



La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIII No. 18

30 de Septiembre 2017

Respuesta inmediata y eficaz del INCMNSZ ante el sismo

El INCMNSZ siempre será mi casa,
Alicia Pedregal Mandujano





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 568

30 de septiembre 2017

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Institución de beneficencia privada, creación del Sanatorio Español	
• El INCMNSZ siempre será mi casa Alicia Pedregal Mandujano		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• El uso del lenguaje incluyente	
• Respuesta inmediata y eficaz del INCMNSZ ante el sismo Dr. David Kershenobich Stalnikowitz		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• La vacuna contra Influenza, previene complicaciones Dr. Eric Ochoa Hein	
• La Fundación Solo por Ayudar donó 35 sillas de ruedas al INCMNSZ		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• VAPORTI donó mil trípticos con información sobre cáncer de páncreas		• Quelite • Sopa de quelites cenizos	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	ESPACIO DE LECTURA	18
• Reducción de riesgo de infecciones en la atención de la salud. Acción 5		• El lugar sin límites, José Donoso Yáñez	
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	SABÍAS QUE	19
• Gestión de emociones en el trabajo		• Efemérides de la salud	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	ESPACIO DEL LECTOR	20
• Generar energía eléctrica, alternativa para evitar los rellenos sanitarios		• Verano tardío	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Solidaridad y apoyo en el INCMNSZ, después del sismo		• Estudiante de la Escuela de Enfermería, premiada por la UNAM	
VOLUNTARIADO	12	HABLEMOS DE	22
• El Voluntariado del INCMNSZ: cada ayuda, una oportunidad		• La humildad en el trabajo se cultiva todos los días	
ARTE Y CULTURA	13	CAMPAÑA INSTITUCIONAL	23
• Armando Salas Portugal		ANUNCIOS	24

Como consecuencia del sismo que sacudió a la Ciudad de México y otros Estados del país, el pasado 19 de septiembre del año en curso, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, dió a conocer en un informe las acciones que se llevaron a cabo y el estado en el que se encuentran las instalaciones del INCMNSZ durante y después del mismo. En la sección Para Conocernos se informa al respecto.

En la sección Ser INCMNSZ, Alicia Pedregal Mandujano, a 45 años de haber sido una de las integrantes del Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos, en el marco de su jubilación, hace un recuento de sus vivencias en el Instituto.

La solidaridad y filantropía, se hizo presente en el Instituto; la Fundación Solo por Ayudar y la Fundación Grisi, realizaron donaciones al Instituto que beneficiarán a muchos pacientes. En la sección Entérate se da cuenta de ello.

Violeta Arciniega Fuentes, en la sección Voluntariado, da a conocer información respecto a más de seis décadas de existencia del Voluntariado, al tiempo que expresa su agradecimiento a todos aquellos que han donado en efectivo o en especie para apoyar a pacientes de escasos recursos económicos.

Algunos aspectos destacados de la vida de Armando Salas Portugal y de su magnífica obra como fotógrafo de paisaje y de arquitectura del México del siglo XX, se dan a conocer por la Lic. Palmira de la Garza, en la sección Arte y Cultura.

La época invernal está muy próxima, por lo que es necesario tomar medidas para prevenir enfermedades respiratorias y reducir el riesgo de contraerlas o en su caso, minimizar las consecuencias de las mismas. El Dr. Eric Ochoa Hein, adscrito a la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica, en la sección Tu Salud, destaca la importancia de la vacunas para reducir los riesgos de contraer enfermedades, especialmente Influenza.

Algunas de las efemérides de la salud que se conmemoran durante la segunda quincena de septiembre son difundidas en la sección Sabías que, tales como: 15 de septiembre, Día Mundial del Linfoma; 21 de septiembre, Día Internacional del Alzheimer y 22 de septiembre, Día Mundial de la Leucemia Mieloide Crónica.

La humildad como elemento clave del servicio, es expuesta en la sección Hablemos de, en la que se dan a conocer los cinco pasos para alcanzar esta virtud que fomenta el trabajo en equipo y fortalece el liderazgo en las instituciones.

Con alegría se jubila

El INCMNSZ siempre será mi casa

Alicia Pedregal Mandujano

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Alicia Pedregal Mandujano (Lichita)

El pasado 12 de septiembre, Alicia Pedregal Mandujano, adscrita al Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos del INCMNSZ fue objeto de una emotiva despedida, organizada por el equipo de dicho departamento, liderado por la L.T.S. María Cecilia C. Ruiz González, con motivo de su jubilación.

A un costado de la explanada del Quijote, tuvo lugar la despedida, de quien por 45 años estuvo, al servicio del Instituto y prestó atención de excelencia y con humanismo a los pacientes y además, en sus propias palabras, es la primera cara que el paciente ve del Instituto.

Me dio mucho gusto, ser por más de cuatro décadas, la primera cara que el paciente vió del Instituto. En Trabajo Social, nosotros recibimos a los pacientes con mucho tacto y humanismo; siempre en el entendido que vienen muy afligidos por su situación y nosotros los apoyamos de la mejor manera para que el trago por el que están pasando sea menor. Eso he hecho en estos años con mucho amor y dedicación, lo que me permite estar muy satisfecha por la labor cumplida.

Ahora que llegó la hora de jubilarme, lo hago con gran gusto y satisfacción porque sé que mi contribución al Instituto fue la que esperaban de mí, quienes me dieron la oportunidad de ingresar a él y desarrollarme laboralmente en el mismo, entre ellos: el Dr. Salvador Zubirán, quien fue el primero en darme la oportunidad, seguido de los doctores Carlos Gual, Manuel Campuzano, Donato Alarcón, Fernando Gabilondo y David Kershenobich, a muchos de ellos, los conocí siendo residentes del Instituto, verlos crecer como personas, como médicos y luego como directores generales ha sido muy satisfactorio para mí, puesto que todos son mis "nenes".

Agregó que el Instituto fue su casa desde que ingresó por primera vez en 1956, con todos los temores e ilusiones que una institución como ésta, representaba para ella en aquellos años y que conforme pasaron los mismos, se fue incrementando, pues el Instituto siempre ha ido creciendo y mejorando en asistencia, docencia e investigación. De igual forma, señaló que cuando se casó y dejó algunos años sus responsabilidades en el INCMNSZ, siempre supo en su interior que regresaría, pues sabía que aún no concluía su labor aquí y que había muchas cosas que podía hacer por el Instituto y el Instituto por ella.

El Instituto fué, es y será mi casa, porque en él siempre encontré un sentido a mi vida laboral, en las actividades que realizaba y en mi contribución hacia los pacientes y hacia el propio Instituto. El Instituto deja una sensación muy especial en mi vida. Pero la jubilación no es el fin, simplemente es el final de una etapa que tiene que llegar, porque todo tiene un principio y un fin, mi ciclo como colaboradora del Instituto en esa área de trabajo llegó a su fin y ahora, desde otra dimensión sigo siendo parte del mismo y así será hasta que me muera, siempre seré parte de esta familia y el INCMNSZ siempre será mi casa.

