizar diferentes platillos, ya sea cocinado como verdura, en ensalada, en harina como tortillas, y en cereal. Al momento de conservar el elote, se debe procurar meterlo en una bolsa plástica con todo y hojas; o se pueden hervir y conservarlos en el refrigerador. Cuando se compran los elotes frescos se debe observar que el tallo u hojas esté fresca y no tan seca, el grano de elote debe estar brillante y sin manchas.



Cuadernos de

nutrición

Sopa de elote



Ingredientes

5 piezas	de elotes tiernos
1 pieza	de cebolla mediana finamente picada
1 diente	de ajo finamente picado
1 cucharada	de aceite de maíz
8 guías	de calabazas tiernas cortadas en trocitos
20 flores	de calabaza bien limpias y picadas
6 piezas	de calabacitas tiernas rebanadas en cuarterones
4 cucharadas	de hojitas de chepil
250 gramos	de masa para tortillas
2 cucharadas	de manteca o aceite vegetal
Al gusto	sal

Preparación:

Rebanar 3 elotes en ruedas y los otros se parten a la mitad, ponerlos en agua a hervir con la sal hasta que estén suaves. Acitronar la cebolla y el ajo en el aceite y añadir el agua de la cocción de los elotes, las guías de calabaza, las flores, las calabacitas, las hojas de chepil, los elotes en ruedas y sal al gusto. Desgranar los elotes restantes, molerlos con un poco del caldo anterior, colarlos y añadir a la sopa para que espese. Elaborar los chochoyotes como se describe a continuación y añadirlos poco a poco a la sopa; dejar cocer a fuego lento.

Elaboración de los chochoyotes

Revolver la masa con manteca y sal; formar bolitas, y con el dedo pulgar hacer presión al centro de la bola. Servir muy caliente con salsa de chile pasilla y limones.

Vivencias de prisioneros alemanes

Todo lo que tengo lo llevo conmigo

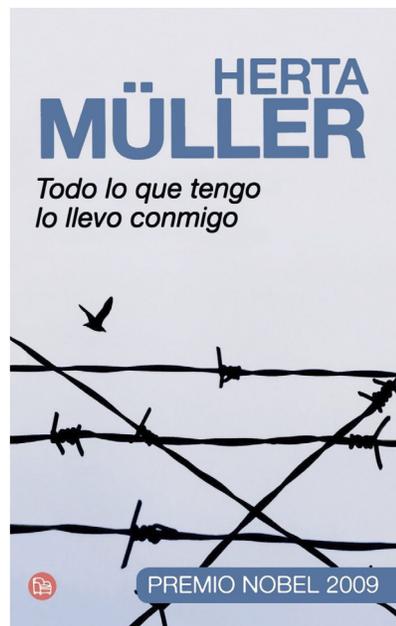
Herta Müller

Lic. Concepción Nolasco Miguel

Herta Müller (Nitzkydorf, 1953), descendiente de suabos emigrados a Rumanía, estudió Filología Germánica y Románica en la Universidad de Timisoara y se vio obligada a salir del país por su importante participación en la defensa de los derechos de la minoría alemana. Desde 1987 vive en Berlín. Herta Müller recibió el Premio Nobel de Literatura 2009, entre otros premios.

Autora de libros como: En la trampa, Hambre y seda, El rey se inclina y mata, Todo lo que tengo lo llevo conmigo, La bestia del corazón, La piel del zorro y En tierras bajas, entre otras.

Su obra *Todo lo que tengo lo llevo conmigo*, es una impactante historia sobre el castigo injusto y cruel, y sobre los efectos para quien lo padece. Esta novela nos cuenta las vivencias de Leopold Auberg, un adolescente alemán de 17 años y de otros prisioneros, que son trasladados por el ejército ruso a un campo de trabajo en lo que hoy es Ucrania, y son sometidos a durísimas condiciones, incluyendo hambre, frío, labores insalubres, maltratos y sobre todo humillaciones. Se trata de una especie de castigo a Alemania por las atrocidades que el régimen nazi había cometido en el frente oriental. Müller describe en esta novela, todas las vivencias de este muchacho de 17 años y de todos los prisioneros, cuyo delito fue ser alemanes étnicos.



Pasatiempo. Coloca en los siguientes cuadros vacíos, los números del 1 al 9 (excepto el 4) para lograr la suma que se indica.

		4			=	15	
					=	10	
					=	20	
	∥	∥	∥	∥	∥		
15		11	21	13		20	

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.

