



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIII No. 17

15 de Septiembre 2017

Vinculación Educativa INCMNSZ Baylor Scott and White Health

40 años dedicados a la salud de la mujer,
Dra. María del Carmen Cravioto Galindo



Dr. Alfredo Vázquez • Dr. Andrejs Avots-Avotins • Dr. Guillermo Domínguez • Dr. David Kershenobich • Dr. Robert Probe • Dr. Alejandro C. Arroliga • Dr. Jorge E. Valdez



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

No. 567

15 de septiembre 2017

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• 1950, creación de una red de cuatro hospitales para urgencias en CDMX	
• 40 años dedicada a la salud de la mujer Dra. María del Carmen Cravioto Galindo		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• Conoce el Código de Ética de los Servidores Públicos	
• Vinculación Educativa INCMNSZ Baylor Scott and White Health		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• Seguridad en la transfusión de hemocomponentes	
• Curso Avanzado de Inmunología y Nutrición 2017		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• Taller Infantil de Iniciación a las Artes Plásticas 2017		• Habas ricas en hierro	
• Curso de Verano para hijos del personal del INCMNSZ		• Caldo de habas con nopales	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	ESPACIO DE LECTURA	18
• Seguridad en los procedimientos Acción 4		• La hija del Caníbal Rosa Montero Gayo	
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	SABÍAS QUE	19
• De la planeación a la organización, manuales de procedimiento		• Efemérides de la salud	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	ESPACIO DEL LECTOR	20
• La bicicleta, una alternativa sana, como medio de transporte a bajo costo		• Carta de agradecimiento al Instituto	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Dar a conocer logros y acciones de las áreas de trabajo		• Para los camilleros del INCMNSZ, la seguridad del paciente es prioritario	
VOLUNTARIADO	12	HABLEMOS DE	22
• El Voluntariado del Instituto nos da un regalo de vida		• La humildad, un valor indispensable en el servicio	
ARTE Y CULTURA	13	CAMPAÑA INSTITUCIONAL	23
• Lola Álvarez Bravo		ANUNCIOS	24

Dos de los ejes de acción del INCMNSZ son la investigación y la enseñanza que siempre se han distinguido por su excelencia. En esta ocasión, el Instituto, tiene un intercambio entre médicos residentes con uno de los más reconocidos sistemas de salud, Baylor Scott and White Health. En la sección Para Conocernos, se presenta la información relativa a esta acción que realizan ambas Instituciones.

La Dra. María del Carmen Cravioto Galindo, Coordinadora de la Clínica de Planificación Familiar del INCMNSZ, en la sección Ser INCMNSZ, hace un recuento de su trayectoria institucional de más de cuatro décadas, en la que contribuyó al lado del Instituto a dar paso a la evolución de la planificación familiar a la Biología de la Reproducción.

Se realizó el curso de verano para hijos de trabajadores del Instituto, organizado por el Sindicato del INCMNSZ, de igual forma que el Taller de Infantil de Iniciación a las Artes Plásticas, la información relativa a ambos eventos se da a conocer en la sección Entérate.

Violeta Arciniega Fuentes, en la sección Voluntariado, da a conocer una entrevista realizada a un paciente oncológico, quien expresa su agradecimiento al Voluntariado y al Instituto por el apoyo que recibió para su tratamiento médico; así como la atención médica de primera calidad.

En la sección Arte y Cultura, la Lic. Palmira de la Garza y Arce continúa dando a conocer información sobre la fotógrafa Lola Álvarez Bravo, un ícono del fotoperiodismo en México.

El INCMNSZ tiene la convicción que la seguridad en la transfusión de hemocomponentes es una responsabilidad multidisciplinaria. Por ello en la sección Tu Salud, se hace alusión a este aspecto de salud.

Durante la primer quincena de septiembre se celebran las efemérides de la salud: 8 de septiembre, Día Mundial de la Fibrosis Quística; 10 de septiembre, Día Mundial para la Prevención del Suicidio y 12 de septiembre, Día Mundial contra la Migraña, en la sección Sabías que, se da a conocer dicha información.

La Humildad es uno de los elementos claves de la atención médica con calidad, seguridad y humanismo, en el que el servicio es el primer componente. En la sección Hablemos de, se hace alusión a dicho concepto.

De la transición de la Planificación Familiar a la Salud Reproductiva

40 años dedicada a la Salud de la Mujer

Dra. María del Carmen Cravioto Galindo

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dra. María del Carmen Cravioto Galindo

A cuarenta años de haber iniciado su trayectoria en el campo de la Biología de la Reproducción, la Dra. Ma. del Carmen Cravioto, investigadora en Ciencias Médicas y coordinadora de la Clínica de Salud Reproductiva del Departamento de Biología de la Reproducción del INCMNSZ, destacó que ser parte del Instituto ha sido una de sus mayores satisfacciones, pues entre otras cosas, ha podido contribuir al desarrollo de los programas de planificación familiar y salud reproductiva a nivel institucional y nacional, en beneficio de la salud de las mujeres.

Ingresé al Instituto en 1974, como aspirante a la residencia de Medicina Interna, a un curso que duraba 2 meses y tenía por objetivo seleccionar a los médicos que serían aceptados para la residencia. El “aspirantado” era muy intenso y demandante pues mientras se nos introducía a las actividades y mística del Instituto, también éramos sometidos a procesos de evaluación en conocimiento médico, condición psicológica y compromiso laboral. Nuestra generación fue la última que vivió la tradición del “aspirantado”. Logré quedarme y ya en las instalaciones actuales ingresamos a Medicina Interna 18 residentes, de los cuales 3 éramos mujeres: la Dra. Josefina Alberú, la Dra. Guadalupe Bravo y yo.

En retrospectiva veo que justamente en ese año de 1974 se llevaba a cabo la modificación del artículo 4º de la Constitución Mexicana, mediante la cual se establecía el derecho de las personas a decidir en número y espaciamiento de los hijos, y por lo tanto se permitía el uso de los métodos anticonceptivos que hasta entonces estaba prohibido. Con ello pudieron crearse y expandirse las actividades asistenciales, docentes y de investigación en planificación familiar. Es digno de mencionar que varios años antes, en 1965, los Dres. Carlos Gual Castro y Gregorio Pérez Palacios ya habían creado la Clínica de Planificación Familiar del Instituto, que fue la primera en el sector público. Su objetivo era realizar proyectos de investigación en anticoncepción que beneficiaran a las pacientes del Instituto, que en su mayoría (igual que ahora) eran de alto riesgo reproductivo debido a que padecían de enfermedades crónicas como la diabetes. Para 1974 el Instituto ya tenía un liderazgo científico importante en materia de anticonceptivos y regulación de la fertilidad, fortalecido con la designación del Departamento de Biología de la Reproducción como Centro Colaborador de la OMS (1972).

Terminé mi residencia de Medicina y Interna y conocí al Dr. Gregorio Pérez Palacios quien me invitó al curso de especialización en Biología de la Reproducción que estaba a su cargo. Me gustaba la endocrinología reproductiva, que no era muy popular en esa época, y por ello acepté (en 1977) sin imaginarme que al hacerlo estaba iniciando el trabajo que he desarrollado a lo largo de 40 años. Fui muy afortunada pues por lo que anteriormente mencioné existían muchas oportunidades para especialistas en el área, y más aún si se trataba de mujeres provenientes de países en desarrollo, era el proyecto del momento. Varias agencias no gubernamentales y organizaciones internacionales buscaban al Instituto para implementar sus programas de reproducción. Así fue que tempranamente tuve acceso a proyectos y comités de investigación de la OMS, con la cual he colaborado durante 30 años, con gran satisfacción, en el desarrollo de métodos anticonceptivos de larga acción, estudios epidemiológicos y elaboración de guías para el uso de métodos anticonceptivos.