Quiero agradecer a todas y cada una de mis compañeras y en especial, a mi jefa, a la L.T.S. María Cecilia C. Ruiz González, así como a todo el personal del Instituto y en especial a los médicos que son como mis hijos, bueno ahora como mis nietos, por todas las vivencias que aquí tuvimos y todas las cosas positivas que me dejó el conocerlos, el convivir con ellos; y sobre todo, el trabajar con los integrantes de este Instituto.

Solamente quiero finalizar, recordándoles a todos mis compañeros que el paciente es primero siempre y que nos debemos a él; ellos son nuestra razón de ser y de estar aquí en esta gran institución de México. Esonunca lo deben olvidar porque el compromiso es grande y hay que cumplir con él. Gracias a todos y al Instituto. Me voy muy agradecida de lo que es mi segunda casa y como dice el Dr. David Kershenobich, "el INCMNSZ no fué, es y sigue siendo tu casa". Esas palabras, me emocionaron; me llenaron de mucho amor que es la fuente de todo. Dejo esta vida para irme a mi otra vida, a mi casa, con mi familia, a otro mundo que también me reclama y es hora de vivirlo totalmente, con mucho amor y felicidad, pero sin olvidarme de Nutrición y de mis "nenes".

Por su parte, la L.T.S. María Cecilia C. Ruiz González expresó que para ella y para el Instituto, la jubilación de Alicia Pedregal Mandujano, representa una gran pérdida, ya que se va una de sus mejores colaboradoras, una persona entregada a su trabajo, al Instituto y a los pacientes.

Alicia como trabajadora es de excelencia. Para mí, ella, tiene un significado muy especial. Desde que yo llegué aquí, ella me facilitó el aprendizaje en la institución, cuando regresé no conocía nada del Instituto, ella llegó unos días después, ya había estado en el Instituto y conocía a casi todos los integrantes y la manera de funcionar. Es una persona trabajadora, responsable y muy entregada.

Quisimos organizarle este pequeño festejo con mucho cariño todos sus compañeros del área. Personal de otras áreas han venido a darle un abrazo y desearle lo mejor para la nueva vida que comienza. Ella se ha ganado el afecto de muchas personas; todo mundo en el hospital la quiere, nosotros como compañeros más todavía, lamentamos que se vaya, pero sabemos que hay un tiempo para todo y estamos ciertos que ya es muy justo que descanse. Le doy gracias a Dios que tuve la fortuna de encontrarme con ella en la vida. La queremos y la vamos a extrañar mucho, va a ser insustituible e inolvidable en el INCMNSZ.

Apoyo total e incondicional del personal

Respuesta inmediata y eficaz del INCMNSZ ante el sismo

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

A 72 horas del sismo que afectó a la ciudad de México y otros estados del país, acontecido el 19 de septiembre del 2017 a las 13:14 horas, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, ofreció un informe de la situación del Instituto durante y después del siniestro. En primera instancia, agradeció a todo el personal por su apoyo solidario y comprometido para resguardar la seguridad de los pacientes y familiares para continuar brindándoles atención médica de calidad, así como de calidez.

Agregó que afortunadamente, dentro del Instituto no hubo daños personales. Sin embargo, fue necesario evacuar a los pacientes y al personal del edificio de hospitalización, ya que tenía daños y en ese momento, no se tenía conocimiento de su magnitud. Con el objetivo de favorecer la seguridad de los pacientes y del personal, se tomó la decisión de evacuarlo, instalando a los pacientes y familiares, en otras áreas acondicionadas, en ese momento, para continuar brindarles atención de calidad.

Quiero agradecer, especialmente a enfermeras, médicos, residentes, camilleros y todo el personal que ayudó en el traslado de los pacientes, el cual se realizó de forma solidaria, con calidez y sobre todo, apoyando en todo momento, a pacientes y sus familiares.

Por otro lado, destacó que después del sismo, el Comité de Emergencias se reunió en ese momento y en varias ocasiones más, con el objetivo de establecer las acciones a seguir y que en el entendido que la seguridad tanto del personal, como de pacientes y sus familiares era una prioridad para el Instituto. El mismo día del sismo, se efectuaron cinco peritajes sobre la condición de la estructura de los edificios que conforman el Instituto. La Delegación Tlalpan realizó el primero, asegurando que no había daño estructural; posteriormente, la Dirección General de Desarrollo de Infraestructura Física de la Secretaría de Salud (DGDIF), el Centro Nacional de Prevención de Desastres (CENAPRED), el Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (CENAPRECE), todos coincidieron en señalar que el Instituto no tenía daño estructural y que sus instalaciones eran seguras.

Se hizo un recorrido por todas las instalaciones del Instituto y ninguna de las áreas tiene daño estructural. Las dos áreas que presentaron daños menores son hospitalización y administración. En la opinión de los ingenieros, lo mejor que podemos hacer para reparar hospitalización, en lugar de estar reparando cuarto por cuarto de forma particular, es reparar integralmente el edificio e ir liberando cada uno de los pisos poco a poco. Afortunadamente, tenemos un Patronato muy activo; la Fundación Carso inmediatamente envió gente que empezó a trabajar en la reparación de los daños de hospitalización, sin costo alguno para el Instituto, ya se iniciaron las reparaciones del tercer piso y cuarto piso.

Agregó que el apoyo de la sociedad fue verdaderamente enternecedor, ya que desde el día del sismo, empezaron a llegar alimentos y agua al Instituto.

Insumos que fueron bien recibidos, ya que el comedor institucional se encontraba fuera de servicio, pues ante el riesgo de alguna fuga de gas se suspendió su actividad. Sin embargo, un día después del sismo se restableció el servicio y se declinó la ayuda que seguía llegando para que fuera canalizada a otros sitios en donde hiciera falta.

Para concluir, el Dr. Kershenobich destacó que a futuro y tomando en cuenta el aprendizaje que dejó esta experiencia, es necesario reforzar las medidas de seguridad en el Instituto, lo cual nos permitirá saber con mayor precisión que hacer y cómo reaccionar ante un siniestro de esta naturaleza. Acciones que además, podamos aplicar en nuestras propias casas, en caso de ser necesario.

Gracias a cada uno por sus muestras de apoyo; reconozco su disposición y servicio. Los invito a seguir sumando esfuerzos, a ser optimistas y confiar en las decisiones institucionales que se están tomando. Les aseguro que siempre son concensadas y pensadas en el bienestar de los trabajadores, los pacientes y sus familiares.

La experiencia vivida es una oportunidad para documentar, hacer una memoria y un plan de acción coordinado.



Algunas acciones que se implementaron durante y después del sismo:

- 1.- Se cuenta con insumos médicos y alimentos suficientes para atender a nuestros pacientes.
- 2.- El Dictamen de las instalaciones ha estado disponible en la página institucional desde el momento de haber sido realizado por los Directores Responsables de Obra (DRO).
- 3.- La Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA) no presentó ningún daño, reanudando paulatinamente sus servicios desde el jueves 21 de septiembre.
- 4.- Se ha llevado a cabo el Programa de Redes Sociales e Información en la página institucional, el cual continúa y seguirá haciéndolo para informar desde la plataforma oficial.

