



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIII No. 16

31 de Agosto 2017

10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor

Ingresó el Dr. Carlos Hinojosa Becerril a la Academia Nacional de Medicina



Personal y asistentes a la Jornada 10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

No. 566

31 de agosto 2017

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• 1960, un nuevo sistema para los trabajadores del Estado Mexicano	
• El Dr. Carlos Hinojosa Becerril ingresó a la Academia Nacional de Medicina		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• Conoce el Código de Ética de los Servidores Públicos (I)	
• Jornada 10 Hábitos Efectivos para la Salud del Adulto Mayor		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• El cáncer de páncreas, alto índice de mortalidad	
• Simulacro en caso de emergencia en la Central Nucleoeléctrica Laguna Verde.		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• Calidad y Seguridad para Personas Adultas Mayores		• Importancia de los vegetales en la salud	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Pita vegetariana	
• Seguridad en el proceso de mediación		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• Tierras del poniente	
• El liderazgo resonante crea más		John Maxwell Coetze	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	SABÍAS QUE	19
• Gentrificación y Protección Civil		• Efemérides de la salud	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	ESPACIO DEL LECTOR	20
• El INCMNSZ se suma a la Campaña Abejas por la vida		• Valorar a los demás	
VOLUNTARIADO	12	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Invitación a la venta de bodega 2017		• En el Instituto encontré un manto de esperanza que todavía me cobija	
ARTE Y CULTURA	13	HABLEMOS DE	22
• Lola Álvarez Bravo		• Trabajo colaborativo, una herramienta de éxito	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	23
		ANUNCIOS	24

La calidad de vida de las personas de la tercera edad es uno de los intereses del Instituto, por lo que con el objetivo de prevenir enfermedades y lograr un envejecimiento exitoso, el Servicio de Geriátría llevó a cabo la Jornada 10 Hábitos efectivos para la Salud del Adulto Mayor. En la Sección Para conocernos se da cuenta de ello.

De igual forma, siguiendo la línea de excelencia institucional y como consecuencia de sus destacadas contribuciones a la ciencia médica, el Dr. Carlos Hinojosa Becerril, Subdirector de Investigación Clínica del Instituto, ingresó a la Academia Nacional de Medicina; en la sección Ser INCMNSZ, se informa al respecto.

Otro de nuestros logros como institución de salud de tercer nivel, es el haber sido designado hospital de referencia en caso de emergencia en la Central Nucleoeléctrica Laguna Verde, por lo que se realizó un simulacro de Activación de Fuerzas de Tarea del INCMNSZ, en la sección Entérate se informa de ello. En la misma sección, se hace alusión a otro campo en el que el Instituto ha destacado, la atención al adulto mayor; se informa sobre la primera Jornada de Calidad y Seguridad para Personas Adultas Mayores.

En la sección Voluntariado, se continúa invitando al personal del Instituto a que asista a la gran venta de bodega que se llevará a cabo el día lunes 11 de septiembre.

La Lic. Palmira de la Garza, en la sección Arte y Cultura, expone una semblanza de la fotógrafa Lola Álvarez Bravo, pionera del fotomontaje en México y una de las más destacadas artistas del país.

El cáncer de páncreas es considerado uno de los más agresivos y difíciles de tratar. El Dr. Carlos Chan Núñez, Coordinador de la Clínica Hepatopancreatobiliar del INCMNSZ, da a conocer información al respecto en la sección Tu salud.

En la sección Sabías que, se exponen algunas efemérides del mes de agosto: 12 agosto, Día Internacional de la Juventud; 19 agosto, Día Mundial de la Asistencia Humanitaria y 28 de agosto, Día del Adulto Mayor.

Siguiendo con la exposición de los conceptos que el personal del Instituto considera indispensables para proporcionar un servicio de excelencia con calidad y seguridad al paciente, en la sección Hablemos de, se hace una reflexión sobre el trabajo colaborativo que representa uno de los pilares del desarrollo de las instituciones acorde a la teoría de la administración.

En un sitio de Angiología y Cirugía Vascular

El Dr. Carlos Hinojosa Becerril ingresó a la Academia Nacional de Medicina

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como un logro más en su carrera profesional, el Dr. Carlos Hinojosa Becerril, Subdirector de Investigación Clínica del Instituto, ingresó como miembro de la Academia Nacional de Medicina. Distinción que se otorga a profesionales de la medicina que han destacado por sus contribuciones al desarrollo de la misma.

El Dr. Hinojosa expresó que este es un logro del Instituto, porque es la institución que le da las herramientas que permite el desarrollo de proyectos en asistencia, docencia e investigación, los cuales redundan en beneficio del paciente y en el fortalecimiento de la ciencia.

Ingresar a la academia de medicina es una fase que como muchos otros investigadores del Instituto, estoy viviendo. Es un paso que imprime gran responsabilidad para seguir trabajando a nombre del Instituto en el que hacer que tenemos los investigadores. Yo ingresé a un sitio de angiología y cirugía vascular, lo cual considero de gran relevancia, ya que hay necesidad de la presencia y visión de esta área de la medicina, desde los programas de las facultades de medicina del país, dado que no hay cátedra exclusiva en temas relacionados a angiología y cirugía vascular la presencia de la especialidad en la academia permite aportar un punto de vista diferente para fortalecer cualquier postura.

Muy pocas universidades, exceptuando la de Querétaro y Universidad Anáhuac, son las que incorporan la cátedra de Cirugía Vascular como una materia, el resto no la tiene y de ahí que tener presencia en la Academia, representa mucho para esta especialidad de la medicina.

Explicó que para poder ingresar a la Academia Nacional de Medicina es necesario presentar uno o varios trabajos sobresalientes en el sitio al que se aspira. Es una convocatoria que se hace año con año, donde se seleccionan los sitios que se encuentran vacantes. El de cirugía vascular se encontraba vacante ya por muchos años, para el cual decidió aplicar con el trabajo que se ha realizado en el Instituto, en el servicio de cirugía vascular.

Entre los trabajos relevantes que se han realizado en el servicio de angiología y cirugía vascular destacan: la detección oportuna del aneurisma de la aorta, Tumores Carotídeos, Enfermedad de Takayasu, Pie del diabético, Síndrome antifosfolípido, Accesos vasculares, la promoción de la cátedra de angiología y cirugía vascular en las facultades que imparten medicina y la promoción entre los estudiantes para que cursen esta especialidad.