Al Instituto me incorporé como médico especialista en 1983, después de haber completado las residencias médicas y una estancia posdoctoral en la Universidad de California, SF. Me hice cargo de la consulta de Endocrinología Reproductiva, de la cual podría hablar en otra ocasión, y de la coordinación de estudios clínicos, multicéntricos, conducidos por ex alumnos del curso de Biología de la Reproducción: Thelma Canto de Cetina, Augusto Díaz Infante, Roberto Rivera Damm, Susana Bassol, Socorro Benavides y Rafaela Schiavon. Los estudios realizados en esta Red de Investigación, dirigida por el Dr. Pérez Palacios, contribuyeron a ampliar las opciones anticonceptivas de muchas mujeres mexicanas.

Más adelante, en el año 1994, me tocó vivir la transición "de la planificación familiar a la salud reproductiva". Este importante cambio se generó en la Conferencia Internacional de Población y Desarrollo, en El Cairo, y desde entonces en el mundo entero la planificación familiar se integra dentro de un modelo de atención más amplio que abarca la prevención de las infecciones de transmisión sexual, la prevención y atención oportuna de los cánceres cérvico-uterino y mamario, y otros temas que no competen al Instituto. Con el Dr. Fernando Larrea, que acababa de ser nombrado Jefe del Departamento de Biología de la Reproducción, iniciamos la implementación de la actual Clínica de Salud Reproductiva en ese mismo año. Creo que lo vamos haciendo bien, pues cada vez tenemos más y más diversos programas.

Como todos en el Instituto, he tenido a mi cargo actividades docentes. De 1986 hasta 2011, fui profesora adjunta del curso de especialización en Biología de la Reproducción. Actualmente, participo como tutora de tesis de maestría en Ciencias Médicas de algunos alumnos, pero son muy pocos los estudiantes interesados en el campo de la Biología de la Reproducción. Necesitamos incentivar nuevamente el área para que retome posición, no están habiendo remplazos de nosotros.

No menciono otros aspectos de nuestra labor en apoyo a la salud de la mujer y la equidad de género para privilegiar la realizada en planificación familiar y anticoncepción, recordando que el próximo mes de octubre se cumplirán 40 años de haberse iniciado el Programa de Planificación Familiar de México, y destacando que desde el ámbito académico, el Instituto ha hecho importantes contribuciones al mismo.

En cuanto a la mística institucional que la ha guiado por más de cuatro décadas, la Dra. Cravioto, señaló que ella se identifica plenamente con la misma, como persona y profesionista, y que con el paso del tiempo en el Instituto la empatía se ha reafirmado.

Son valores en los yo creía antes de ingresar al Instituto. Ratifica lo que yo pienso, lo que yo pensé desde que llegue aquí y que se me hace obvio o deseable que existiera en el ámbito de la vida de cualquier persona. Es esa empatía y concordancia de visión por la vida que permite tener esta permanencia institucional. Afinidad que sienta la base para que uno pueda tener todo el desarrollo profesional que le es posible. Es difícil pensar que alguien no la tenga, pero también es muy difícil convencer a alguien que no la tiene que la tenga. Es algo que poseemos desde antes de llegar aquí, pero que aquí encuentra eco, afinidad y fortaleza.

Fortalecer la preparación de los residentes

Vinculación Educativa INCMNSZ Baylor Scott and White Health

Lic. Jaqueline Pineda Pineda



Firma del Convenio de Colaboración Educativa

Con el objetivo de fortalecer la preparación académica de los médicos residentes del INCMNSZ, mediante el enriquecimiento de su formación en Baylor Scott and White Health, ambas instituciones firmaron un Convenio de Colaboración Educativa, mediante el cual los estudiantes podrán rotar en ambas.

La vinculación tuvo lugar el pasado 12 de julio del año en curso en las instalaciones del Instituto, mediante la formalización de un Convenio de Colaboración. Al acto acudieron el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, el Dr. Guillermo Domínguez Cherit, Subdirector de Medicina Crítica y por parte de Baylor Scott & White Health, los Dres. Andrejs Avots- Avotins, Robert Probe y Alejandro C. Arroliga, Jefe del cuerpo directivo de médicos de Baylor Scott & White Health en Texas y miembro de Texas A&M University College of Medicine.

En entrevista, el Dr. Arroliga explicó que ambas instituciones tienen la intención que dicha vinculación sea por muchos años; actualmente se firmó por cinco años, que pueden prolongarse y quizás consolidarse como una relación permanente, de mutua confianza para saber lo que la otra institución está haciendo y beneficiarse de ello, ambas.

Baylor Scott & White Health es el Sistema de Salud más grande de Texas y una de las más importantes de los Estados Unidos, es una Institución sin fines de lucro afiliada a Texas A&M University. Sumarnos al liderazgo del INCMNSZ, representa un punto clave en nuestro desarrollo.

Conocemos al Instituto desde hace 40 años, yo estudié en Veracruz, en la Universidad Veracruzana, siempre he sabido de la calidad técnica del Instituto, pero además tiene una posición social importante y la educación no solamente es para la gente mexicana, también se forman aquí médicos de otras partes del mundo, profesionales que regresan a su país de origen con gran proyección social que es la que tiene el Instituto; un liderazgo firme y visionario. Por otro lado, nosotros somos una institución enorme, con una trayectoria de 125 años proveyendo cuidado médico de excelente calidad a bajo precio en Texas, con una cantidad de médicos muy reconocidos en Estados Unidos y no solamente porque estamos ubicados entre los primeros 10 sistemas más grandes del país.

Tenemos una gran experiencia, una gran historia de una organización bien establecida y de mucha calidad técnica, por lo que el conjuntarse estas dos grandes instituciones podemos alcanzar grandes avances y un pleno desarrollo al vincularnos.

Al igual que el liderazgo del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, los doctores Robert Probe y Andrejs Avots-Avotins, directivos de dicho instituto educativo Avontis tiene como visión la medicina de calidad.

Nuestro Sistema de Salud Baylor Scott & White Health es un sistema con un presupuesto operacional de diez billones de dólares en los Estados Unidos, cinco mil médicos y provee cuidado médico a la gente que vive en la parte central y norte de Texas (de Dallas hasta Austin) que una población en promedio de cinco a seis millones de habitantes.

Por la magnitud de ambas instituciones, decidimos establecer lazos con el INCMNSZ y nuestra institución. Queremos hacer una cruzada que vayamos allá de contar con médicos residentes rotando de ocho semanas en Texas o acá, queremos que incluso tengamos rotaciones con gente más madura, con más experiencia que vayan a realizar rotaciones más cortas. Nosotros estamos interesados en esta afiliación porque sabemos de la calidad técnica del Instituto y el liderazgo del Dr. Kershenobich.

Por su parte, el Dr. Guillermo Domínguez Cherit, Subdirector de Medicina Crítica del INCMNSZ, encargado de la vinculación por parte del Instituto, expresó que con la firma de dicho convenio se va a fortalecer mucho la experiencia médica de los residentes del Instituto, lo cual los llevará a lograr una mejor preparación que es uno de los objetivos principales del Instituto en cuanto a la parte de enseñanza. Esto, además les dará muchos más elementos para su práctica.