Excelencia en atención médica

La Fundación Solo por Ayudar donó 35 sillas de ruedas al INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de favorecer el traslado de los pacientes internados en el Instituto, el pasado 11 de agosto, la Fundación Solo por Ayudar, realizó una segunda donación de sillas de ruedas (la primera fue en abril de este año -20 sillas-). Al evento asistieron el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; el Dr. Arturo Galindo Fraga, Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Calidad de la Atención Médica, ambos del INCMNSZ; el Dr. Rafael Tinajero Ayala y la Lic. Lolita Ayala; Director General y Fundadora de la Fundación Solo por Ayudar, respectivamente, entre otros.

El Dr. Kershenobich agradeció el donativo y explicó que uno de los problemas en hospitalización es que las sillas de ruedas que se tienen, se usan y su tiempo de vida útil llega a su fin, ocasionando que se requieran más, pero con la generosidad de Solo por Ayudar, se redujo este problema y hoy en día se cuenta con más sillas de ruedas en beneficio de los pacientes.

Lolita Ayala, por su parte destacó que dicha aportación fue una pequeña muestra de agradecimiento y admiración que la Fundación tiene por el Instituto, entre otras cosas, porque ayudan a muchos enfermos y siempre tienen voluntad extraordinaria para servir. Fue una oportunidad para contribuir con el buen funcionamiento del mismo y que fue un privilegio y una alegría, ya que ayudar proporciona felicidad.

El Dr. Rafael Tinajero Ayala, explicó que la Fundación ayuda a muchos otros institutos, en los que hay personas con el corazón abierto que logran hacer las cosas bien, y satisfacer algunas necesidades, detectadas al estar conviviendo con los pacientes y sondear sus necesidades. De igual forma, reconoció la excelencia en la atención médica que se tiene en el INCMNSZ.

En entrevista, el Dr. Arturo Galindo Fraga, expresó que con la donación de sillas se ven beneficiados una gran cantidad de pacientes de hospitalización que requieren ser trasladados a diferentes áreas; esta donación permitirá contar con un equipo más digno, más fácil de mantener y más cómodo y que las sillas se distribuyeron de la siguiente manera: 15 para uso de hospitalización, 15 para consulta externa, 2 para Radio-oncología y 3 donación directa a pacientes.

Explicó que la ayuda se solicitó a través de Martha Huertas y Pavel Vázquez, quienes tuvieron la asesoría y consejo de Rafael Primo (paciente del Instituto y amigo de Lolita Ayala) para acercarse a la Fundación y hacer la solicitud que fue atendida favorablemente.

Esta Fundación, es un buen ejemplo de lo que la actitud de filantropía puede hacer; las personas que tienen bien arraigada esta actitud pueden hacer grandes cosas, sobre todo, en instituciones como la nuestra que apoyan a personas que no han sido tan favorecidas.



Entrega de reconocimiento por su labor altruista a la Fundación Solo por Ayudar

Apoyar a los pacientes durante el tratamiento

VAPORTI donó mil trípticos con información sobre cáncer de páncreas

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Entrega de trípticos de VAPORTI

El pasado 18 de agosto, “VAPORTI Contra el Cáncer de Páncreas” que es un programa de La Fundación Grisi, donó al Instituto mil trípticos con información relativa a cáncer de páncreas. Lo anterior, con el objetivo de proporcionar a pacientes y sus familiares, conocimiento relativo ha dicho padecimiento. El evento tuvo lugar en la Dirección General del Instituto, en la que se dieron cita, por parte del INCMNSZ: el Dr. David Kershenobich, Director General; el Dr. Carlos Chan Núñez, encargado de la Clínica Hepatopancreatobiliar y el Dr. Ismael Domínguez Rosado, cirujano e investigador, adscrito a la misma. Por otra parte de VAPORTI, asistieron; Fernanda Pastrana y Victoria García Sainz.

El Dr. Kershenobich agradeció la donación y expresó su complacencia de que el INCMNSZ haya sido seleccionado para tal aportación. De igual forma, manifestó que sin lugar a dudas, estos trípticos beneficiarán a los pacientes y sus familiares para enfrentar un padecimiento tan letal que cada vez es más frecuente entre la población. Por su parte, los doctores Chan y Domínguez expresaron su beneplácito por dicha donación y destacaron que ésta, es muy importante, ya que es un área que en muchos casos no se atiende, pese a ser tan importante que el paciente conozca las etapas por las que va a atravesar durante el tratamiento de su enfermedad.

Fernanda Pastrana y Victoria García Sainz destacaron que uno de los motivos por los que decidieron hacer la donación al Instituto fue por su gran prestigio, pero sobre todo, porque se proporciona atención médica de excelencia y con humanismo. Agregaron que la información que se colocó en los trípticos fue revisada por los doctores Chan Núñez y Domínguez Rosado, quienes participaron en la elaboración de tres folletos: un flyer con información sobre lo que es el cáncer de páncreas; el segundo, es una descripción de la cirugía (whipple) y un tercero con información postoperatoria.

Señalaron que en México no hay una fundación que apoye a este padecimiento, por lo que contactaron al Dr. Carlos Chan y empezaron a trabajar con él que ha sido el promotor de que apoyen al Instituto, quien en su oportunidad, destacó que esta donación representa un logro muy importante, ya que en el Instituto se atiende a muchos pacientes con esta enfermedad y que para el INCMNSZ es un honor que se hayan acercado al mismo. Finalmente, esta aportación es solamente el inicio de la Fundación VAPORTI, la cual colaborará estrechamente con el Instituto para apoyar el tratamiento de pacientes con cáncer de páncreas.

Acciones esenciales de seguridad del paciente

Reducción del riesgo de infecciones en la atención de la salud

Acción 5

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

El principal mecanismo para disminuir el riesgo de tener una infección dentro del proceso de atención hospitalaria, es el "LAVADO DE MANOS". Se debe contar con un Programa integral de higiene de manos, del cual se desprendan estrategias que se tienen que implementar como organización.