En cuanto a los aneurismas, demostramos que tienen la misma prevalencia que en el resto del mundo. No es una enfermedad rara, ni de anglosajones, europeos o personas que tienen alguna predisposición genética mayor. En México tenemos esa misma prevalencia, lo que demostramos con el trabajo de ingreso a la Academia Nacional de Medicina. Esto fue el resultado de la revisión que hicimos a las tomografías que diariamente se hacen en el Instituto, donde medimos el tamaño de la aorta; encontramos que en mayores de 55 años los aneurismas tienen una prevalencia del 5.4 por ciento en la población general y un 8.4 por ciento en los hombres. A estos pacientes que se les detectó, ya se les está dando un seguimiento adecuado, reduciendo significativamente la probabilidad de que puedan tener una complicación o que tenga una muerte súbita por una ruptura relacionada al aneurisma.

Este programa inició hace dos años en el Instituto, y se han logrado detectar 300 casos, que de no ser por el programa de diagnóstico oportuno, los pacientes continuarían sin saber de este problema que se puede atender oportunamente. Después de este exitoso resultado se está buscando que el modelo se replique en otras instituciones de salud y se promueva su detección oportuna en el primer nivel de atención médica.

El Dr. Hinojosa destacó que han tenido gran apoyo para este y otros proyectos que se están llevando a cabo en el área de angiología y cirugía vascular por parte de la Dirección General del Instituto a cargo del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, la Dirección de Cirugía por el Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz y la Dirección de Investigación por parte del Dr. Gerardo Gamba Ayala.

El ingreso a la Academia Nacional de Medicina es un logro del Instituto que merece porque sin la facilidad que nos da a los investigadores, no se podrían realizar proyectos de investigación de este tipo. Y por otro lado, considero que esta distinción favorece el fomento a que cada vez más médicos, tomen la especialidad de angiología y cirugía vascular que requiere de recurso humano con talento y devoción. De hecho, se llevó a cabo en el INCMNSZ, el Primer Simposio de Estudiantes de Medicina en el que pudimos promover dicha especialización entre los médicos en formación y destacar, ante las autoridades educativas, la necesidad de incluir esta asignatura como parte del programa de medicina.

Por otro lado, es importante destacar que el servicio de angiología y cirugía vascular se ha fortalecido a lo largo de los últimos años a todos los niveles; contamos con estudiantes de medicina, internos, pasantes en servicio social, residentes voluntarios, estudiantes de maestría y doctorado, a quienes hemos estado apoyando e impulsando.

Tenemos una retroalimentación muy positiva, lo que ha motivado inquietudes que culminan en preguntas de investigación que generan proyectos, muchos de ellos se han publicado en diferentes revistas indizadas. Ese es otro de los elementos que se evalúan para ingresar a la Academia Nacional de Medicina.



Dr. Carlos Hinojosa Becerril en su ingreso a la Academia Nacional de Medicina

Calidad y bienestar para los adultos mayores

Jornada 10 Hábitos Efectivos para la Salud del Adulto Mayor

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el marco de la conmemoración del Día del Adulto Mayor, el 28 de agosto se llevó a cabo la Jornada 10 Hábitos efectivos para la Salud del Adulto Mayor en el auditorio del INCMNSZ. El objetivo fue promover la prevención y el cuidado de la salud de las personas mayores y mostrar que el envejecimiento no necesariamente conlleva mala calidad de vida.

El evento fue organizado por el INCMNSZ, a través del Servicio de Geriátría; la Universidad Iberoamericana y el Instituto Nacional de Geriátría. Contó con la presencia de especialistas que dieron pláticas sobre: control de enfermedades crónicas, nutrición, actividad física, estimulación cognitiva, sexualidad para el adulto mayor, conducción de automóvil en el adulto mayor y se presentaron dos testimonios de vida; Laura Zapata, actriz, productora, escritora, cantante y conductora y Rafael Acosta, baterista fundador de los Locos del Ritmo.

El evento fue inaugurado por el Dr. José Alberto Ávila Funes, Jefe del Servicio de Geriátría del INCMNSZ, quien destacó que la pirámide poblacional en México se está invirtiendo, colocándose las personas mayores de 60 años como el grupo más extenso en comparación con el de los niños menores de 5 años, lo que representa un reto para el Sistema Nacional de Salud, para la sociedad y para las personas de la tercera edad que tienen que prevenir padecimientos y llegar a una vejez exitosa.

El que cada vez haya más adultos mayores puede considerarse un avance de los adelantos tecnológicos y científicos. Sin embargo, lo importante es que continúen teniendo calidad de vida. Debemos tener claro que llegar a ser adulto mayor, no exige necesariamente el llegar con una mala salud o sin calidad de vida. De hecho, los adultos mayores son los que se enferman con más frecuencia, son los que más se hospitalizan y los que tienen una mayor probabilidad de desarrollar discapacidad. Por ello, la prevención de enfermedades y la discapacidad es fundamental en cualquier etapa de la vida, pero más aún en ésta. También saber que jamás será demasiado tarde para adoptar un estilo de vida saludable y para controlar las enfermedades o para iniciar proyectos de vida.

Es precisamente por lo anterior, que la especialidad de geriatría, el profesional de la salud que se encarga de cuidar la salud de las personas adultas mayores, debe tener dentro de sus competencias la detección temprana de enfermedades; así como, sus tratamientos y rehabilitación cuando sea necesario. La prevención es considerada indispensable en la práctica de la medicina moderna, en ella se cumple el viejo adagio: más vale prevenir que lamentar. La prevención es la razón de ser de esta jornada.

Así mismo el Dr. Ávila Funes agregó que por octavo año consecutivo, el INCMNSZ, la Universidad Iberoamericana y el Instituto Nacional de Geriátría han organizado este evento en el que se dan a conocer múltiples recomendaciones de cómo tener un envejecimiento exitoso y que las personas adultas mayores puedan tener una mejor salud. Este año se abordaron una serie de temas que se consideraron de gran interés, los cuales fueron expuestos por diversos especialistas.

En su oportunidad, la Dra. Sara Aguilar Navarro, adscrita a la Clínica de Cognición del INCMNSZ destacó que conforme se tiene mayor edad, algunas funciones cognitivas comienzan a perderse, pero eso no significa que todas las personas mayores padezcan alguna demencia o que sea normal un deterioro en gran medida. Destacó la importancia de ejercitar la mente, de no dejarla envejecer de forma negativa para lo que recomendó ejercicios tales como crucigramas, rompecabezas. De igual forma, destacó que el INCMNSZ es punta de lanza al enfocarse en un envejecimiento cognitivo para el adulto mayor con calidad.

En cuanto a la importancia de que el adulto mayor se mantenga activo con acciones tales como conducir, la Dra. Ana Dayra Lazo López, residente de Geriatría, explicó que el dejar de manejar, representa una pérdida de autoridad y status, por lo que se hizo un estudio al respecto en el Instituto y se encontró que es recomendable, sí el adulto mayor aún tiene capacidad de conducir que continúe haciéndolo, siempre y cuando no implique un riesgo, ya que ello le da autonomía y autoestima.