1º al 7 de agosto, Semana Mundial de la Lactancia Materna 2017

Juntos podemos hacer que la lactancia materna sea sostenible

La lactancia materna es la piedra angular de la supervivencia y la salud infantil. No sólo proporciona todos los nutrientes necesarios para el crecimiento durante los primeros seis meses de vida, sino también, la protección frente a muchas enfermedades infantiles. También protege frente a algunas enfermedades no transmisibles en edad adulta. Pese a tener tantos beneficios, no hay un ambiente favorable para que las madres amamenten. Para sensibilizar y contribuir al cambio, el tema de la Semana Mundial de la Lactancia Materna es “Juntos podemos hacer sostenible la lactancia materna”.

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

12 de agosto, Día Internacional de la Juventud

Los jóvenes de las Américas carecen de servicios públicos: ONU

América Latina y el Caribe son zonas con los más altos índices de pobreza del mundo. Muchos jóvenes de la región tienen acceso limitado a los servicios públicos. Según el Informe sobre el Estado de la Juventud Mundial 2005, la promoción de este día, apoya medidas, tanto nacionales como internacionales para:

- Mejorar la participación de la juventud en las actividades de las Naciones Unidas.
- Desarrollar políticas en temas prioritarios como la educación, el empleo, el hambre, la pobreza, la salud, el medio ambiente, el uso indebido de drogas y la delincuencia juvenil.
- Desarrollar canales de comunicación y cooperación entre organizaciones juveniles y agencias del sistema de las Naciones Unidas.

Fuente: https://www.unicef.org/lac/flash/DW/dia_de_la_juventud.html

13 de agosto, Día Internacional de la Zurdera

Reducir la dificultad que sufren las personas zurdas

En esta jornada se pretende dar a conocer y ayudar a reducir las dificultades que encuentran las personas zurdas en una sociedad predominantemente diestra, como tener que usar herramientas pensadas para diestros y diversas situaciones de discriminación e incluso acoso. Según las estadísticas, un 10% de la población mundial se maneja con la mano izquierda. Cabe recordar que hubo un tiempo en el que, en los colegios, ser zurdo estaba tan mal visto, que se corregía a base de palos para que se usara la mano derecha. Así es como nacieron los conocidos como “zurdos corregidos.”

Fuente: <http://www.centenario.com/dia-internacional-de-la-zurdera/>

Confianza y apoyo

Valorar a los demás

Primera parte

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

Los miembros de un equipo aprecian y admiran a quien es capaz de ayudarles a alcanzar otro nivel, alguien que los haga sentirse importantes y los capacite para alcanzar el éxito. Estas personas son como Bill Russell, ex jugador de los Celtics de Boston, quien tiene un lugar en el salón de la Fama de la NBA y dijo: "La forma más segura para saber lo bien que he jugado es ver cuanto he hecho para que mis compañeros hayan jugado bien". Los jugadores que añaden valor a sus compañeros tienen varias características en común:

- Valoran a sus compañeros de equipo. El empresario Charles Schwab dijo: todavía no he encontrado a un hombre que, sin importar su posición, no haya hecho un mejor trabajo y hecho un mayor esfuerzo bajo un espíritu de aprobación que bajo un espíritu de crítica.

Los miembros de nuestro equipo pueden decir si creemos en ellos o no. El rendimiento de las personas usualmente refleja las expectativas de aquellos a quienes respetan.

- Realzan los valores que son importantes para sus compañeros. Los miembros que valoran a otros hacen más que apreciar a sus compañeros de equipo; entienden lo que es importante para ellos.

Este tipo de conocimiento, junto con el deseo de relacionarse con sus compañeros, crea una fuerte conexión entre todos, y hace posible la otra característica de los jugadores que reconocen a los demás.

- Añaden valor a sus compañeros. Reconocer méritos es realmente la esencia de valorar a otros. Es encontrar formas de ayudarles a mejorar sus habilidades y actitudes. Alguien que realza los méritos de otros busca los dones, talentos y la singularidad de los demás y luego les ayuda a aumentar sus habilidades para beneficio personal y el de todo el equipo.

Una persona que añade valor a los demás es capaz de llevarlos a un más alto nivel.

- Hacen de sí mismos personas más valiosas. Las personas que valoran a los demás se hacen ellos mismos mejores, no solo porque con esa actitud se benefician personalmente, sino también porque ayudan a los demás a ayudar a otros.