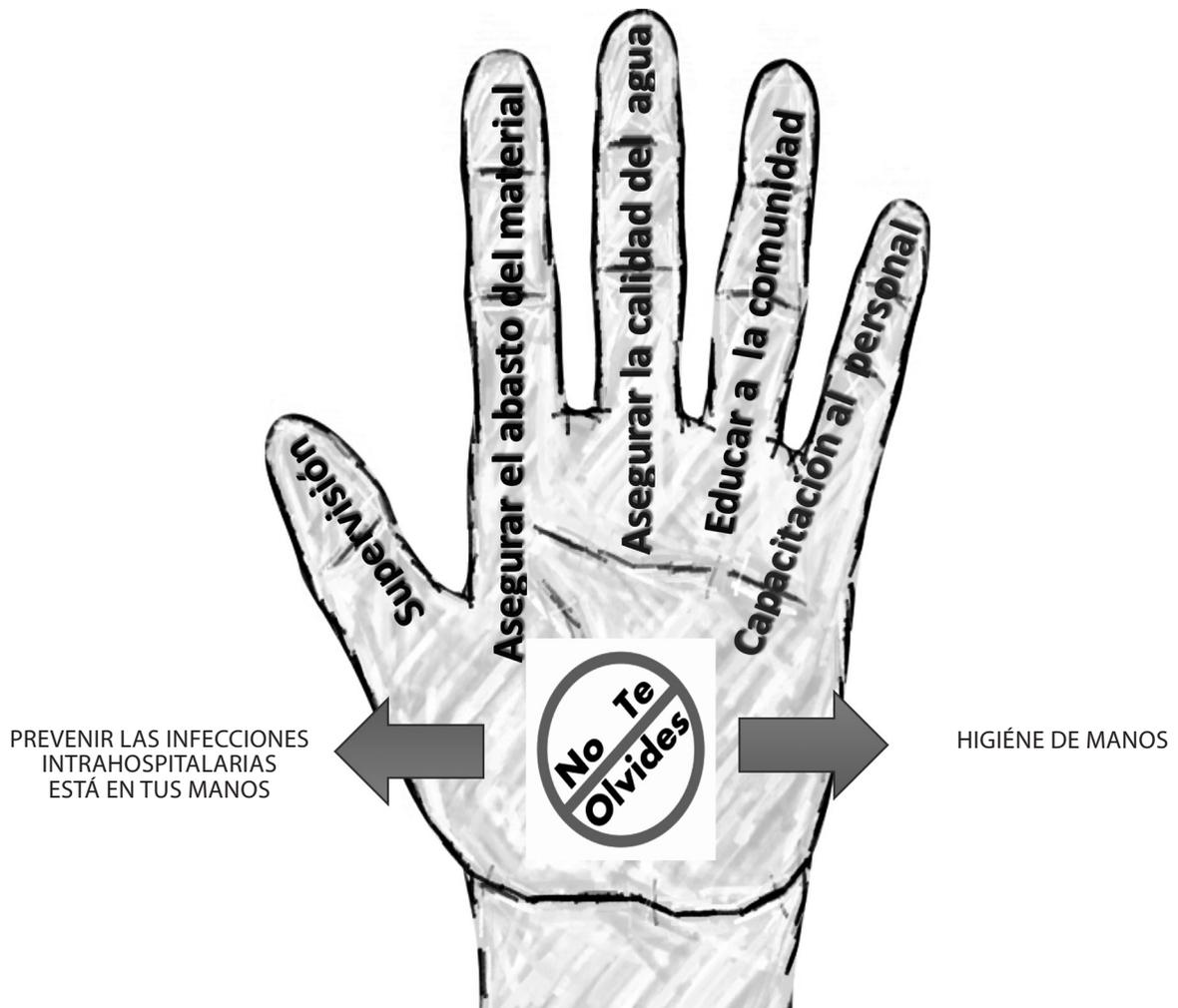


Imagen elaborada por Dra. Yesica E. Andrade Fernández

"Sabemos lo que debemos hacer, la CLAVE está en hacerlo en el momento adecuado"

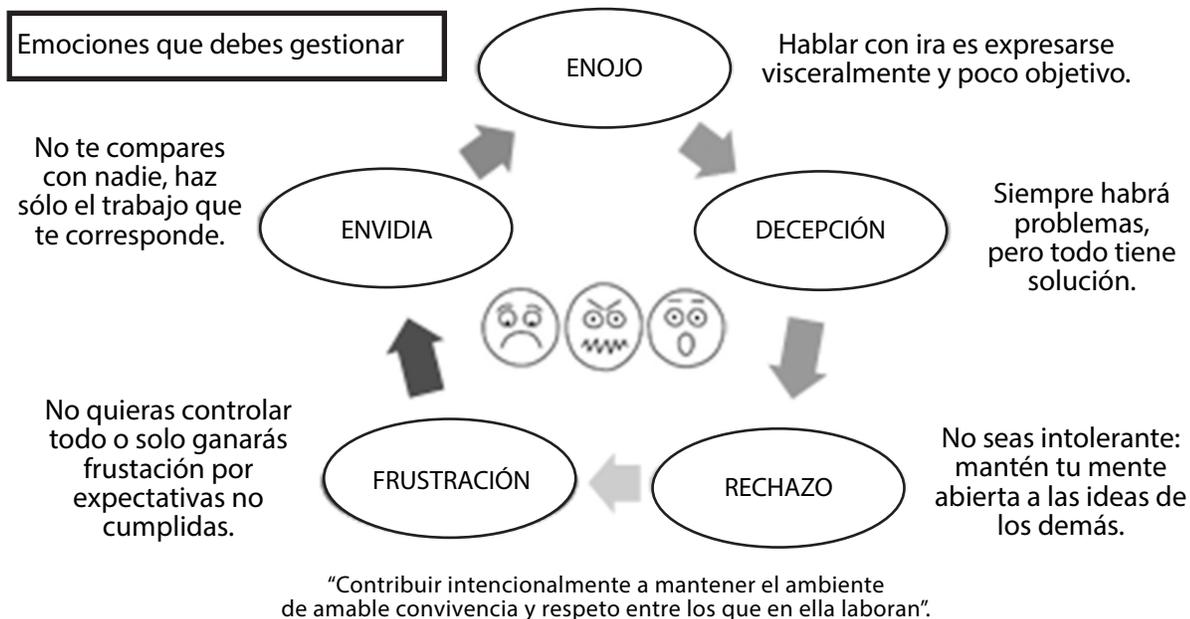
Calidad en la gestión: factor humano

Gestión de emociones en el trabajo

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

Una organización laboral es un sistema orgánico que depende de la interrelación de los individuos que forman parte de ella y actualmente la habilidad de trabajar en equipo es una cualidad muy valorada por las organizaciones. La sana interacción con miembros de nuestra unidad o grupo de trabajo, con jefes y colaboradores, con clientes y proveedores es muy importante, pues una sana interacción nos permite ser capaces de negociar y ganar intereses organizacionales, resolver conflictos, dirigir, guiar y cumplir objetivos grupales e institucionales.

En este sentido el concepto de Inteligencia Emocional nos da la pauta conceptual de la importancia de gestionar nuestras emociones en los diferentes ámbitos de nuestra vida, pero sobre todo en el ámbito laboral. Y es precisamente en este sentido que es posible determinar el tipo de emociones que debemos gestionar para garantizar que las relaciones sean sanas y en beneficio del cumplimiento de los objetivos de la organización; pues todos somos parte activa en el éxito o fracaso de la misma. Pretendiendo hacer conciencia de la importancia de este tema, compartimos una parte esencial de la mística de nuestro INCMNSZ:



Debemos reconocer las emociones y sentimientos de los demás y reaccionar convenientemente ante los mismos, así como emplear las emociones para resolver las situaciones de forma productiva y utilizarlas para ayudar a los demás a ayudarse a sí mismos. Nuestra capacidad para lograrlo reforzará nuestra posición en la organización: además de conseguir la colaboración de las demás personas, el resto nos considerará un miembro indispensable en su grupo de trabajo.