Por su parte, la Lic. Patricia Kelly, periodista especializada en derechos humanos, sexualidad y envejecimiento saludable, destacó que las personas de la tercera edad tienen derecho a amar y ser amadas con todas las tipos de manifestaciones físicas y espirituales que ello conlleva, y que el INCMNSZ, es líder en promover la difusión de estos derechos al organizar eventos como éste que merecen todo su reconocimiento.

Rafael Acosta y Laura Zapata por su parte, expresaron sus vivencias como adultos mayores en activo; expusieron algunas consideraciones sobre como tener un envejecimiento exitoso, con calidad de vida, pero sobre todo, con dignidad y autosuficiencia. También destacaron el liderazgo del Instituto al llevar a cabo eventos que favorecen la prevención y cuidado de enfermedades que aquejan en mayor medida a personas de la tercera edad y sobre todo, la promoción de un envejecimiento con calidad y dignidad.



Rafael Acosta



Laura Zapata

Plan de Emergencia Radiológica Externo (PERE)

Simulacro en caso de emergencia en la Central Nucleoeléctrica Laguna Verde

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de que el INCMNSZ esté preparado para dar respuesta oportuna y eficiente ante cualquier simulacro o emergencia real que pudiera presentarse en la Central Nucleoeléctrica Laguna Verde (CNLV), se llevó a cabo el Simulacro de Activación de las Fuerzas de Tarea que conforman el Plan de Emergencia Radiológica Externo (PERE).

El Instituto constituye la Unidad de Tarea 86.4.3., cuya actividad principal dentro del PERE es la atención médica especializada a pacientes irradiados y contaminados, por lo que es de suma importancia la capacitación de todo el personal involucrado.

De esta forma, para dar cumplimiento con lo establecido en los Manuales y Procedimientos del PERE, el 14 de junio del año en curso se realizó la capacitación para el simulacro en caso de desastre de la CNLV, en el que el Dr. Antonio Báez Reyes y el Ing. Marco Antonio Huesca Baxim, personal capacitado de la Dirección de Protección Contra Riesgos Sanitarios, expusieron los siguientes temas: descripción de la CNLV, integración de las Fuerzas de Tarea, protección radiológica, respuesta de salud en el PERE, y muy especialmente se abordaron los temas básicos relacionados con el desempeño y labor de cada integrante involucrado dentro del Plan.

La capacitación estuvo supervisada y evaluada por el Centro Nacional de Prevención de Desastres (CENAPRED), y se aprovechó la comunicación establecida para la actualización del directorio del personal del INCMNSZ que conforma el citado Grupo de Tarea, así como la revisión de equipamiento necesario, materiales e insumos utilizados dentro del PERE.

La capacitación estuvo dirigida al personal de los Departamentos de Medicina Nuclear y de Reacción Hospitalaria para Desastres, que se encuentran registrados dentro del PERE, sin embargo, se tuvo la valiosa asistencia del personal de diversas áreas del Instituto como Enfermería, Urgencias, Terapia Intensiva. El Dr. Thierry Hernández Gilsoul, Jefe del Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres, el Dr. Eleazar Ignacio Álvarez, Encargado del Departamento de Medicina Nuclear y la M. en C. Eurídice Rioja Guerrero, Encargada de Seguridad Radiológica de Medicina Nuclear, agradecieron la colaboración y participación de todos los asistentes de las diversas áreas, resaltando que en caso de emergencia ante un desastre radiológico, el buen desempeño del Instituto requiere del esfuerzo de todos.



Simulacro de Activación de las Fuerzas de Tarea

Envejecimiento exitoso

Calidad y Seguridad para Personas Adultas Mayores

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de poner al alcance de profesionales de la salud información relativa a la atención con seguridad y calidad, especializada en las personas adultas mayores, tuvo lugar en el INCMNSZ, la Primera Jornada de Calidad y Seguridad para las Personas Adultas Mayores, organizada de forma conjunta por la Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad y por el Servicio de Geriátría del Instituto.

El evento fue inaugurado por el Dr. Alberto Ávila Funes, Jefe del Servicio de Geriátría del INCMNSZ quien destacó que la población de los adultos mayores está en franco crecimiento, por lo que es necesario organizar este tipo de actividades de sensibilización para los profesionales de la salud, no solo en nuestra institución, sino en todo el país.

En las últimas décadas, se ha presentado un cambio demográfico significativo que como consecuencia ha traído un cambio en la epidemiología. La gente ya no se enferma de lo mismo que se enfermaba hace 100 años. Pero ante esta situación, ¿cuáles son los recursos en salud que existen para proporcionar atención médica con calidad y seguridad a ese sector de la población?. Esta pregunta, da la pauta para que ahora estemos tan interesados en estos aspectos que son el fundamento de la Jornada.

El aumento en la expectativa de vida no representa mejoría en su calidad de vida. Por el contrario, vivir más incrementa las probabilidades de desarrollar mayores problemas de salud e inevitablemente, de continuar envejeciendo. Pero, aunque envejecer por definición es la pérdida de funciones, ello no significa que el adulto mayor tenga que perder la capacidad de autocuidado y de independencia, es lo que llamamos un envejecimiento exitoso.

Envejecer es un fenómeno complejo multifactorial, es un proceso gradual persistente y desgraciadamente irreversible; sin embargo, no es un fenómeno que debe verse siempre hacia la decadencia.

Como trabajadores de la salud, el tipo de pacientes que enfrentamos todos los días son personas con grandes problemas para valerse por sí mismos, y muchas veces surge la renuencia para atender a este tipo de pacientes entre nosotros mismos. Por ello necesitamos sensibilizarnos como personal médico ante este problema y por otro lado, al paciente para que llegue a un envejecimiento exitoso que es ir más allá de lo ordinario, es el resultado de distintos elementos como son mantenerse en actividades sociales y productivas, tener buen desarrollo cognitivo y físico y desarrollar actividades que nos mantengan activos en sociedad.