Baylor Scott and White Health es una Institución Clínica de gran prestigio en los Estados Unidos por su desarrollo en enseñanza, investigación y cuidado clínico, al igual que el INCMNSZ. Ambas instituciones tendrán un beneficio con sus residentes que fortalecerán su aprendizaje en su formación como médicos especialistas.

El Departamento de Asesoría Jurídica del Instituto, colaboró en el procedimiento de formalización del Convenio antes mencionado, bajo el entendido de que es el primer instrumento jurídico de intercambio académico de médicos residentes a nivel internacional del que el INCMNSZ forme parte.



Convenio de Colaboración Educativa celebrado entre Baylor Scott and White Health y el INCMNSZ

Organizado por la Dirección de Nutrición del INCMNSZ

Curso Avanzado de Inmunología y Nutrición 2017

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de actualizar a los profesionistas del área biomédica en la inmunología y la nutrición, se llevó a cabo el Curso Avanzado en Inmunología y Nutrición en el INCMNSZ, el cual tuvo una duración de 120 horas.

La clausura del curso tuvo lugar en el aula 2 de la Dirección de Enseñanza el pasado 29 de junio y estuvo a cargo del Dr. Héctor Bourges Rodríguez, Director de Nutrición y del Dr. Enrique Gómez, Investigador del Departamento de Fisiología de la Nutrición, quienes destacaron la importancia de este curso que en esta ocasión es la tercera vez que se lleva a cabo.

El Dr. Héctor Bourges destacó la importancia del curso y reconoció la comprometida y excelente participación del organizador, el Dr. Enrique Gómez, así como de todo el equipo de profesores e investigadores que participaron como docentes del mismo. De igual forma, agradeció a los egresados, a quienes además de felicitar, exhortó para que pongan en práctica los conocimientos adquiridos en el curso.

Por su parte, el Dr. Enrique Gómez, señaló que la idea del curso surgió hace más de cuatro años, cuando percibió que la inmunología y la nutrición, están estrechamente ligadas y no se pueden entender una sin la otra. Y tras comentarle la idea al Dr. Héctor Bourges, a quien le pareció formidable se comenzó a organizar el curso.

Agradeció el apoyo que le brindaron todas las personas que participan en el curso: los doctores, Héctor Bourges, Julio Granados y Víctor Ortiz, así como las maestras Victoria Ramos y Gabriela Mancera y destacó el compromiso que tuvieron docentes y estudiantes durante el mismo, al establecerse un vínculo de responsabilidad, aprendizaje y mutua colaboración en la que todos participaron y de la que seguramente se obtendrán frutos, de los que todos se verán beneficiados.



Participantes del Curso Avanzado de Inmunología y Nutrición 2017

Impulsando el talento artístico

Taller Infantil de Iniciación a las Artes Plásticas 2017

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de descubrir e impulsar el talento de los niños (hijos de trabajadores del Instituto) se llevó a cabo el Taller Infantil de Iniciación a las Artes Plásticas 2017, coordinado por la Dra. Herlinda Madrigal Fritsch, Jefa del Departamento de Vigilancia Epidemiológica del INCMNSZ.

Durante el mes de agosto se llevó a cabo el TIAP, el cual fué clausurado el pasado 11 de agosto, en el lobby del auditorio principal del Instituto, en el que estuvo presente el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ. Posterior a ello, comenzó la exposición de los trabajos realizados por los niños que participaron en el mismo. Las creaciones de los niños, permanecieron expuestas por una semana, y posteriormente con las mismas, se elaborará el calendario conmemorativo que será publicado en el 2018.



Niños participantes en el TIAP 2017

Novena convivencia infantil

Curso de verano para hijos de personal del INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Durante las vacaciones de verano, los hijos de trabajadores del Instituto pudieron convivir y participar en diversos eventos organizados especialmente para ellos, al tener lugar la novena convivencia infantil, organizada por el Sindicato del INCMNSZ.

El Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto y la Enf. María Eva Sánchez Reséndiz, Presidenta del Sindicato Único de Trabajadores del Instituto, presidieron la clausura del mismo. Ambos, expresaron su agradecimiento a los trabajadores del Instituto que permitieron a sus hijos asistir al curso de verano, a los organizadores del mismo por su excelente accionar y a los facilitadores que cuidaron y coordinaron a los menores para llegar a buen término.



Clausura del Curso de Verano 2017

Acciones esenciales de seguridad del paciente

Seguridad en los procedimientos

Acción 4

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

La cuarta acción de seguridad del paciente está dirigida a la seguridad en los procedimientos. Un referente sobre este tema es la alianza mundial para la seguridad quien hace mención de que el propósito de la cirugía es salvar vidas, sin embargo el no contar con medidas de seguridad en la atención quirúrgica que se brinda puede provocar daños muy graves en el paciente. Dentro de la estadística se menciona que hasta un 25% de los pacientes hospitalizados sufren complicaciones postoperatorias. Como es común en todos los eventos que se presentan por la falta de implementación de medidas de seguridad, la prevención es el factor clave para disminuir la presentación de los incidentes en salud.

¿Qué debemos recordar?...