Doce mil toneladas de basura en la Ciudad de México

Generar energía eléctrica, alternativa para evitar los rellenos sanitarios

Ing. Amb. Yolanda Arce Orozco

En la Ciudad de México se generan aproximadamente 12,000 toneladas al día, de residuos de todo tipo y el sistema de disposición final no se da abasto, por lo que el 8 de julio del año en curso, se inició el Programa de Separación de Residuos en cuatro grandes grupos: orgánicos (residuos de alimentos y de jardinería, sobrantes de comida, bolsitas de té, café y sus filtros), inorgánicos que se pueden reciclar (papel, cartón, plásticos, metal, maderas, vidrio, tetra pack, aluminio y pet), inorgánicos que no se pueden reciclar que se considera basura (plumas, colillas de cigarro, envolturas metalizadas, pañales, unicel, toallas sanitarias, pañuelos desechables, papel sanitario y los residuos de manejo especial de gran volumen como (T.V., computadoras, celulares, colchones, muebles, refrigeradores y lavadoras).

Uno de los objetivos es alimentar una planta de termovalorización para incinerar los residuos y generar energía eléctrica para la Ciudad de México. El gobierno capitalino junto con la empresa francesa Veolia serán los responsables de este proyecto, con el cual se busca eliminar lo más posible, el uso de rellenos sanitarios. Los residuos inorgánicos se recibirán en un patio cerrado, para evitar la salida de olores, que tendrá capacidad para recibir 20 camiones de manera simultánea, serán transportados mediante grúas hasta las calderas térmicas, y desde ahí pasarán al proceso de termovalorización, donde la combustión es controlada automáticamente para asegurar la combustión completa.

En el proceso de incineración es continuo y gradual. Se aplica una temperatura de combustión por encima de los 850 °C por más de 2 segundos, lo que inhibe la formación de dioxinas y furanos, compuestos químicos que se producen a partir de procesos de combustión y que son tóxicos.

La planta contará con un sistema automatizado para monitorear todas las emisiones en tiempo real y también habrá una estación de monitoreo en la agencia de gestión urbana de la Ciudad de México para que vigilen las emisiones. Las cenizas serán trasladadas a un confinamiento de residuos peligrosos. La planta procesará 4 mil 595 toneladas de basura al año y generará 965,000 megawatts hora por año de energía, con lo cual suministrará la energía suficiente para alimentar 12 líneas del Metro de la Ciudad.



Fuente: www.eluniversal.com.mx/tag/planta-de-termovalorizacion www.animalpolitico.com › Sociedad

Gracias por tu ayuda

Solidaridad y apoyo en el INCMNSZ, después del sismo

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

Tras el sismo del 19 de septiembre del 2017, con la finalidad de proporcionar seguridad a pacientes y personal del Instituto fue necesario evacuar el área de hospitalización, instalando a los pacientes en urgencias y salas de espera, acondicionadas en ese momento para dicho fin. Cabe destacar que actualmente, los pacientes de hospitalización se encuentran en áreas de urgencias, en donde permanecerán mientras concluyen las reparaciones de dicho edificio que fue evaluado por diversas instancias de protección civil, tanto gubernamentales como privadas, las cuales dictaminaron que no tiene daño estructural.

Durante las horas posteriores al sismo y dos días después del mismo (20 y 21 de septiembre), el Instituto contó con el apoyo solidario de pacientes, familiares de estos, personal, amigos y personas de la sociedad civil que trajeron comida y agua para el personal que se encontraba instalando y atendiendo a los pacientes, así como, a familiares de los pacientes que estaban en las instalaciones del Instituto. Personal del Instituto y familiares de los mismos, fueron los encargados de estar repartiéndoles alimento y agua.



A TODOS USTEDES: ¡ MUCHAS GRACIAS POR SU SOLIDARIDAD Y APOYO !

A 61 años de fundación, invaluable su labor

El Voluntariado del INCMNSZ: cada ayuda, una oportunidad

Violeta Arciniega Fuentes

A más de seis décadas de su fundación, el Voluntariado del INCMNSZ continúa apoyando a los pacientes de escasos recursos económicos que lo requieren.

En esta ocasión, dedicamos este espacio, para recordar y reconocer a las primeras damas voluntarias del Instituto que en 1956, se dieron a la tarea de aliviar el sufrimiento de muchos pacientes del Instituto. Hoy en día, esa semilla de buena voluntad que sembraron continúa dando frutos en beneficio de los más desprotegidos de nuestros pacientes.

Por más de cuarenta años trabajaron como un grupo de voluntarias sin estar constituidas como una agrupación oficial, pero apoyando a los pacientes, con mucho ahínco y convicción de ayudar. Fue hasta el 14 de junio de 1999 que se constituyeron como una Asociación Civil no lucrativa; formalizada ante notario, pero manteniendo su objetivo que es apoyar a los pacientes más desprotegidos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Hoy en día, la misión del Voluntariado del INCMNSZ es recaudar fondos a través de donativos en especie o efectivo, para ayudar a los pacientes con medicamentos o pago de tratamientos. Con la visión de lograr mayor cobertura de pacientes y tratamientos en las diversas especialidades de nuestro Instituto. Una de las características principales del Voluntariado es la gratitud para todos aquellos que apoyan su labor.

Por eso, a cada paciente que ha sido beneficiado, le solicitan una carta de agradecimiento que dirigen a organizaciones y personas que han dado recursos en especie o en efectivo para apoyarlos en su tratamiento médico. Cabe destacar, que muchos pacientes, siguiendo este esquema de gratitud espontáneamente escriben cartas de agradecimiento al Voluntariado, las cuales hemos publicado en LA CAMISETA, en esta sección.

En próximas ediciones mostraremos una serie de entrevistas y reportajes, realizadas a personas y organizaciones que apoyan con el objetivo de que la comunidad institucional las conozca y los pacientes que han sido beneficiados puedan identificar de donde han salido directamente las ayudas que reciben para favorecer sus tratamientos médicos.



Donativos para el Voluntariado

Fotografía de paisaje y arquitectura del Siglo XX

Armando Salas Portugal

Primera parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Armando Salas Portugal nació en Monterrey, Nuevo León en 1916. Fue hijo de Rosa Portugal y de Daniel Salas. Fue un fotógrafo y escritor mexicano. En su obra mostró diversas temáticas, destacando la fotografía de paisaje y de la obra arquitectónica del México de mediados del siglo XX, destacando la de distintos creadores como Luis Barragán, Mathias Goeritz y Mario Pani entre otros. Su obra sería decisiva en el registro de "la construcción de las imágenes de la modernidad arquitectónica" de su país.

Dicha producción artística, que comprende más de 70 mil negativos, es conservada por la fundación que lleva su nombre.

En 1920 Salas Portugal se mudó con su familia a la Ciudad de México, en donde vivió en las colonias Juárez y Roma. En 1932 viajó a Los Ángeles, California, en donde ingresó a estudiar al Beverly Hills, High School y posteriormente estudió Químico Perfumista en la UCLA.