Nadie puede dar lo que no tiene. Si usted quiere aumentar la capacidad de un compañero de equipo, hágase usted mismo mejor.

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.

Nuestra esencia es el humanismo

A la vuelta de jubilarme, llevaré la camiseta del Instituto bien puesta

Enf. Margarita Navarrete Romero/Servicio de Quirófano

Me da tristeza, pero los ciclos se tienen que cerrar y el mío en el Instituto está a punto de concluir. Sin embargo, siempre llevaré la camiseta del INCMNSZ bien puesta. De igual forma que lo hicieron sus grandes pilares, todas esas personas que lo edificaron y nos dejaron sus enseñanzas. A muchos de ellos tuve la fortuna de conocer, como al Dr. Salvador Zubirán, a la Srita. Dolores Rodríguez, que era la Jefa del Departamento de Enfermería, entre otros, a quienes nunca olvidaré.

Yo me iré con mucho amor de este Instituto y me gustaría exhortar a sus nuevos integrantes, ya sean médicos, enfermeras, personal de servicios generales, de intendencia o administrativos que lo sigan poniendo en alto, nunca olviden que es una alma mater en la Medicina y en la Enfermería. Esta última, es una profesión en la que se deben tener todos los cuidados y profesionalismo para atender a pacientes con calidad y seguridad, pero siempre con humanismo, más aún si es en el Instituto

Mi deseo más grande, ahora que estoy en vísperas de jubilarme, es que Nutrición siga siendo la gran Institución que ha sido hasta ahora. Quiero destacar que lo ha sido gracias al esfuerzo y apoyo que se dan entre sí, todas las personas que aquí laboran y como resultado de esa comunión que hay entre todas las áreas que lo conforman.

Todo en el INCMNSZ está enlazado, como por ejemplo, nosotros con los compañeros del banco de sangre, sin su apoyo, no podemos iniciar una cirugía, necesitamos saber y tener la confianza que ellos nos van a proporcionar, toda la sangre que necesitamos o con los laboratorios, gracias a los resultados de exámenes que se hacen a los pacientes podemos saber la condición de los mismos o del servicio de lavandería que nos suministra toda la ropería necesaria a nosotros y al paciente, en fin, de muchas áreas y de toda la familia de Nutrición, que es importante para que los quirófanos puedan funcionar.

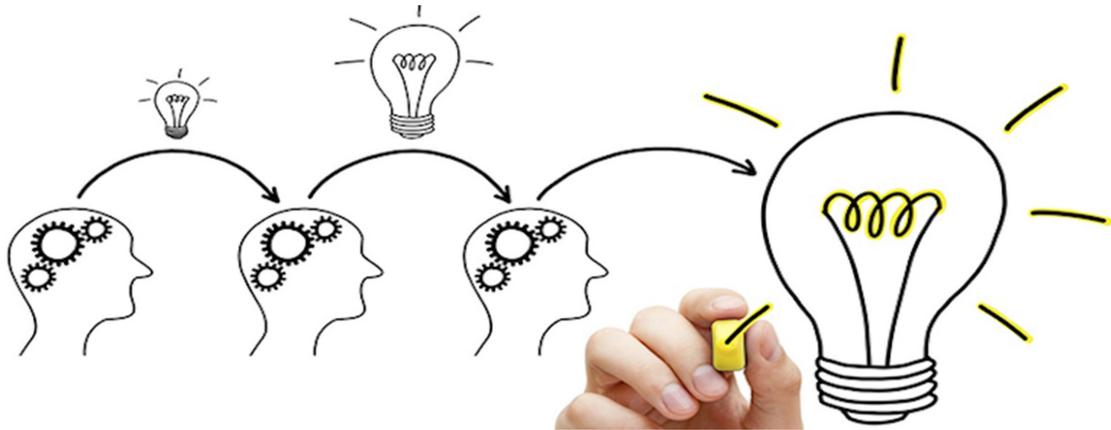
En específico, a las enfermeras de nuevo ingreso al Instituto, les quiero expresar mi respeto y reconocimiento porque lograron ingresar al mejor instituto nacional de salud, en el que podrán llegar hasta donde quieran, tanto en nivel académico, como en proyectos de investigación y sobre todo, en asistencia y humanismo, creciendo como seres humanos y ayudando a los otros que no necesariamente son solo pacientes. Pero lo más importante que me gustaría decirles es que deben sentirse orgullosas de ser parte de la familia de Nutrición y tener presente el gran compromiso que han adquirido en el desarrollo de su profesión.