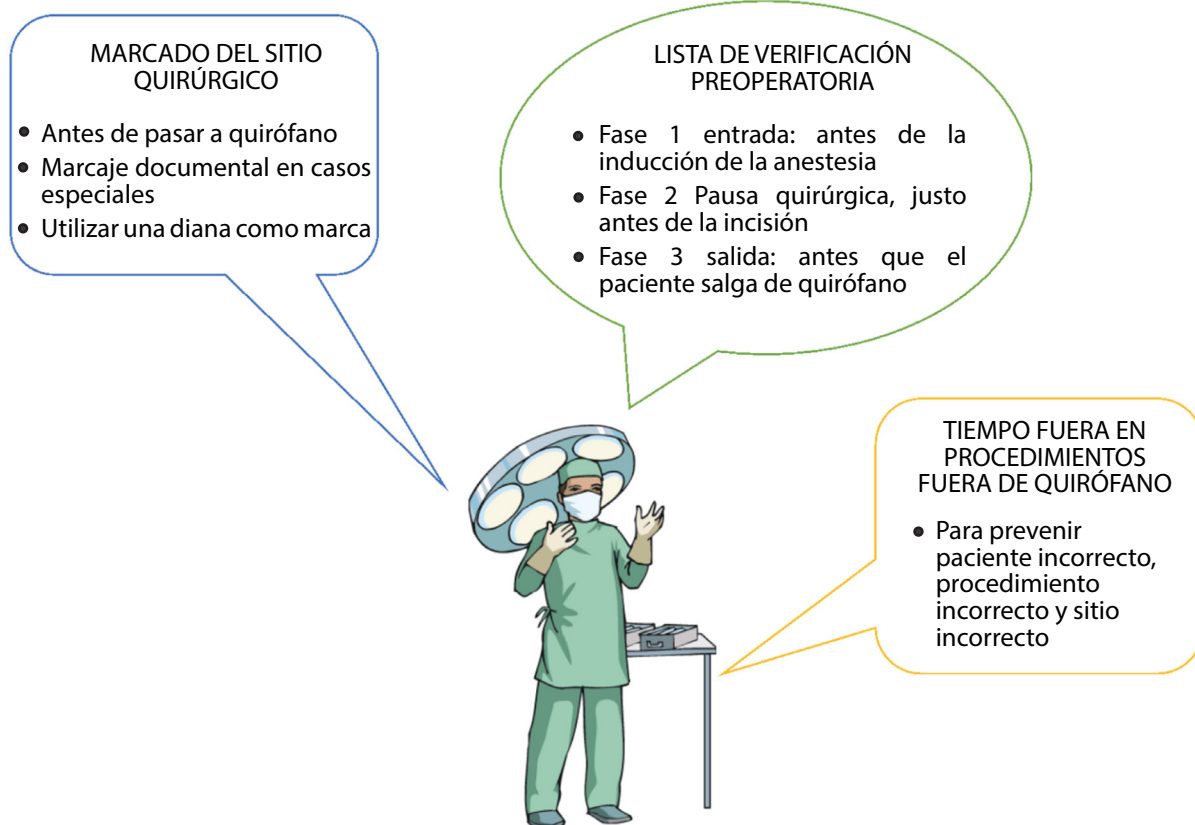


Imagen elaborada por el autor

Calidad en la gestión: factor humano

De la planeación a la organización, manuales de procedimiento

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

En las organizaciones la creación de nuevas áreas y el surgimiento de normatividad, va generando nuevas funciones y actividades que afectan el actuar diario. Es por ello que los Manuales de Organización y Procedimientos deben actualizarse. Tal y como se menciona en la Guía Interna para la Elaboración de Manuales Administrativos y/o documentos normativos del INCMNSZ, “la elaboración de Manuales Administrativos y de documentos normativos, es una actividad fundamental para continuar con el fortalecimiento del esquema orgánico-funcional de las organizaciones... con el fin de evitar duplicidad en las funciones apegándose al Marco Jurídico y Documentos Normativos”.

Sin embargo, su importancia va más allá de establecer un conjunto de funciones y tareas que, en forma cronológica y detallada, se establecen para realizar las actividades que comprenden dicho procedimiento. En la administración se considera como el instrumento que sirve de guía para saber; ¿qué trabajo se hace?, ¿quién lo hace?, ¿cómo se hace?, ¿cuándo se hace?, ¿dónde se hace?, ¿por qué se hace? y ¿para quién se hace?, al existir dudas en alguna actividad del procedimiento, sólo basta con revisar el sustento de dicho procedimiento.

Es por ello, que en todas las organizaciones es de importancia mantener actualizados los manuales correspondientes a su organización y a los procedimientos de cada una de sus áreas. De tal motivo que en el transcurso del tiempo, los procedimientos no son estáticos y tienden a actualizarse acorde a las necesidades de las funciones y objetivos que fueron definidos en su momento. En el Instituto, el Departamento de Organización y Modernización Administrativa, es el área encargada de ofrecer asesoría técnica para la elaboración y/o actualización de los manuales administrativos y de los documentos normativos.



Departamento de Organización y Modernización Administrativa

A 200 años de su invención

La bicicleta, una alternativa sana, como medio de transporte a bajo costo

Biol. Abdala Rodríguez Asaad/Coordinación de Control Ambiental

Este 2017 es el año en que se cumple el bicentenario de la invención de la bicicleta, un medio de transporte de propulsión humana que en la actualidad tiene a prácticamente todo el mundo interesado en hacerse de una; en especial, para usarla como su vehículo personal que sirva para desplazarse al trabajo o escuela.

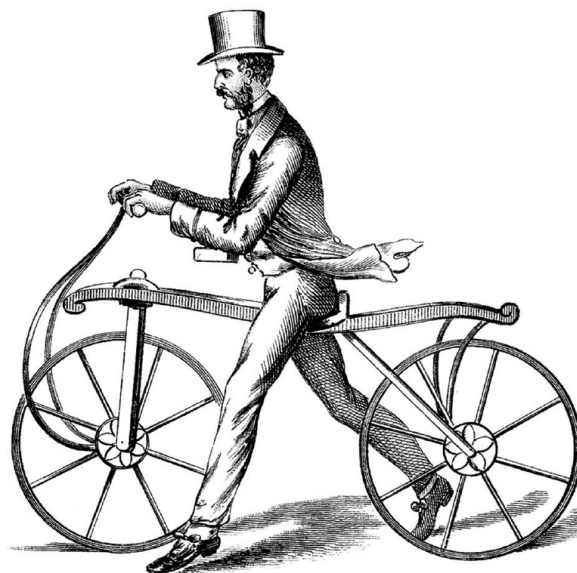
Fue el alemán Karl Drais, quien creó un artefacto precursor de lo que hoy se conoce como bicicleta. En 1817, Drais presentó un diseño con dos ruedas que se impulsaba al usar los pies. De este año al presente, han transcurrido dos centenarios desde que esta creación llegó a la humanidad para usarla como medio de transporte y para entretenimiento, así como para el acondicionamiento físico.

Por su parte, los pedales aparecieron en 1839 y las llantas con neumático en 1890. Hoy, la "cicla", como le dicen en algunos países, como Colombia, tiene un diseño y aerodinámica para cada uso: doméstica, ruta, montaña, pista, infantil, etc. La bici es sana, apoya a la ecología y es movilidad sustentable. Tanto mujeres como hombres toman las rutas urbanas u otro trazado seguro para desplazarse con confianza y comodidad. Por ejemplo, en China e India este vehículo es el medio de transporte principal.

¿Cuánto cuesta una bicicleta aproximadamente?, ¿en qué tiempo se libraría la inversión?, comparado con el gasto de gasolina de un automóvil. En el mercado hay bicis de todo tipo, calidad, colores y diseños; una bicicleta básica oscila entre mil 800 a 3 mil pesos.

De accesorios indispensables como casco, chaleco reflejante, luz blanca delantera junto a la roja de stop y la parrilla trasera, útil para el ciclismo urbano, en total sumaría unos 700 pesos. Con menos de 4 mil pesos ya tendrías tu propio medio de transporte que, aunado a ello, será una grata compañera de deporte y entretenimiento los fines de semana.

Un coche compacto en promedio, consume mil trescientos pesos de gasolina al mes, considerando un traslado diario de 20 kilómetros, de la casa al lugar de trabajo y viceversa (en conteo de días hábiles), serían unos 65 pesos por día y 325 semanales. Así que, es probable que en menos de cuatro meses se recupere lo invertido en la compra de la bicicleta; y la contribución al planeta para evitar contaminar, sería de por vida.



Fuente: http://www.terra.org/sites/default/files/bd_imagenes/0004633.gif

Solicita en la Camiseta la cobertura de tus eventos institucionales

Dar a conocer logros y acciones de las áreas de trabajo

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

Uno de los objetivos del órgano oficial de Comunicación Interna del Instituto, La Camiseta, es dar a conocer a toda la comunidad institucional, los hechos relevantes que se suscitan en cada una de sus áreas.

Por tal motivo, es de suma importancia que para este fin, las diversas direcciones, subdirecciones, departamentos, coordinaciones, unidades, clínicas y servicios, hagan llegar la información sobre eventos, logros o acciones que se llevan a cabo en sus áreas de trabajo para realizar la cobertura del evento o en su caso, realizar una entrevista para su publicación en La Camiseta.

Por lo anterior, invitamos a toda la comunidad institucional a solicitar en el Departamento de Comunicación y Vinculación, a cargo de la Lic. Jaqueline Pineda Pineda, la cobertura del evento o la realización de la entrevista, mediante un Oficio o memorandum con los siguientes datos:

- Nombre del área que solicita el servicio.
- Evento o entrevista a realizar.
- Fecha, lugar y hora del mismo.
- Nombre y firma de quien lo solicita.