Inició su carrera como fotógrafo en 1936, cuando tuvo su primera cámara, una Zeiss Ikonta. Sus primeras fotografías fueron tomadas en distintas locaciones de México y los Estados Unidos. Volvió a México en 1936, y abrió una tienda de perfumes y cosméticos en la calle de Chihuahua, donde inició la venta de la que se convertiría en una afamada crema facial, la Crema Nutritiva Leipzig, que contó entre sus clientes a Amalia Solórzano, esposa de Lázaro Cárdenas, entonces presidente de México.



Fotografía de los volcanes Iztaccíhuatl y Popocatepetl



Armando Salas Portugal

Más de cien años de servicio

Institución de beneficencia privada, creación del Sanatorio Español

Lic. Gabriela Rubello Marín

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

En cuanto a las instituciones de asistencia privada que existen, destacan dos hospitales cuyo prestigio y solidez se remontan al siglo XIX: el Sanatorio Español de la Sociedad de Beneficencia Española es uno de ellos.

La Sociedad de Beneficencia Española, fundada en 1842, inauguró su Casa de Salud y Asilo en los primeros meses de 1886, siendo director hasta 1911 el Dr. Manuel Gutiérrez. Estas instalaciones se encontraban sobre la calle de Niño Perdido en la ciudad de México.

El Sanatorio de la Beneficencia Española

Con el ímpetu característico de la colonia española en México, en 1923 se adquirió un enorme lote en la calle de Miguel de Cervantes Saavedra, en Tacuba (actualmente colonia Anzures), en donde el 6 de agosto de 1932 se inauguró el nuevo y definitivo edificio, cuyas salas empezaron a denominarse con los nombres de algunos de sus benefactores. Arturo Mundet, Francisco Somera, Manuel Gutiérrez, Fernando Zárraga, Carmen Lanzagorta, Francisco Ballina, etc.



1935
Sanatorio de la Beneficencia Española
Ciudad de México

La no discriminación, una prioridad

El uso del Lenguaje Incluyente

Primera parte

Dirección de Administración

Es importante saber que la no discriminación en el ámbito público, pretende asegurar el acceso a todas las personas a los bienes y servicios que el Estado ofrece, a fin de generar condiciones específicas de equidad para el desarrollo integral de todas y todos.

Vale destacar en este sentido, que la construcción de un lenguaje incluyente, que elimine los genéricos en masculino y que respete las normas gramaticales, permitirá que todas y todos podamos ser nombrados y considerados de una manera respetuosa y digna libre de prejuicios, estigmas y discriminación.

Entonces el lenguaje incluyente es indispensable para promover el derecho a la igualdad y no discriminación, que es el tema que nos ocupa y para propiciar un mejor escenario en nuestra vida diaria, considero que debemos saber:

¿Qué es el lenguaje incluyente?

Es un elemento que reconoce a las mujeres y a los hombres tanto en lo hablado como en lo escrito, que propicia la diversidad social e intenta equilibrar las desigualdades, además contribuye a forjar una sociedad que reconozca e integre la diversidad, la igualdad y la igualdad de género.

¿Qué efectos tiene el lenguaje sexista?

El lenguaje sexista ha ayudado a legitimar y reproducir relaciones injustas que invisibilizan a las mujeres, prevaleciendo formas de expresión colectiva que las excluyen con formas lingüísticas que subordinan lo femenino a lo masculino, generando una discriminación al utilizar el género masculino de manera neutra.

Fuente del texto: Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación [CONAPRED] (2009), 10 recomendaciones para el uso no sexista del lenguaje: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101138.pdf Instituto Nacional de las Mujeres [Inmujeres] (2007), Glosario de género: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100904.pdf Contenido basado en la Guía para el uso de lenguaje incluyente. Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán.



Fuente de la imagen: <https://www.gob.mx/cms/uploads/image/file/242361/los-nombres-abstractos-ok.jpg>

Todo el personal debe vacunarse

La vacuna contra Influenza, previene complicaciones

Dr. Eric Ochoa Hein

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La vacunación es una de las medidas más efectivas para prevenir enfermedades y disminuir el riesgo de complicaciones y muerte a causa de estas, aseguró el Dr. Eric Ochoa Hein, infectólogo adscrito a la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica del Instituto.

Indicó que la efectividad de las vacunas, ya sea previniendo enfermedades o reduciendo su letalidad, ha sido comprobada mediante estudios clínicos y epidemiológicos. Un gran ejemplo de ello es la ausencia de casos nuevos de sarampión, tétanos y poliomielitis los últimos años en México, atribuida a las campañas de vacunación en la comunidad.

Un gran contraste persiste en México pese a los beneficios demostrados de la vacunación. Aunque si bien los niños tienen esquemas de vacunación completo (salvo raros casos), lo contrario ocurre con los adultos. Es necesario que todos nos vacunemos y contemos con nuestra cartilla actualizada si deseamos ser coherentes.

De las enfermedades prevenibles por vacunación, la influenza es de particular interés debido a que se contagia fácilmente en hospitales y es causante de complicaciones pulmonares y cardiovasculares, hospitalización y muerte. La medida más efectiva para prevenir la influenza y sus complicaciones es la vacunación.

La vacuna contra influenza ha sido ampliamente estudiada y su seguridad está avalada por la Organización Mundial de la Salud. Es un mito que ocasione la enfermedad puesto que está hecha de virus muertos. El efecto adverso más frecuente es dolor en el sitio de aplicación que se trata fácilmente con analgésicos.

La vacuna contra influenza solamente protege contra el virus de influenza y no contra otros virus que también pueden causar gripe, por lo que no es una vacuna antigripal.

El Dr. Ochoa exhorta a los adultos del Instituto a promover la cultura de vacunación en sus familias y en sus centros de trabajo, y los invita asimismo a recibir asesorías individualizadas para actualización de esquemas de vacunación en la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ en cualquier momento del año. Adicionalmente, informó que en breve dará inicio la campaña de vacunación contra influenza de la temporada 2017-2018, por lo que pidió a los trabajadores estar atentos para que acudan a recibir la vacuna en cuanto se indique fecha y lugar de aplicación.

Para cualquier duda puede comunicarse al tel. 54870900, extensión 7902 ó al correo electrónico: epidemioinnsz@gmail.com



Quelite

La palabra quelite viene del náhuatl "quilitil", que se utiliza para designar a las plantas de follaje o hierbas silvestres comestibles. Desde el punto de vista nutricional, los quelites son importantes para completar la dieta. Algunos se usan además con propósitos medicinales. Crecen de manera espontánea a la orilla de carreteras o en terrenos principalmente en épocas de lluvias.

Si los compras en el mercado busca que sean frescos y tiernos. Evita los secos o marchitos. Procura cocinarlos el mismo día para evitar que se deshidraten.

Los quelites contienen vitamina A que protege la vista y es antiinfecciosa, vitamina C favorecedora de la cicatrización, riboflavina (vitamina B12) esencial para un crecimiento adecuado. Además nos proporcionan calcio y potasio así como hierro que se utiliza para la formación de los glóbulos rojos en la sangre.