Asistentes a la 1a. Jornada de Calidad y Seguridad para personas Adultas Mayores

Acciones esenciales de seguridad del paciente

Seguridad en el proceso de mediación

Acción 3

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

El objetivo de esta acción es fortalecer las estrategias relacionadas con el proceso de medicación, con la finalidad de prevenir y disminuir errores que puedan ocasionar un daño al paciente dentro del sistema de salud. Se muestra a continuación un diagrama con los apartados que toca esta acción esencial:

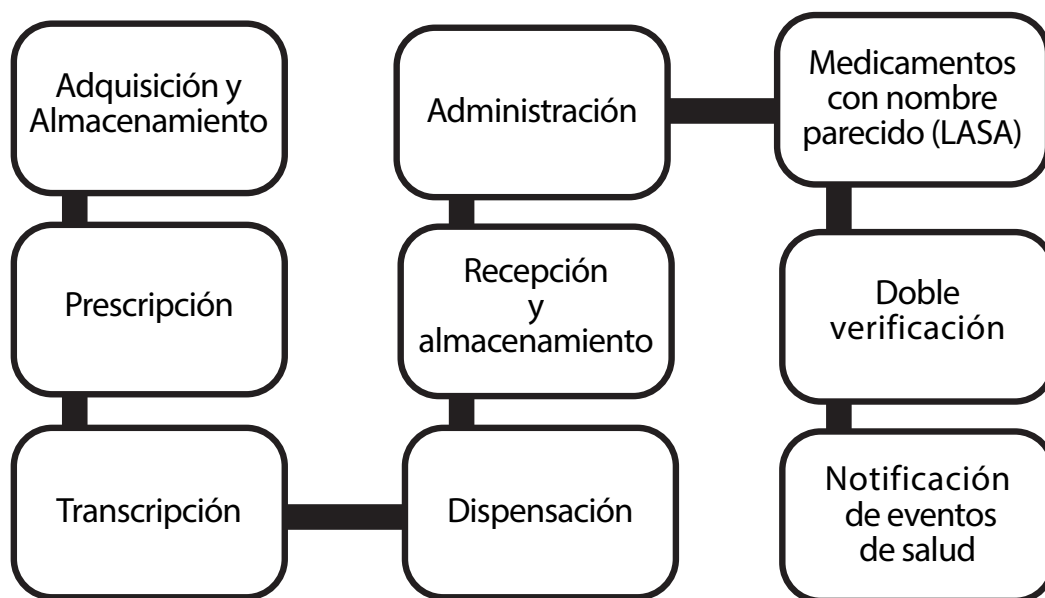


Imagen elaborada por el autor

Cada una de estas fases del proceso de medicación genera estrategias principalmente para medicamentos de alto riesgo y electrolitos concentrados, sin embargo, se mencionan otros aspectos que cobran relevancia dentro del sistema de medicación y que si bien ya estaban descritos desde hace tiempo, tratan de estandarizarse en el sistema de salud.

Los medicamentos que tienen un nombre parecido mayormente conocidos como medicamentos LASA, son ejemplo de estos aspectos. Cuando hablamos de medicamentos LASA es importante considerar colocar alertas visuales para marcar una diferencia entre éstos medicamentos, ya que resulta común que exista confusión al momento de preparar y administrar los mismos. Un ejemplo de estos es la DIGOxina y DORlxina.

Otro punto interesante que se anexa en esta acción, es la notificación de incidentes en salud relacionados con la medicación como son los eventos adversos, eventos centinela o cuasifallas. El objetivo es reforzar y sensibilizar más al personal de atención a la salud, sobre la importancia de reportar para desarrollar e implementar acciones de mejora para prevenir y disminuir errores.

Calidad en la gestión: factor humano

El liderazgo resonante crea más

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

El concepto de liderazgo resonante fue formulado por Daniel Goleman, R. Boyatzis y A. McKee en 2005, ellos afirman que la tarea fundamental del líder es despertar los sentimientos positivos de sus subordinados y ello ocurre cuando un líder produce resonancia, con ello sintoniza mejor con los demás y mantiene relaciones transparentes. Este concepto sin duda es fundamental cuando buscamos una sana relación jefe—trabajador; sin embargo, analógicamente es posible llevar estos principios a nuestro papel como trabajadores y a la relación que tenemos con nuestros compañeros.

El trabajo en equipo en ocasiones se torna complicado, sobre todo cuando los miembros tienen personalidades disonantes entre sí; así mismo en ocasiones el líder no cuenta con herramientas de inteligencia emocional para gestionar el desempeño de su equipo.

Pero este panorama no tiene por qué ser catastrófico, pues frecuentemente suele dar muy buenos resultados que un miembro del equipo adopte un papel de líder informal. Este papel incluso suele ser mejor recibido por el resto del equipo pues los miembros lo captan como más auténtico por el hecho de no estar bajo la condicionante de un cargo laboral.

Dicho lo anterior lo más importante es determinar en qué consiste un trabajador resonante. Básicamente, es un tipo de trabajador que ayuda al desempeño de su grupo, se muestra optimista ante nuevos retos y en base a sus propuestas e iniciativa genera un clima motivación hacia el logro de objetivos.

En un clima de este tipo, los diferentes miembros del equipo conforme se van sintiendo implicados son más responsables y autónomos, pues se cultiva internamente en ellos una semilla de compromiso por los resultados colectivos antes que por los propios.

En la medida en que un trabajador resonante consigue influenciar a otro, se genera una resonancia que deriva en mejores resultados como equipo y un clima laboral óptimo. Los trabajadores resonantes crean más porque generan un entorno emocional positivo, se saben comunicar, interpretan y reaccionan ante las opiniones de los demás con una mentalidad abierta que propicia una generación de ideas, iniciativas y propuestas que derivan no solo en un trabajo más rico en innovación y resultados; sino también en una mejor calidad de vida laboral.



Dr. Nelson Rodrigo Cruz, C.P. Deborah Alemán Esquivel y
Mtro. Jovani Emmanuel Torres García

Necesidad de renovar con un plan maestro

Gentrificación y Protección Civil

Segunda parte

José Luis Cruztitla Carrillo/Coordinación de Protección Civil

Aunque siempre se ha hablado de la necesidad de repoblar y renovar la zona céntrica de la ciudad, no existe un plan maestro que dirija los esfuerzos para que estas acciones se lleven de forma ordenada y bajo un esquema que tome en cuenta las características del terreno y demás condiciones necesarias para un buen desarrollo urbano. Por el contrario, hay una explosión de desarrollos tanto comerciales como de vivienda en los que el interés se centra en lo comercial.

No se respeta ya no digamos el uso de suelo, sino que se incumplen normas mínimas que sugieren que estos terrenos no son aptos para construcciones de más de tres pisos.

En anteriores colaboraciones se citó el término gentrificación porque ocurre precisamente que en los hechos, lo que se hace es encarecer el costo del terreno y quienes podrán pagar los precios de los inmuebles deben tener un poder adquisitivo elevado y como de lo que se trata es de que el metro cuadrado valga más, se ha dado otro fenómeno: la invasión de terrenos o la suplantación de los verdaderos dueños por parte de quienes se dedican a investigar la situación en la que se encuentran una propiedad dada y aprovechan cualquier triquiñuela legaloide para arrebatarse el patrimonio a los legítimos dueños o poseedores. Lo que se quiere es que quien pueda pagarlo sea quien habite estas zonas.

Pero regresemos a la seguridad. El problema es que el suelo de la ciudad es el mismo que amplifica las ondas sísmicas y salvo que los nuevos edificios sean diseñados bajo estrictas normas de construcción que garanticen su estabilidad frente a un movimiento de tierra fuerte (cosa que desgraciadamente no creemos que así sea), puede ocurrir un desastre.