Cabe destacar que la solicitud deberá enviarse, por lo menos con una o dos semanas de anticipación a la realización del evento para asegurar la cobertura del mismo.

Posterior al evento o a la entrevista, la Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva, enviará el artículo que se publicará en La Camiseta para el visto bueno del interesado, quien deberá enviar las observaciones del mismo, a más tardar en cinco días hábiles.

Una de las políticas editoriales establece que no se publicará el artículo hasta que tenga el visto bueno del autor.

Te invitamos a compartir con la comunidad institucional los logros y eventos relevantes de tu área o las actividades que se desempeñan en la misma, ya que es importante que se conozcan.

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

16 JUN 2017

ACUSE

DIRECCIÓN DE PLANEACIÓN Y MEJORA DE LA CALIDAD

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

México, D.F., a 16 de junio de 2017

No. de Oficio: D.C.V./654/2017

DR. RAÚL RIVERA MOSCOSO
Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad
INCMNSZ

Con relación a su Oficio de fecha 16 de junio, en el que *solicita la cobertura del inicio del curso de capacitación en Código Azul, el 26 de junio a las 8:00 am en el CEDDEM*; le comento que con gusto podemos apoyar dicha solicitud, para lo cual la Mtra. Dora Valenzuela acudirá con gusto.

Asimismo le ofrezco la toma de imágenes del curso antes citado.

Aprovecho la ocasión para mandarle saludos cordiales.

Atentamente

LIC. JAQUELINE PINEDA PINEDA
Jefa del Departamento de Comunicación y Vinculación

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

Valioso e incondicional apoyo a los pacientes

El Voluntariado del Instituto nos da un regalo de vida

Paciente Enrique Sotero Ávila

Violeta Alejandra Arciniega Fuentes

En entrevista, el paciente Enrique Sotero Ávila, expresó su agradecimiento al Voluntariado del Instituto por su valioso e incondicional apoyo para poder costear parte de su tratamiento oncológico. Destacó que desde hace 20 años es paciente del Instituto y que en estas dos décadas ha logrado sobrevivir gracias a muchos factores, entre ellos, la excelente atención médica, el humanismo que ha recibido de todos los integrantes del Instituto, el apoyo del Voluntariado y de otros pacientes y sobre todo, de su familia.

Yo quiero agradecer a las damas voluntarias por su ayuda y a las personas que les donan porque gracia a eso, ellas nos pueden seguir ayudando. Por favor, sigan ayudándolas, no solo por los que tenemos la fortuna de ser ayudados por ellas, sino por todos aquellos enfermos que vienen atrás de nosotros y que desafortunadamente, cada vez son más. Todos los días hay nuevas enfermedades, se suman más enfermos, las medicinas y tratamientos cada vez son más costosas y los ingresos son menores. Por eso las Damas Voluntarias son unos ángeles para nosotros que nos ayudan a salir adelante con la enfermedad, pese a que no tenemos dinero.

Todo empezó con un dolor de estómago, muy fuerte. Mi familia no lo pensó y me trajo de inmediato al Instituto; en urgencias me dieron atención de inmediato. Desafortunadamente, me detectaron un linfoma en el intestino y de ahí el cáncer, después siguieron las quimioterapias, los medicamentos, las consultas, los internamientos y nuevamente la aparición de otros linfomas, empezando nuevamente con el ciclo, que fue soportable y menos doloroso gracias al apoyo del Voluntariado y de la excelente atención médica. Y hoy, estoy aquí recuperándome.

Además de agradecer al Voluntariado y a la Trabajadora Social, Elizabeth Guadarrama, a esta última en forma muy especial, ya que ha sido un ángel de la guardia para mí. Quiero exhortar a los pacientes para que se ayuden a sí mismos; no es justo que si nuestros familiares están haciendo todo por nosotros; así como el personal médico (médicos, enfermeras, camilleros, etc.), el Voluntariado y todos los que nos apoyan, lo mínimo que podemos hacer es poner nuestro mejor esfuerzo para curarnos.

Otra cosa que es muy importante, la cual quiero destacar, es la humildad de los expertos que nos atienden, con todo lo que saben y son tan sencillos al tratarnos, cosa que no pasa con muchos pacientes que son soberbios y creen merecerlo todo; de todo se quejan, todo les parece poco y no agradecen el esfuerzo que hace desde el afanador hasta el gran especialista por curarnos o hacer que estemos cómodos.

Solo me resta agradecer a todo el personal del Instituto por todo su apoyo que ha sido invaluable y me ha regresado a la vida con más ganas de salir adelante y hacer las cosas bien, como una forma de agradecer y decirles que ha valido la pena su esfuerzo.

Inició el fotomontaje en México Lola Álvarez Bravo

Segunda parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Del año 1935 a 1936, formó parte del equipo de trabajo del Departamento de Prensa y Publicaciones de la Secretaría de Educación Pública. Al siguiente año trabajó en el Laboratorio de Arte del Instituto de Investigaciones Estéticas de la UNAM, hasta 1939; ya que en este año el laboratorio desaparece.

Fue nombrada jefa del Departamento de Fotografía de la Dirección de Educación Extraescolar y Estética. Cuatro años más tarde el Departamento cambió de nombre y se convirtió en el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBA), donde Lola desempeñaría su trabajo hasta 1971.

En 1945 impartió el Taller Libre de Fotografía de la Escuela Nacional de Artes Plásticas (antigua Academia de San Carlos). En 1950 creó su propio estudio de fotografía en donde ocasionalmente montaba alguna exposición.

En 1964 el Presidente Adolfo López Mateos le entregó la placa conmemorativa e insignia José Clemente Orozco, la cual es otorgada por el estado de Jalisco y el Comité del Año de las Artes Plásticas de Jalisco. En 1966, trabajó haciendo fotografías y montajes para apoyar una ponencia nacional presentada en Suiza, esto fue un encargo del Programa Federal de Construcción de Escuelas.

Posteriormente se le otorgó la presea Doctor Mariano Azuela en 1981, dos años más tarde el Departamento de Bellas Artes del estado de Jalisco le otorgó la medalla de "Jalisciense Distinguida". En 1985, se colocó una placa con el nombre de Lola Álvarez Bravo en el Teatro Degollado de Guadalajara, Jalisco. Aquí se inauguró una exposición de Lola con alrededor de ochenta fotografías.

Lola como parte de sus actividades en el Instituto Nacional de Bellas Artes, hizo registro de obra de los pintores más destacados de la época, documenta eventos culturales de teatro, danza, música y otros, montó exposiciones a lo largo del país, llegó a escribir un argumento para ballet "La doncella Ixquic", el artículo "Ideales identificados por la plástica" e hizo una amplia gama de trabajos de manera independiente.

También enseñó fotografía en la prestigiosa Academia de San Carlos en la Ciudad de México. Algunos de sus discípulos fueron Mariana Yampolsky y Raúl Abarca. Murió en 1993 a causa de un infarto, dejando un extraordinario legado de fotografías de México, su gente, tradiciones y costumbres.



Fotografías de Lola Álvarez Bravo

Hospitales del Siglo XX

1950, creación de una red de cuatro hospitales para urgencias

Lic. Gabriela Rubello Marín

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

Para enero de 1988 se había recuperado gran parte de la capacidad hospitalaria; el IMSS, el ISSTE y la SSA habían rehabilitado, habilitado y construido hospitales que representaron soluciones diferentes, las volumétricas y las estructurales.