Sopa de quelites cenizos



Ingredientes:

2 manojos (1 kg.)	de quelites (limpios)
2 litros	de caldo de pollo
4 cucharadas	de cebolla picada
¼ de barra	de mantequilla
Al gusto	Sal

Manera de hacerse:

Picar el quelite y la cebolla. Colocar en una cacerola con la mantequilla derretida y sofreír a fuego lento. Agregar el caldo de pollo y la sal al gusto. Hervir durante 5 minutos y servir caliente.

Nota:

Al servir se puede aderezar con trocitos de queso para fundir, o durante el hervor con pizcas de carne de pollo.

Referencia: Los Quelites un tesoro culinario INCMNSZ

Exponente de la literatura hispana del siglo XX

El lugar sin límites, José Donoso Yáñez

Lic. Concepción Nolasco Miguel

José Donoso nació en Santiago de Chile en 1924, proviene de una familia de médicos y abogados. Fue escritor, periodista y profesor. En 1979 fue galardonado con el premio de la crítica por su novela *Casa de Campo*. En 1990 recibió el premio Nacional de Literatura. Falleció a los 72 años en Santiago de Chile. Entre sus obras más notables están: *El lugar sin límites*, *El obsceno pájaro de la noche*, *Casa de campo*, *El jardín de al lado*, entre otras.

El lugar sin límites es una novela corta, su historia se centra en la Manuela, un travesti que es dueña de una parte de un prostíbulo situado en el pequeño pueblo conocido como Estación El Olivo, ubicado en las cercanías de la ciudad de Talca, y la otra dueña del lugar, su hija, conocida como la Japonesita.

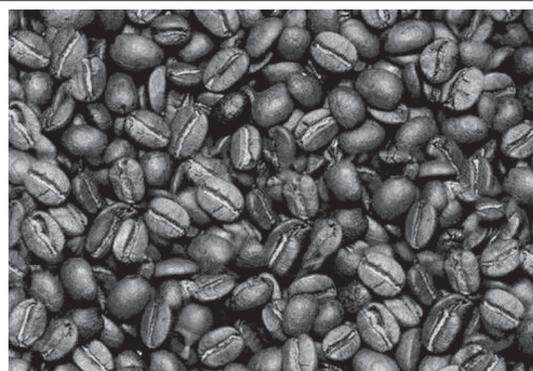
En éste prostíbulo, especie de infierno anodino, se unen no solo las pasiones eróticas, sino los más sórdidos juegos de poder y dominación que suelen marcar a los pueblos más olvidados.

Esta novela evidencia la cotidianidad de la prostitución, y la marginalidad contra la cual el doble filo de las apariencias parece la única forma posible, aunque signifique tentar a la muerte.

El lugar sin límites se llevó a la pantalla chica en 1977, dirigida por Arturo Ripstein. Se filmó en el municipio de Río Bordo Blanco, en Querétaro, México, y ocupa el noveno lugar dentro de las 100 mejores películas del cine mexicano, según la opinión de críticos y especialistas del cine en México.



Pasatiempo: ¿Puedes encontrar al hombre de la foto en 3 segundos?



Según los experimentos médicos:

- Si lo encuentras en menos de 3 segundos tu cerebro está más desarrollado que el de las personas normales.
- Si lo encuentras en un minuto tu cerebro tiene un desarrollo normal.
- Entre 1 y 3 minutos, has tardado un poco más de lo normal.
- Si no lo encuentras en 3 minutos, lo que tienes es un problema de vista o eres un despistado crónico. Bienvenido al Mundo de los Despistados.

Fuente: www.elmundodelsuperdotado.com

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.

15 de septiembre, Día Mundial del Linfoma

El cáncer linfático, cada vez más frecuente en el mundo

Con el objetivo de informar y concienciar acerca de esta enfermedad del sistema linfático, uno de los tipos de cáncer menos conocido y que más ha crecido en incidencia en todo el mundo, se lleva a cabo dicha conmemoración. Cada año mueren en el mundo aproximadamente 200 mil personas como consecuencia del linfoma y son diagnosticados unos 350 mil nuevos casos; en México, la tasa de incidencia en hombres es de 4.5 casos y de mortalidad de 2.1 por cada 100 mil, mientras que en mujeres fue de 3.3 y de mortalidad de 1.6 por cada cien mil.

Fuente: <http://www.elfinanciero.com.mx/sociedad/>

21 de septiembre, Día Internacional del Alzheimer

A cien años de su descubrimiento, se desconoce cómo prevenir

En este día, se realizan actividades para que la población reflexione sobre esta enfermedad mental, solicitando el apoyo y la solidaridad de la población en general, de instituciones y de organismos oficiales. El Alzheimer ya está considerada como la nueva epidemia del siglo XXI. La dependencia que genera afecta no sólo al enfermo, sino también a su entorno más cercano. En 1906, Alois Alzheimer describió, la enfermedad que más tarde llevaría su nombre. Se está luchando contra su estigma y se siguen organizando campañas para conseguir mejores servicios para los enfermos de Alzheimer y para sus cuidadores.

Fuente: <http://www.cuandopasa.com/index.php?v=v61874i>

22 de septiembre, Día Mundial de la Leucemia Mieloide Crónica

Indispensable, diagnóstico oportuno en su tratamiento: OMS

Este día, se conmemora con el objetivo de dar mayor visibilidad a esta patología y concientizar a la sociedad acerca de la misma. Es una iniciativa que pretende además, trasladar información útil, comprensible y contrastada que ayude a mejorar la calidad de vida de los afectados por Leucemia Mieloide Crónica y contribuya a que la sociedad conozca e identifique sus síntomas, lo que sin duda aumenta las posibilidades de un diagnóstico precoz y por tanto de un mejor pronóstico de la leucemia mieloide crónica. La LMC es un tipo de cáncer que es posible de mantener en su fase crónica durante muchos años gracias a la aparición de nuevos tratamientos. En la actualidad aproximadamente la mitad de las personas que tienen una LMC se diagnostican de manera casual, sin que presenten aún síntomas de la enfermedad.

Fuente: <http://www.aeal.es/dialmc2012/>

Poema

Verano tardío

Raúl Meléndez (trabajador del INCMNSZ)

21 de octubre 2016

Verano tardío

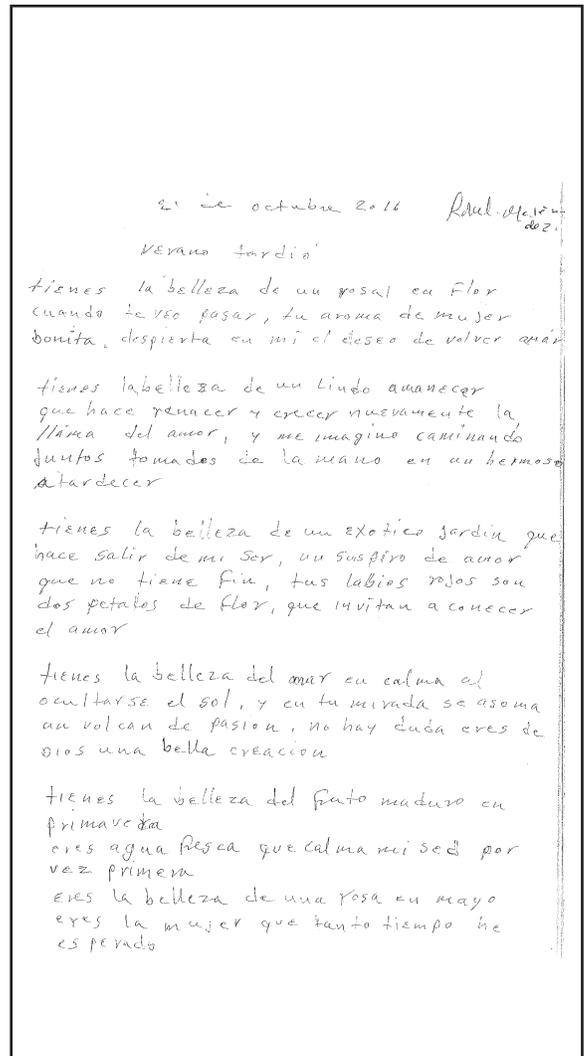
Tienes la belleza de un rosal en flor cuando te veo pasar, tu aroma de mujer bonita, despierta en mí el deseo de volver amar.