De hecho, muchos edificios solamente han sido remodelados, esos sí con unos acabados de lujo y apariencia impecable pero eso no garantiza su seguridad.

La pregunta forzosa sería: y si ocurre una desgracia, ¿a quién responsabilizamos? ¿a los gobernantes que solapan las construcciones pero que ya no van a estar en ese entonces?, ¿a las constructoras que tal vez para esas fechas hayan cambiado de razón social para evadir su responsabilidad?, ¿O a quienes a sabiendas de lo que puede ocurrir, adquieren un inmueble en esos lugares?.

La experiencia creo, nos da la respuesta...



Fuente: <http://alwatannews.net/uploads/images/2017/03/04/1018306.jpg>

Se instituye el Día Nacional de las Abejas en México

El INCMNSZ se suma a la Campaña Abejas por la vida

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

La Dirección de Comunicación Institucional y Social del INCMNSZ, a través del Departamento de Comunicación y Vinculación se ha sumado a la Campaña A favor de las Abejas, que dirige de manera extraordinaria Gabriela Diez Gutiérrez. Dicha campaña tiene como objetivo fomentar la conciencia entre la población sobre la importancia de las abejas para la existencia del ser humano y de su entorno ambiental.

En el Departamento de Comunicación y Vinculación, a través del área diseño, se han elaborado carteles y frases con el fin de motivar a nuestra población trabajadora en el cuidado y conservación de estos insectos tan importantes.

La creación de este material ha sido obra de Claudia Márquez Enríquez, integrante del área de Diseño del Departamento de Comunicación y Vinculación, quien acudió al Foro sobre el "Día Nacional de las Abejas", efectuado en el Senado de la República, en el que senadores y especialistas coincidieron en señalar que las abejas juegan un papel muy importante en la cadena de la vida, al asegurar que en gran parte dependemos de ellas, ya que son las responsables de que se reproduzca el mundo animal y vegetal; por ello, los legisladores aprobaron una iniciativa, para que el 17 de agosto de cada año, se celebre el Día Nacional de las Abejas que además permita reconocer la labor de los apicultores.

Con este tipo de acciones, el INCMNSZ se suma a los esfuerzos a favor de nuestro medio ambiente, colaborando con este tipo de actividades que contribuyen a preservar nuestra existencia y mejorar nuestro entorno ambiental.



En **nuestras manos**
está su **destino**

Y en su destino está nuestra
supervivencia



Abejas
por la vida

17 de agosto Día Nacional de las Abejas

Realizar acciones para conservar,
reconocer y valorar la importancia
ambiental, social y económica de las
abejas.





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.**

Inició el fotomontaje en México Lola Álvarez Bravo

Primera parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Dolores Martínez Anda, mejor conocida como Lola Álvarez Bravo, nació en Lagos de Moreno Jalisco en 1907.

En 1925 contrae nupcias con Manuel Álvarez Bravo, al siguiente año el matrimonio se va a vivir a Oaxaca, lugar donde Lola realizó sus primeras fotografías. En el año de 1927 regresaron a la Ciudad de México, donde nació su hijo Manuel Álvarez Bravo Martínez.

En 1930, Lola comienza a ser la asistente de Manuel Álvarez Bravo, por lo que compartieron el taller de fotografía Álvarez Bravo. Al siguiente año, obtiene una mención en el concurso de fotografía de la fábrica de Cementos Tolteca. Organizó en conjunto con Manuel Álvarez Bravo, Rufino Tamayo y María Izquierdo, una exposición colectiva donde se incluyó obra de artistas como Diego Rivera y Agustín Lazo. En este año junto con Julio Castellanos, Emilio Amero y Manuel Álvarez Bravo, organizaron un cineclub en la Universidad Nacional Autónoma de México.

Transcurría el año de 1934 cuando Lola y Manuel deciden separarse, sin embargo fue hasta 1949 que se divorcian, al momento de la separación Lola le renta una habitación a su amiga la pintora María Izquierdo, por lo que al suceder su separación, ella continuó con el taller hasta 1935. Mientras se encontraba viviendo con María Izquierdo en su casa de Tacuba, Lola se convirtió en la iniciadora del fotomontaje en México. En ese entonces ella instaló su primera galería en su casa, donde pintó los muros de blanco, colgó fotografías de ambas y algunos cuadros de sus amigos como fueron: Orozco, Siqueiros, Tamayo y Frida Kahlo.



Fotografías de Lola Álvarez Bravo

Hospitales del Siglo XX

1960, un nuevo sistema para los trabajadores del Estado Mexicano

Lic. Gabriela Rubello Marín

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

En 1960 la atención hospitalaria se enriqueció con un nuevo sistema prestador de servicios médicos; hasta ese año, los trabajadores del estado, secretarías, departamentos e institutos que necesitaban hospitalización eran atendidos en instalaciones de las propias dependencias en que laboraban o en nosocomios subrogados.

Ese año inició labores el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSTE), que dispone en la actualidad de hospitales en todo el país.

Un cuarto de siglo de siglo más adelante, hubo una fecha de luto y dolor en la ciudad de México y la nación: el 19 de septiembre de 1985 fue un día catastrófico. Un terremoto, un desastre mayor, con pérdida de vidas humanas y daños materiales; el sismo derrumbó hospitales verticales.

Los hospitales Juárez y General de México de la SSA; Zaragoza y Primero de Octubre del ISSSTE; Clínica Londres y Central Quirúrgica, privados, y el Centro Médico Nacional del IMSS en la Ciudad de México, así como el Civil de Lázaro Cárdenas, en Michoacán, y el de Ciudad Guzmán, en Jalisco, fueron los más afectados por el sismo.

Cientos de enfermos, médicos, enfermeras y afanadores murieron sepultados y asfixiados. El terremoto inutilizó más de 5,000 camas y 180 consultorios.