Al iniciar el siglo XXI existe una gran desigualdad en cuanto a formas y alcances de hospitales. Desde mediados del siglo XX conviven en cuanto a dependencia cuatro tipos de establecimientos, cada uno con muchas variedades: hospitales gubernamentales, hospitales de los seguros sociales, hospitales asistenciales privados, y hospitales de lucro de la iniciativa privada.

Actualmente existen complejas redes de hospitales con diferentes estructuras materiales y humanas, lo que es expresión de inequidades, ineffectividad y diferentes calidades de servicios.

Este recorrido, incompleto evidentemente, quedaría más borroso si no se recuerdan algunas aportaciones organizacionales y médico arquitectónicas de la atención hospitalera nacional. Hacia 1950 los Servicios Médicos del Departamento del Distrito Federal estructuraron una red compuesta por cuatro hospitales para atender básicamente urgencias quirúrgicas; probablemente fue la primera organización de este tipo en el mundo.



1950
Hospital de Urgencias, Rubén Leñero Ruiz, Ciudad de México

Propiciar un sano desenvolvimiento laboral y familiar

Conoce el Código de Ética de los Servidores Públicos

Tercera y última parte

Dirección de Administración

Para robustecer todo lo vertido en los artículos previos relativos al Código referido en el título de este instrumento, se exponen seguidamente los demás principios y/o valores que destacan por su efectividad en pro de los que los conocen y aplican;

6. Entorno Cultural y Ecológico.- implica un adecuado comportamiento y convicción sobre lo que nos beneficia como sociedad, en este caso un ambiente libre, sano y limpio.
7. Cooperación.- se denomina el conjunto de acciones y esfuerzos que en conjunto con otro u otros individuos, realizamos con el objetivo de alcanzar una meta común.
8. Liderazgo.- conjunto de habilidades que debe poseer determinada persona para influir en la manera de pensar o de actuar de las personas, motivándolos para hacer que las tareas que deben llevar a cabo sean realizadas de manera eficiente, propongo utilizar el liderazgo para buenos fines.
9. Transparencia.- en la actualidad, este concepto está altamente ligado a fenómenos que tienen que ver con el espacio social, para el caso podemos utilizar la metáfora de que lo transparente es lo que permite ver la luz, así en el ámbito político, económico, social, implica ser claro, el actuar legalmente y sin corrupción, pues nada se puede ocultar frente a lo transparente.
10. Rendición de cuentas.- significa que las personas, los organismos y las organizaciones (de carácter público, privado y de la sociedad civil) tienen la responsabilidad del adecuado cumplimiento de sus funciones, en este caso también sirve para demostrar que lo que hacemos, lo hacemos bien.

Con todos los elementos conocidos hasta este momento considero que tenemos bases y elementos suficientes para propiciar un sano desenvolvimiento en todos los ámbitos en los que participemos.

¡Hagamos que nuestra convivencia laboral y familiar sea mejor, es fácil!

JUNTOS HACIA LA EXCELENCIA

Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales y 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.

La transfusión sanguínea y sus riesgos clínicos

Seguridad en la transfusión de hemocomponentes

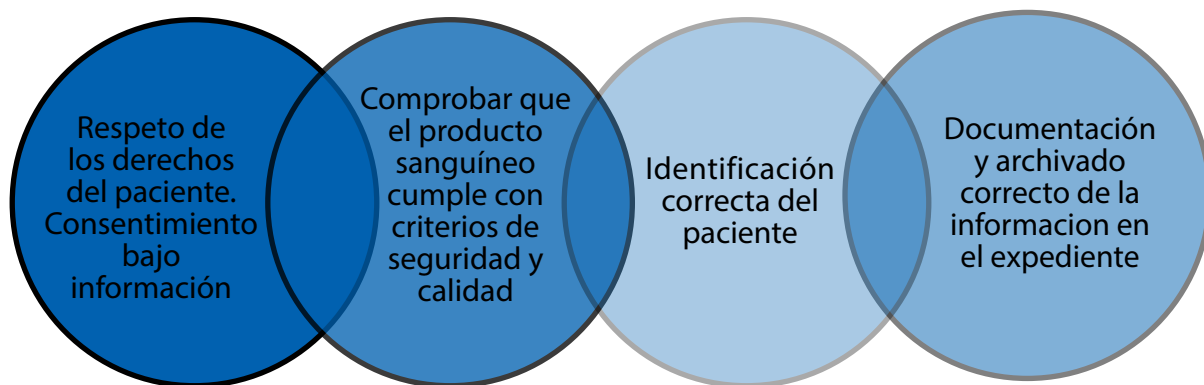
Mtro. Porfirio Fernando López Pérez /Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

La transfusión sanguínea se asocia a riesgos clínicos importantes, además demanda el respeto de los derechos del paciente de elegirla como tratamiento, motivo por el cual las organizaciones tanto internacionales como nacionales (Joint Commission, Consejo de Salubridad General en México) emiten recomendaciones para mejorar la seguridad y calidad en la transfusión de hemocomponentes.

Es importante señalar que dicho procedimiento enmarca la aplicación de barreras de seguridad en diferentes momentos y se relaciona directamente con la cuarta acción esencial para la seguridad del paciente “procedimientos correctos”, cuyo objetivo es garantizar el procedimiento correcto, con el paciente correcto y en el sitio correcto.

Una parte importante de la seguridad en la transfusión es el consentimiento informado, en donde la participación del paciente es básica. El consentimiento debe ser exclusivo para actos transfusionales, y para que éste sea válido es necesario informar de forma clara suficiente, veraz al paciente, esto debe realizarse previo a la realización del mismo, se debe ratificar la comprensión de dicha información por parte del paciente o responsable legal, y deberá formalizarse con su firma.

En la Unidad de Cuidados Intensivos del INCMNSZ se han homologado diversas barreras y acciones como el proceso de tiempo fuera y uso de consentimiento informado por mencionar algunas, a continuación se señalan las intervenciones sustanciales que el equipo de salud aplica en el proceso de transfusión de hemocomponentes.



TRANSFUSIÓN SEGURA Y DE CALIDAD

Imagen proporcionada por el autor

Habas ricas en hierro

Contienen una buena cantidad de fibra, que ayuda a mejorar la salud intestinal, permitiendo la eliminación de toxinas y evitando el estreñimiento. Se recomiendan también para mantener un nivel adecuado de colesterol LDL (el malo) en sangre protegiendo la salud de tu corazón. Son fuente de minerales, en particular destaca su riqueza en hierro, esencial para el transporte de oxígeno en sangre, y para la formación de glóbulos rojos. Importante también su contenido en vitamina B1 (tiamina), indispensable para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y para el metabolismo energético. Las habas son una fuente importante de ácido fólico. Los folatos pertenecen a la familia de las vitaminas del grupo B, que son esenciales para el metabolismo y para asegurar que no nos falte energía. Ricas también en vitamina A, que nos ayuda a tener una piel saludable.

Para saber si están frescas a la hora de comprar habas éstas deben crujir y romperse. Introdúcelas en tu dieta y disfruta de este gran manjar.