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.

Liderazgo, aprendizaje y enriquecimiento mutuo

El trabajo colaborativo, más que el trabajo en equipo

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



<http://www.theflippedclassroom.es/wp-content/uploads/2016/02/c6d2f388-4cc2-4b54-a8fe-373e001826ccimage8.png>

En esta ocasión, se reflexiona sobre el concepto trabajo colaborativo, que fue otra de las ideas, amabilidad, responsabilidad, compromiso, excelencia, empatía, solidaridad, calidad, expresadas en el dinámica de fin de año 2016.

El concepto de trabajo colaborativo fue creado por el Dr. Yochai Benkler, quien actualmente es académico e investigador de la Universidad de Harvard y autor de varios libros entre ellos: *La Riqueza de las Redes*, *Cómo la producción social transforma los mercados y la libertad*, *El pingüino y el Leviatán*, y *Cómo la cooperación triunfa sobre el egoísmo*.

La primera afirmación que hace es que el trabajo colaborativo siempre es en equipo, pero todo el trabajo en equipo es colaborativo, con lo que se rompe el gran paradigma de la Administración, que aseguraba que únicamente con el trabajo en equipo como un elemento clave para alcanzar el desarrollo pleno de las organizaciones. El Dr. Benkler asegura que el trabajo colaborativo es: el sistema de producción, distribución y consumo de bienes que se caracteriza por acciones individuales descentralizadas, ejecutadas a través de medios ampliamente distribuidos y ajenos al mercado y a sus estrategias (*La Riqueza de las Redes: Cómo la producción social transforma los mercados y la libertad*, 2006).

Por otro lado, el trabajo en equipo es una actividad realizada por varias personas, en la que cada uno hace lo que le corresponde, pero todos con un objetivo en común. En este no hay un intercambio de conocimientos, ni un enriquecimiento mutuo. La principal diferencia es que el trabajo colaborativo tiene como objetivo compartir información que a su vez generará nuevos conocimientos que permitirá crear y poner en marcha estrategias para alcanzar objetivos comunes. En este proceso todos los individuos se enriquecen con nuevos avances y practican el valor de la solidaridad al compartir desinteresadamente su sabiduría.

En el INCMNSZ, ponemos en práctica el trabajo colaborativo que siempre conlleva el trabajo en equipo, permitiendo enriquecernos con nuevos avances que a su vez generan más y más retroalimentación que no sólo beneficia al paciente y a nuestra institución, sino a nosotros mismos como personas.

Actitud de servicio es...

Colaborar con todos

Realizar el trabajo pensando que es parte de un todo

No abusar del tiempo de otros

Tener compañerismo

Trabajar en grupo

Facilitar el trabajo de los demás, haciendo bien el propio

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

CIRCULAR #02-17 S.R.H.

A todos los trabajadores que están bajo el “Régimen Pensionario de Cuentas Individuales”, se les informa que en atención a lo dispuesto en el artículo 100 de la Ley del I.S.S.S.T.E., pueden obtener el beneficio que otorga el Ahorro Solidario de acuerdo a los siguientes puntos:

- El Ahorro Solidario es un derecho de los trabajadores afiliados al I.S.S.S.T.E. que están bajo el “Régimen Pensionario de Cuentas Individuales”; con él puedes incrementar los fondos para el retiro.
- Podrán aportar el 1% o el 2% de tu sueldo base de cotización.
- Por cada peso que aporte el trabajador el Instituto depositará 3.25% adicionales (Limitado a un tope que no podrá exceder de 6.5% de la aportación del patrón)
- Las aportaciones se realizan vía nómina y van directo a tu cuenta individual.

Para mayor información acude a la Subdirección de Recursos Humanos y solicita el documento de elección del ahorro solidario o descárgalo en el portal del Instituto para ingresarlo en cualquier momento.

El ahorro solidario es tu derecho, ejércelo en tu beneficio.

ATENTAMENTE

SUBDIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS

Ciudad de México a 02 de agosto de 2017

Uno de los
MEJORES SECRETOS
de la vida
es que todo lo que
vale la pena **HACER,**
es lo que hacemos
POR LOS DEMÁS

Lewis Carroll



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

Misión

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

Visión

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

Valores

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

**La
Camiseta**
Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Coordinación Ejecutiva

Jacqueline Pineda Pineda

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Ma. Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión Digital

Samuel Rivera Flores



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

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

www.incmnsz.mx