Centro Médico Nacional Siglo XXI. Ciudad de México

Valores y principios de integridad

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

Segunda parte

Dirección de Administración

Los valores contenidos en el Código de Ética de los Servidores Públicos, como al que nos referimos en la primera parte de este artículo, deberán de repercutir en nuestra conducta como servidores públicos, de manera positiva, hasta que el ideal planteado en tal, se convierta en real, en beneficio de nuestro desenvolvimiento social. Entonces y con la finalidad de hacer efectivo lo anterior seguidamente exhibo algunos de los principios y/o valores que aplicados a nuestras conductas diarias, permitirán atraer efectos positivos para nosotros, además de un ambiente sano y cordial:

1. **Interés Público:** se identifica con el bien común de la sociedad entera, esto implica que el interés personal, debe de ocupar siempre un segundo lugar cuando se contraste con el interés y/o beneficio de la generalidad.
2. **Respeto:** implica aceptar y comprender las maneras de pensar y actuar distintas a las propias, con tolerancia y empatía. Vale decir por su importancia que el respeto también implica: reconocer el derecho ajeno; pues éste es el reconocimiento, consideración, atención o deferencia, que se deben a las otras personas, más aún es una condición "sine qua non" para saber vivir y alcanzar la paz y la tranquilidad.
3. **Igualdad:** implica un trato idéntico que se brinda a las personas sin que medie ningún tipo de reparo por la raza, sexo, clase social u otra circunstancia de diferencia, en pocas palabras, es la ausencia de cualquier tipo de discriminación peyorativa.
4. **Equidad de género:** la igualdad de género implica que hombres y mujeres deben ser tratados con el mismo respeto, sin alguna clase de distinción.
5. **Integridad:** es la capacidad y solvencia que tenemos los seres humanos para actuar en consecuencia de lo que decimos y/o a lo que nos comprometemos en beneficio propio y/o de la generalidad.

Así con lo expuesto hasta ahora de la lectura simple es posible advertir que estas referencias o definiciones pueden atraer cosas buenas para nosotros y los que nos rodean, si decidimos ponerlas en práctica. Hagamos que esta información sea bien utilizada en nuestro beneficio.

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.

Síntomas imprecisos, dificultan un diagnóstico oportuno

El cáncer de páncreas, alto índice de mortalidad

Dr. Luis Carlos Chan Núñez



Dr. Luis Carlos Chan Núñez

El cáncer de páncreas tiene el índice de mortalidad más alto. Con una tasa de supervivencia de solo el diez por ciento a los cinco años, advirtió el Dr. Carlos Chan Núñez, Coordinador de la Clínica Hepatopancreatobiliar del INCMNSZ.

Agregó que en la actualidad es la cuarta causa de muerte por cáncer en México y en algunos años se podría convertir en la principal causa de muerte por cáncer gastrointestinal.

Así mismo, precisó que por su ubicación, al encontrarse muy posterior en la cavidad abdominal, el diagnóstico y detección temprana es complicado.

Sin embargo, señaló que algunos de sus síntomas son:

- Dolor abdominal o de espalda.
- Pérdida de peso.

- Ictericia (color amarillo en piel y ojos).
- Pérdida de apetito.
- Depresión.
- Diabetes de reciente inicio.

Explicó que existen algunos factores de riesgo para desarrollar cáncer de páncreas, algunos de los cuales son:

- Antecedentes familiares de cáncer de páncreas.
- Síndromes de poliposis familiar.
- Edad.
- Pancreatitis crónica hereditaria.
- Tabaquismo.
- Alcoholismo.
- Obesidad.
- Diabetes.

El Dr. Chan señaló que si se tienen estos factores de riesgo genético es recomendable, realizarse chequeos con frecuencia para detectar oportunamente el padecimiento en caso de existir y pueda ser tratado oportunamente. Es recomendable modificar también los factores ambientales (dejar de fumar, control de peso, etc.)



Importancia de los vegetales en la salud

Los vegetales son indispensables para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Son alimentos reguladores que, aunque la mayor parte de su peso sea agua, constituyen una auténtica farmacia vegetal por su riqueza en minerales, vitaminas, clorofila, fibra y otros elementos fitoquímicos que son indispensables para la salud.

La fibra de los vegetales contribuye al tránsito a través del aparato digestivo y a reducir los niveles de colesterol en la sangre, las vitaminas y minerales ayudan a mantener un buen estado de salud, y sus fitoquímicos o fitonutrientes tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Favorecen una adecuada digestión de otros nutrientes, aumentan el volumen intestinal, lo que ayuda a controlar el apetito.

Debemos acostumbrarnos a comer a diario, al menos una ración que debe ser en crudo, por ejemplo en ensaladas, para aprovechar mejor todos los nutrientes, ya que en la cocción se destruyen parte de sus vitaminas, enzimas y minerales.



Pita vegetariana



Ingredientes para el relleno:

2 piezas	de zanahoria rallada
2 piezas	de calabaza cortada en tiras
2 piezas	de pera cortada en cubos pequeños
2 tazas	de espinaca
3 cucharaditas	de ajonjolí tostado
4 piezas	de chile de árbol seco cortado en rodajas
3 cucharas	de aceite de girasol
6 piezas	de pan pita o árabe
Al gusto	sal y pimienta

Ingredientes para el cremoso de cilantro:

6 cucharadas	de queso de cabra
3 cucharadas	de cilantro picada
Media taza	de leche light

Ingredientes para la vinagreta:

30 mililitros	de vinagre de sidra
70 mililitros	de aceite de nuez
Al gusto	sal y pimienta

Modo de preparación:

Para las ensaladas: Calentar un sartén, agregar aceite de girasol, saltear zanahoria, calabaza, espinaca, ajonjolí y pera. Sazonar con pimienta, chile de árbol y sal. Reservar.

Para el cremoso de albahaca: Deshacer el queso de cabra, mezclar con la albahaca, de manera que la preparación quede unttable. De no ser así, agregar un poco de leche y rectificar sazón.

Para la vinagreta: Colocar el vinagre en un recipiente y sazonar con sal y pimienta. En forma de hilo, agregar el aceite y mezclar, hasta integrar por completo la preparación.

Para el montaje: Calentar el pan pita, untar con el cremoso de albahaca, rellenar con dicha preparación, doblar y acompañar con la vinagreta de nuez.

Premio Nobel de Literatura

Tierras del poniente John Maxwell Coetzee

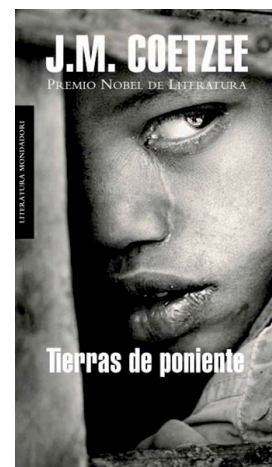
Lic. Concepción Nolasco Miguel

J.M. Coetzee, es originario de Ciudad del Cabo, Sudáfrica. Es escritor, ensayista, novelista, profesor universitario y poeta. Ha obtenido varias distinciones entre las que destaca por dos ocasiones el Premio Booker, el Premio Jerusalén, el Premio Nobel de Literatura en 2003, que le fue otorgado por "la brillantez a la hora de analizar la sociedad sudafricana" según el acta de la Academia Sueca, entre otros.

Es autor de varias novelas, autobiografías y ensayos, entre los que destacan: Tierras de poniente, En medio de ninguna parte, Esperando a los bárbaros, Vida y época de Michael K, Desgracia, Hombre lento, Diario de un mal año, Foe, La edad de hierro, El maestro de Petersburgo, Elizabeth Costello, La infancia de Jesús, The Schooldays of Jesus (traducción al español pendiente), entre otros.