Cuadernos de

nutrición

Caldo de habas con nopales



Ingredientes:

1 taza	de habas secas
1 litro	de agua
1 pieza	de jitomate mediano
1 pieza	de cebolla pequeña
2 dientes	de ajo
1 cucharada	de aceite
1 pieza	de chile chipotle
	en adobo
2 cucharaditas	de sal
1 taza	de nopales cocidos y
	cortados en cuadritos
1 manojo	de cilantro

Manera de hacerse:

Colocar las habas en una olla con el litro de agua. Cocerlas tapadas a fuego medio aproximadamente 1 hora o hasta que queden blandas. Con un machacador aplastarlas un poco dentro del caldo de manera que se espese el líquido y la sopa tenga un aspecto cremoso. Pelar el tomate, quitar las semillas, la cebolla y el ajo picarlos finamente. En un sartén calentar el aceite, agregar la cebolla y el ajo y freírlos, moviendo constantemente, hasta que la cebolla se acitrone. Añadir el tomate picado y seguir friendo y moviendo durante 5 o 10 minutos más, hasta que la mayor parte del líquido del jitomate se haya evaporado. Vertirlo al caldo. Añadir la sal. Cocer los nopales cortados en cuadritos, enjuagar muy bien para quitar la baba y después agregarlos al caldo. Picar finamente el chile chipotle (sin semillas) y agréguelo al caldo. Cocer el caldo a fuego medio durante 20 minutos más. Justo antes de servir la sopa, pique el cilantro y agregarlo a la olla. Verificar que la consistencia del caldo sea espesa. Servir el caldo de habas en tazones o platos hondos.

Premio Primavera de novela 1997

La hija del Caníbal,

Rosa Montero Gayo

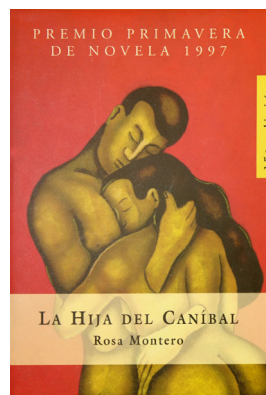
Lic. Concepción Nolasco Miguel

Rosa Montero es periodista y escritora española. En 1979, escribió su primer libro de ficción, Crónica del desamor, ha publicado una docena de novelas, relatos y obras dirigidas a los niños. Una de sus novelas, La hija del caníbal fue llevada al cine en 2003 por el mexicano Antonio Serrano, con Cecilia Roth y Kuno Becker como protagonistas.

Ha obtenido diversos premios en España, tanto por su labor periodística como por sus obras literarias, razón por la cual han sido traducidas a varios idiomas. Entre sus novelas están: La función Delta, Te trataré como a una reina, Amado amo, Temblor, Bella y oscura, La hija del caníbal, El corazón del tártaro, La loca de la casa, entre otras.

La novela La hija del caníbal narra la relación aburrida y monótona entre Lucía y Ramón que llevan diez años unidos más por la costumbre que por el amor. Este matrimonio decide viajar y pasar el fin de año en Viena. Ya en el aeropuerto, minutos antes de que salga el vuelo, Ramón entra al baño y desaparece sin explicación alguna. Lucía sospecha de un secuestro y tras denunciar el caso a la policía, emprende la búsqueda por su cuenta en la que para desentrañar este misterio le ayudarán dos inusuales compañeros, Félix, un viejo exanarquista de ochenta años, cargado de recuerdos, y Adrián, un joven muchacho de veintiún años, de inquietante atractivo con el que mantendrá una relación amorosa.

La hija del caníbal es una novela llena de humor y emoción que se afana por descifrar la desaparición de Ramón, pero también el del sentido de la existencia.



Pasatiempo: Complete con números del 1 al 9 (puede usar más de una vez un mismo número) para cumplir la expresiones matemáticas horizontales y verticales, puede dar como resultado números negativos o mayores a 9, pero no decimales.

	+		/		=	5
/		-		-		
	+		-		=	9
x		+		+		
					=	1
=		=		=		
9		1		7		

		2		1		6
	=		=		=	
1	=	9		8		8
		+		+		x
6	=	2	-	8	+	8
		-		-		/
5	=	8	/	9	+	6

Fuente: www.epasatiempos.es

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.

8 de septiembre, Día Mundial de la Fibrosis Quística

Evitar desigualdades y mejorar su calidad de vida

El objetivo de este día es dar a conocer la situación que viven las personas que padecen esta enfermedad, evitar desigualdades y mejorar su calidad de vida, ya que ésta sigue sin tener un tratamiento curativo. En México cada año se presentan 350 nuevos casos, de los cuales sólo el 15% son diagnosticados en una edad promedio de 2.8 años.

Es una enfermedad hereditaria, causada por un gen defectuoso que lleva al cuerpo a producir un líquido anormalmente espeso y pegajoso llamado moco, el cual se acumula en las vías respiratorias de los pulmones y en el páncreas.

Fuente: <http://cidics.uanl.mx/index.php/2017/09/04/nota-32/>

10 de septiembre, Día Mundial para la Prevención del Suicidio

La tasa de suicidio ha aumentado en 60 por ciento

Con el objetivo de fomentar la conciencia entre la población mundial de la importancia de prevenir el suicidio, ya que cada año se quitan la vida casi un millón de personas, lo que representa una muerte cada 40 segundos; la OMS lleva a cabo el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, solicitando el apoyo de todos sus países miembros.

En los últimos 45 años las tasas de suicidio han aumentado en un 60% a nivel mundial. El suicidio es una de las tres primeras causas de defunción entre las personas de 15 a 44 años en algunos países, y la segunda causa en el grupo de 10 a 24 años; y estas cifras no incluyen los tentativas de suicidio, que son hasta 20 veces más frecuentes.

Fuente: www.cinu.mx/eventos/.../dia-mundial-para-la-prevencion-1/

12 de septiembre, Día Mundial contra la Migraña

Uno de los 20 padecimientos incapacitantes: OMS

Es una enfermedad que se caracteriza por fuertes dolores de cabeza. La Organización Mundial de la Salud, la ubica entre las 20 enfermedades que incapacitan a los seres humanos en todo el mundo. Algunos de los síntomas son: dolor fuerte de cabeza de un lado, visión borrosa, náuseas, estrés, periodos largos con el dolor y antecedentes familiares.

El impacto de esta patología en la calidad de vida del paciente motiva, incluso, el abandono de tareas por la incapacidad que genera. En muchos casos, el diagnóstico se retrasa, aproximadamente un tercio de las personas que padecen cefaleas no acuden al médico.

Fuente: <http://www.newmedicaleconomics.es/index.php/dias-mundiales/330->

TLALNEPANTLA DE BAZ, ESTADO DE MÉXICO A 03 DE AGOSTO DEL 2017

DR. DAVID KERSHENOBICH STALNIKOWITZ
DIRECTOR GENERAL
DEL INSTITUTO DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
"SALVADOR ZUBIRAN"
PRESENTE

04 AGO 2017
Adela

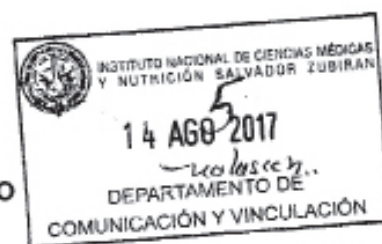
Por el presente me dirijo a usted de la manera más atenta para agradecerle y enviarle por este medio una gran felicitación al personal de la especialidad de **NEFROLOGÍA Y CIRUJÍA DE TRANSPLANTES**, en especial a los **MÉDICOS NEFRÓLOGOS CARLOS ARDIÁN CHÁVEZ MENDOZA E ISMAEL A. GÓMEZ RUIZ**, entre otros, a los Médicos Cirujanos que me trasplantaron el día 4 de Junio del presente año que desgraciadamente no se sus nombres.

A veces el agradecimiento es algo obvio cuando suceden este tipo de cosas pero en este caso particular, es necesario resaltar la calidad humana demostrada por los médicos nefrólogos y médicos cirujanos, su equipo y todo el personal del Hospital, personal administrativo y enfermeras.

Reitero mi más profundo agradecimiento, y además quisiera poner de manifiesto mi sorpresa por la calidad humana de estos jóvenes y prestigiosos doctores que jamás dejaron de alentarnos y darnos confianza.

Mi familia y yo su paciente deseamos que sigan actuando como los grandes médicos que son, además de que sigan dando vida a tantos pacientes que como yo buscaba una segunda oportunidad, me atrevo a decir con creces que el **Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubiran"** es el mejor hospital de México.

ATENTAMENTE
RAMIREZ BASURTO DANIEL GUSTAVO
Nº 274372



Calle Santa Barbara, Mz. 5, Lt.10
 Colonia Gustavo Baz
 Tlalnepantla, Estado de México

Teléfonos: 59-15-98-63
 55-77-28-07-21

Envía tu aportación a: camiseta.aviso@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.

Somos más que movilizadores del paciente

Para los camilleros del INCMNSZ, la seguridad del paciente es prioritario

Camillero José María Mendoza Fernández

La profesión de camillero es una de las más bellas y delicadas del campo de la salud. Desafortunadamente, muchas personas nos consideran como movedores de pacientes, cuando en realidad, nuestra función va más allá, es cuidar, atender y movilizar al paciente con seguridad y procurando su bienestar, sobre todo, si somos personal del INCMNSZ.

Ingresé al Instituto en 1989. Mi primera impresión cuando llegué fue que estaba muy grande, me impactó. Pero sobre todo, me dio mucho gusto haber sido aceptado y a la fecha siento gran satisfacción de pertenecer a él. Posteriormente, surgió la oportunidad de trasladarme a Enfermería, con la señorita Olivia Olivar quien era la Jefa de Enfermería y en 1992 me dieron mi plaza como camillero. Una de las satisfacciones de ser camillero es que estás con la gente en interacción diaria. Actualmente, ya no puedo atender pacientes, pues tuve un infarto, pero apoyo en el ordenamiento de la papelería.

La evolución del camillero ha sido grande en el INCMNSZ. Los camilleros trabajamos al 200 o 300 por ciento, hacemos demasiado. Desafortunadamente, mucha gente piensa que nuestro trabajo no es importante y que solo movemos pacientes, pero en realidad es mucho más que eso, tenemos una gran responsabilidad, debemos moverlos con seguridad y sin lastimarlos o incomodarlos.

Nuestra obligación desde el momento en que se nos pide trasladar a un paciente, es entender su padecimiento y saber qué requiere para así poderlo movilizar, algunos son muy frágiles o están tan sensibles que con el solo hecho de tocarlos los lastimas. Debemos tratarlos con respeto, tolerancia y humanismo. Tomar en cuenta que los pacientes a veces están pasando por otros problemas adicionales a los de salud, por eso, debemos ser muy humanos.

Una forma de tener humanismo con el paciente es poniendo en práctica la mística del Instituto; es decir, tratar de forma cordial al paciente y anteponer su seguridad. Eso es la mística, es el apoyo absoluto que se da al paciente; es también, el cuidado y la atención que siempre debe estar en primer, segundo y en tercer lugar.

A los nuevos camilleros les quiero decir que le echen ganas, ya que el Instituto nos da mucho y de alguna manera, nosotros debemos contribuir con él, y por otro lado, deben tomar en cuenta que el compañerismo es muy importante en ésta y en todas las profesiones, nunca dejen de ponerlo en práctica.

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.

Una virtud que engrandece al ser humano

La humildad, un valor indispensable en el servicio

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Uno de los conceptos que ha sido estudiado por los filósofos es la humildad. Para algunos como Descartes y Kant es considerada como una virtud que se cultiva desde la razón, pero para otros como Santo Tomás y Espinoza, no es concebida como una virtud, ya que desde su visión no florece desde la razón, sino desde los sentimientos, es una cualidad espiritual, no racional. Para estos últimos, es una cualidad del ser humano que nace con él, inmerso en su naturaleza misma; pero, en el transcurrir de su vida, se puede fortalecer o bien, se puede perder.

Descartes planteó la existencia de dos tipos de humildad: la virtuosa y la viciosa. La primera consiste en que la naturaleza del ser humano es imperfecta (solo Dios es perfecto) lo que provoca que el ser humano cometa en determinado momento de su vida, actos imperfectos.

Así, no puede sentirse superior a los otros seres humanos porque no es perfecto. Por otro lado, la humildad viciosa es aquella que el ser humano práctica como consecuencia de la soberbia. Al sentirse un ser perfecto, superior a los otros, en su grandeza, desciende para que los demás lo vean que en su superioridad desciende para estar momentáneamente a la altura de los otros.

En este entendido, la humildad puede ser vivida bajo estas dos dimensiones, dando como resultado, uno solo: el trato hacia los otros con respeto, igualdad y apoyo en caso de ser necesario. En la humildad, no importa su dimensión, consiste en no sentirse superior a los otros, ni en comportarse como tal.

Si traslapamos esta visión a el INCMNSZ, el personal del Instituto, en ningún momento debe sentirse o comportarse de forma que menosprecie la paciente a su familiar a los propios compañeros del mismo, ya que aunque nuestro lema es hacia la excelencia, nadie es superior a otro. Comportarse de ese modo, es caer en la soberbia y en la vanidad que son condiciones contrarias a la humildad.

El vanidoso o soberbio tiene una falsa expectativa de sí mismo, al visualizarse bajo un elevado concepto de sí mismo; pensando que sus cualidades, capacidades y méritos lo hacen estar por encima de los demás y en cada oportunidad que tienen lo ponen de manifiesto, menospreciando al otro.

Por ello, en el INCMNSZ, privilegiamos el trato con humildad hacia todos nuestros compañeros, pacientes, familiares de estos y toda aquella persona que se encuentre al interior del Instituto.

Actitud de **servicio** es...

Aprender de los otros

No ser soberbio con los compañeros

Solicitar ayuda cuando sea necesario

Reconocer mi ignorancia ante los otros

Tratar bien a todos

No sentirse superior al paciente

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



INFORMACIÓN A TODA LA COMUNIDAD DEL INCMNSZ

Todo **Proyecto de Investigación** que se lleve a cabo en colaboración con otra institución; sea pública o privada, previa al inicio de su desarrollo, deberá estar sustentado en un **Convenio formalizado** entre dichas Instituciones.

La finalidad de que el trámite de registro de aquellos proyectos de investigación que puedan ser objeto de protección intelectual, cuenten con todos los elementos necesarios que permitan su registro.

Cualquier duda al respecto comunicarse a la Unidad de Propiedad Intelectual a las extensiones 6105 y 6126, con la Dra. Lorena L. Rojas Vega.

Atentamente

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz
Director General

SÉ ÚTIL
PRIMERO
A LOS DEMÁS,
SI QUIERES
SER ÚTIL
A TI MISMO.

Séneca, filósofo romano



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Misión

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

Visión

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

Valores

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

La
Camiseta
Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Coordinación Ejecutiva

Jacqueline Pineda Pineda

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Ma. Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escribenos a:
lacamiseta.avisos@incmsz.mx

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

www.incmnsz.mx