La novela de Coetzee, Tierras de poniente, está compuesta por dos historias: El proyecto Vietnam y La narración de Jacobus Coetzee. En el primer relato encontramos un ambiente que rodea a un militar, Eugene Dawn, asesor del ejército de EEUU requerido para presentar un informe sobre el uso de la psicología en la guerra de Vietnam. Su dedicación obsesiva por conseguir la situación tanto de los soldados como de los enemigos, el conocimiento de las atrocidades cometidas contra el pueblo vietnamita, su infelicidad en su vida privada y el secuestro al que somete a su hijo, acabarán por conducirlo al internamiento psiquiátrico.

En la segunda historia, La narración de Jacobus Coetzee, es un relato que recrea la expedición de caza por las tierras de la tribu namaqua, dirigida por el colonizador bóer Jacobus Coetzee, al que se atribuye el descubrimiento del río Orange y de la jirafa. Tras atravesar el territorio namaqua, Coetzee cae enfermo y pierde el control sobre sus hombres, a los que siempre vio como seres inferiores, y que acaban por abandonarlo a su suerte. Pero consigue volver a casa y poco después regresa lleno de resentimiento para liquidarlos.



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

4		8				1		6
	1		7		2		9	
5								4
		7	2		1	9		
	3						5	
		4	5		9	3		
7								9
	4		1		6		8	
2		1				5		7

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.

12 agosto, Día Internacional de la Juventud

La generación actual de jóvenes, la más numerosa de la historia

Los jóvenes -el grupo de personas comprendidas entre los 18 y los 29 años de edad- actualmente conforma la generación más numerosa de la historia. Son considerados como agentes fundamentales del cambio social, el desarrollo económico y la innovación tecnológica, así como del mantenimiento y el fomento de la paz. Su imaginación, sus ideales, su energía y su visión son imprescindibles para el desarrollo continuado de las sociedades de que forman parte, aseguró la Organización de las Naciones Unidas al conmemorarse el Día Internacional de la Juventud, que este año con especial énfasis en su capacidad para participar en la configuración de una paz verdadera y contribuir a la prevención y la transformación de los conflictos, la inclusión, la justicia social, la reconciliación y la paz sostenible.

Fuente: www.un.org/es/events/youthday

19 agosto, Día Mundial de la Asistencia Humanitaria

Un tributo a quienes arriesgan su vida por otros

El objetivo de esta conmemoración es rendir tributo a los trabajadores que arriesgan sus vidas llevando ayuda humanitaria a otros, así como apoyar a las personas afectadas por las crisis en todo el mundo, aseguró la Organización de las Naciones Unidas. Los conflictos se cobran la vida de muchas personas en todo el mundo. Atrapados en guerras que no han causado, millones de civiles se ven obligados a esconderse o huir para salvar sus vidas. Por su parte, los trabajadores sanitarios y humanitarios, que ponen sus vidas en peligro para atender a las víctimas de la violencia, se convierten cada vez más en objetivo de los ataques.

Fuente: www.un.org/es/events/humanitarianday/

28 de agosto, Día del Adulto Mayor

Un homenaje a las personas de la tercera edad en México

En nuestro país cada año, el 28 de agosto se conmemora el Día del Adulto Mayor. La existencia de esta celebración, surgió en 1983 oficialmente, aunque el origen de esta celebración se remonta en la presidencia de Lázaro Cárdenas, quien determinó que debía existir una fecha especial para honrar a los abuelos. Una nueva versión de los años 90's se le atribuye a Edgar Gaytán, se dice que se instituyó gracias a que su programa de radio era dedicado a los adultos mayores. Para todos nuestros abuelos es realmente importante homenajearlos como se merecen en su día, ellos siempre están dispuestos a escuchar, aconsejar y brindar su cariño.

Fuente: fiesta.uncomo.com/evento/cuando-es-el-dia-del-abuelo-en-mexico-45326.html

Dar confianza a los otros

Valorar a los demás

Segunda parte

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

¿Cómo nos ven nuestros compañeros de equipo?, ¿reconocemos los méritos de los demás?, ¿conocemos realmente el valor de los miembros de nuestro equipo?, ¿aprovechamos esas características individuales para añadir valor en esas áreas?

Aprender a valorar los talentos de los demás no es fácil. Se necesita seguridad personal para reconocer los valores de los demás. Si en lo profundo de su ser cree que ayudar a los otros le afectará negativamente o menoscabará sus posibilidades de éxito, entonces hacerlo le va a resultar mucho más difícil. Pero como dijo Henry Ward Beecher: "Nadie está más equivocado que el egoísta". Cuando un miembro de un equipo reconoce con generosidad los méritos de sus compañeros, añade valor a los suyos.

¿Qué hacer para valorar a nuestros compañeros?

Crear en sus compañeros antes que creer en usted mismo. Si quiere ayudar a alguien a que sea mejor, entonces tiene que dar usted el primer paso; no al revés, esto es, dejar que los demás tomen la iniciativa. Pregúntese: ¿qué tiene esta persona que sea especial, único y admirable?, luego comparta sus observaciones con esa persona y con otros. Si cree en los demás y les atribuye una buena reputación, les ayudará a ser mejores de lo que creen que son.

Servir a otros antes que a usted mismo. Uno de los servicios más beneficiosos que puede realizar para ayudar a los demás es que logren alcanzar todo su potencial. En el seno familiar, ayude a sus hijos o cónyuge, libere tiempo y recursos para tener experiencias enriquecedoras. En el juego, busque la manera de pasar la pelota a sus compañeros de equipo. En el trabajo, ayude a sus compañeros a brillar. Y cada vez que le sea posible, de créditos a los demás por los triunfos del equipo.

Añada valor a los demás antes que estos le añadan valor a usted. Una verdad básica de la vida es que la gente siempre busca la compañía de quienes los valoran y se alejan de quienes los devalúan. Usted puede añadir valor a los otros destacando sus puntos fuertes y ayudándoles a concentrarse en mejorar.

Conclusión:

Recuerde esto: aliente y motive a otros fuera de su zona de confort, pero nunca fuera de su zona de capacidad. Si trata de forzar a alguien para que trabaje en áreas en las que no tiene talento, sufrirá desgaste innecesario.

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.

La Dra. Graciela Castro Narro ha sido mi ángel guardián

En el Instituto encontré un manto de esperanza que todavía me cobija

Jessica Vázquez Juárez/Paciente

El INCMNSZ ha sido un gran manto de cobijo y de protección para mí, me permitió tener esperanza y encontrar la tranquilidad necesaria para salir adelante con mi enfermedad (hepatitis autoinmune y cirrosis biliar primaria) para la que me pronosticaban seis meses de vida; sin embargo, gracias al personal que participó en mi restablecimiento, ya tengo ocho años de sobre vida y el 2 de septiembre cumpla un año con un hígado nuevo. A todos ellos gracias y mil veces gracias, pero sobre todo un infinito agradecimiento al ángel que me donó el hígado y a sus familiares.

Todo mi penar comenzó en el 2009. Acudí con un médico y otro; nadie daba con mi padecimiento. Pero en el Hospital Gea González, el doctor me dijo: esto es muy complicado, no alcanzamos a saber que pasa con tu hígado, pero en el INCMNSZ, seguramente nos podrán ayudar. Vamos a solicitar que te vean allá. Y así fue, desde que ingresé por la puerta, sentí tranquilidad y cobijo, aunque temor porque llegar a un Instituto de su importancia significa que algo anda muy mal en tu organismo, pero yo estaba confiada, sabía que aquí estaban los mejores. La atención desde que llegué fue de primera, con mucho humanismo y esmero de todos, desde algunos policías de la entrada, siguiendo con intendencia, banco de sangre, médicos, enfermeras, hasta el personal del mostrador, en general a todo el departamento de gastroenterología en fin todos muy atentos y considerados con el enfermo.

Llegué directamente al Departamento de Gastroenterología, en donde me comenzó a atender el Dr. Ignacio García quien con gran cuidado y dedicación comenzó a determinar que padecía. Aquí también les costó trabajo llegar a un diagnóstico, como me explicaron, mi caso es muy raro porque son dos padecimientos al mismo tiempo y eso es confuso. Posteriormente, llegó mi ángel guardián, la Dra. Graciela Castro Narro, quien durante estos 4 años no me ha soltado y aunque en tres ocasiones, me deprimí tanto que ya no quería luchar por mi vida, ella me sostenía y hoy estoy aquí muy feliz y recuperada y por supuesto, dándole las gracias a este gran Instituto que es un regalo de Dios para muchas personas que nos pronostican una muerte inminente y cercana.

Después de tres intentos de trasplante llegó el que Dios tenía destinado para mí y que el Dr. Alan Contreras me colocó. A él le doy la gracias también y a todo el equipo del Instituto que participó en mi caso; ellos, me regresaron a la vida. Y al Instituto, también le quiero dar las gracias, es un regalo de Dios para quienes padecemos un problema grave de salud; es un espacio en el que verdaderos seres humanos ponen en práctica el amor al prójimo y la entrega y devoción por lo que hacen.

Le agradezco también infinitamente a la Lic. Silvia López por estar al pendiente de mí y por ser una gran persona, así podría nombrar a infinidad de médicos y personal, pero jamás acabaría, gracias a todos y cada uno de ellos que ha formado parte de esta nueva vida.

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.

Los 10 factores claves

Trabajo colaborativo, una herramienta de éxito

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El trabajo colaborativo son todos aquellos procesos intencionales, realizados por un grupo de personas con el fin de alcanzar objetivos específicos comunes en beneficio de la comunidad a la que pertenecen. En este sentido, en el INCMNSZ, llevamos a cabo un trabajo colaborativo entre todos los actores del proceso de atención a la salud, con el objetivo de alcanzar una atención médica con calidad y seguridad, en beneficio del paciente y de nuestra propia institución.

Dentro de la teoría de la administración, se afirma que existen diez factores que favorecen el trabajo colaborativo en las instituciones. A continuación se enumeran:

- Sentido del compromiso entre los miembros de la organización.
- Relaciones basadas en la confianza.
- Prevalencia de un conjunto de oportunidades.
- El desarrollo y prácticas de promoción para suscitar la colaboración.
- Una filosofía en la organización de apoyo.
- Líderes con dos cualidades: capacidad de relación y gestión de las capacidades.
- Modelos con roles ejecutivos para la colaboración.
- Comportamiento y procesos productivos eficientes.
- Una buena definición de las funciones y responsabilidades individuales.
- Tareas y funciones estimulantes.

Al poner en práctica cada uno de estos factores, las organizaciones trabajan como un gran sistema, en donde se co-relacionan y para alcanzar el éxito institucional es necesario que todos se pongan en marcha.

Es importante destacar que existen tres conceptos (trabajo en grupo, trabajo colaborativo y trabajo cooperativo) que se utilizan indistintamente en las organizaciones para fomentar el trabajo colaborativo; sin embargo, es necesario que los líderes de cada área reflexionen sobre que tipo de trabajo esperan de su grupo de trabajo. El trabajo colaborativo es trabajo en grupo, pero el trabajo en grupo, no es trabajo colaborativo.

En el INCMNSZ fomentamos el trabajo colaborativo que permite ir creciendo y enriqueciéndonos unos con otros, a la par de otorgar un servicio de excelencia con calidad y seguridad que permite un crecimiento y fortalecimiento paralelo de la institución.

Fuente: https://www.ecured.cu/Trabajo_colaborativo

Puedo servir mejor...

campana institucional

Ayudando a los
compañeros a mejorar
su desempeño laboral

Remando en el
mismo sentido

Trabajando
en conjunto

Apoyando a los
compañeros
de trabajo

Promoviendo la
amistad con todos
los compañeros

Teniendo
responsabilidad
compartida

Siendo proactivo,
no reactivos

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



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

CIRCULAR #01-17 S.R.H.

A TODO EL PERSONAL DEL INSTITUTO

P R E S E N T E

Se les hace la atenta invitación, con el objeto de que acudan a la Subdirección de Recursos Humanos a que actualicen el formato de "Seguro de Vida Institucional" así como para aquellos que ya cuenten con el "Seguro de Vida Institucional Potenciado", durante el mes de agosto y septiembre del presente año.

Cabe señalar que es importante su participación en la actualización de dichos formatos, toda vez que el beneficio que otorga la aseguradora es único e intransferible, en caso contrario los datos que se encuentran registrados en los formatos actuales, no serán considerados por **Seguros Banorte** en el caso de un Siniestro, lo que causaría perjuicio a aquellos que hayan asignado como beneficiarios.

Los formatos estarán disponibles para descargarlos en el portal del Instituto y entregarlos antes del 30 de septiembre de 2017.

Para cualquier duda o aclaración estamos a sus órdenes en las extensiones 2967 y 2946 con la Lic. Rosa Isela Romo Becerril ó el Lic. Gerardo Ramírez Arellano, con un horario de 9 a 5 de la tarde.

ATENTAMENTE


SUBDIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS

Ciudad de México a 01 de agosto de 2017

*Las grandes
oportunidades
para **ayudar**
rara vez vienen,
las pequeñas nos rodean
todos los días.*

Sally Koch (Enfermera)



**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