Tienes la belleza de un lindo amanecer que hace renacer y crecer nuevamente la llama del amor, y me imagino caminando juntos tomados de la mano en un hermoso atardecer.

Tienes la belleza de un exótico jardín que hace salir de mi ser, un suspiro de amor que no tiene fin, tus labios rojos son dos pétalos de flor, que invitan a conocer el amor.

Tienes la belleza del amor en calma al ocultarse el sol, y en tu mirada se asoma un volcán de pasión, no hay duda, eres de Dios una bella creación.

Tienes la belleza del fruto maduro en primavera
eres agua fresca que calma mi sed por vez primera
eres la belleza de una rosa en mayo
eres la mujer que tanto tiempo he esperado.



Carta original

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.

Marisol Saraí Rangel Ruiz

Estudiante de la Escuela de Enfermería, premiada por la UNAM

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Marisol Saraí Rangel Ruiz

La Escuela de Enfermería María Elena Maza Brito, dirigida por la Mtra. Araceli Jiménez Méndez, es una de las áreas que año con año, proporciona satisfacciones al Instituto. En esta ocasión, una de sus estudiantes, Marisol Saraí Rangel Ruiz fue merecedora de un reconocimiento por parte de la UNAM por su excelencia académica.

En entrevista, la destacada estudiante, expresó que este reconocimiento la hizo crecer como profesional y como persona.

De igual forma, manifestó que es una satisfacción muy grande, ya que era una de sus metas y la alcanzó con esfuerzo, dedicación y compromiso. Explicó que dicho reconocimiento se otorga a los alumnos que han sido destacados durante la generación y han obtenido el promedio más alto de la misma.

Actualmente estoy realizando el servicio social en el instituto; ingresé en julio del 2013 a la Escuela de Enfermería. Desde que ingresé sabía que tenía una gran responsabilidad, ya que es una institución de alta especialidad, por lo que demanda en todo su personal, incluyendo a los alumnos de la escuela, un compromiso de excelencia y humanismo.

Para mí, ha sido un gran orgullo pertenecer al Instituto, del que ya poseo su mística, que es brindar una atención integral y de excelencia no solo a partir del desarrollo de competencias profesionales, sino también, a través de un alto sentido humanista basado en valores, pues son elementos indispensables en el ejercicio de la profesión, considerando que a mí, me la han transmitido desde el primer momento en el que ingresé a la escuela de enfermería. Durante mi formación académica, siempre se nos ha enseñado que una atención de excelente calidad, trasciende fronteras, no solo en lo asistencial, sino también en la docencia e investigación y un claro ejemplo de ello es el Instituto.

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 cinco pasos para alcanzar la humildad

La humildad en el trabajo se cultiva todos los días

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Un elemento clave para ofrecer servicio con calidad es la humildad, entendida como la virtud que distingue a los seres humanos capaces de entregar a los otros algo de sí mismos, sin el afán de mostrar superioridad o menosprecio por los otros; sino que por el contrario, otorgan un beneficio a los demás, con la intención de utilizar sus cualidades o talentos por el solo hecho de dar. De ahí que la humildad, desde el punto de vista filosófico, tenga como contra parte la soberbia que representa, sentirse más que lo demás y en cada momento que hay oportunidad, hacer patente la inferioridad de los otros.

En dicho contexto, la humildad o la soberbia pueden manifestarse en diversos contextos de la vida diaria, como por ejemplo, en el ámbito laboral. Muchos líderes lejos de practicar la humildad con su equipo de trabajo son soberbios y los integrantes de estos equipos a su vez son soberbios con las personas a las que les prestan un servicio. No obstante, hay otros casos, en los que líderes e integrantes de los equipos de trabajo son humildes y ofrecen lo mejor de sí, por el gusto de hacerlo, no con el afán de tener lucimientos personales que los coloquen por encima de los demás. Al respecto, Antonio López, socio de Bal Partners (organización norteamericana para la mejora del trabajo en las organizaciones) asegura que hay cinco pasos para ser humilde en el trabajo diario:

- 1.- Reconoce que siempre puede haber otro que sea capaz de hacerlo mejor, y es muy probable que así sea. El líder no es el más dotado en todos los aspectos, sino que su principal habilidad es ver y reconocer lo que otros realizan y orientar esas acciones.
- 2.- Reconoce tus obstáculos o defectos que te impiden ser mejor. Al hacernos conscientes de esos obstáculos podremos trabajar sobre ellos.
- 3.- Deja que otros (sobretudo tus subordinados) puedan decir tus faltas sin que te enfades ni defiendas ni intentes justificarte. Agradece la corrección como una colaboración que te prestan para mejorar.
- 4.- Aprende de los demás, aprende de todos y lo manifiesta.
- 5.- Reflexiona sobre los errores, no busca "cabezas para cortarlas" donde no las hay. En muchas ocasiones, lo que fracasan son nuestras estrategias o proyectos y no nuestros empleados.

"El secreto de la sabiduría, del poder y del conocimiento es la humildad".

Ernest Hemingway

Fuente: <http://www.balpartners.com/Noticia>

Gracias por tu Actitud de **servicio**

campana institucional

Por ser
amable

Por ser
positivo

Por ayudar

Por tener
disposición

Por pensar
en los demás

Por ser
cordial

#FuerzaMéxico
#FuerzaINCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

El Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes invita al evento conmemorativo del día mundial de la diabetes.

Diabetes: Acciones inmediatas para detener su avance

10 y 11 de noviembre, 2017

Sede:

Auditorio principal del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán
Vasco de Quiroga No.15, Col. Sección XVI, Tlalpan

**Fundación para la Salud y la Educación
Dr. Salvador Zubirán AC**

Transferencia interbancaria

Banco	Banamex
Sucursal	7007
Clabe	002180700784098925

Depósitos

Banco	Banamex - Cheques
Sucursal	197 LOMAS
Cliente	103093061
Cta. Cheques	7007 8409892

INSCRIPCIONES

Costo del curso: \$550.00 MN	Costo por taller: \$200.00 MN
---------------------------------	----------------------------------

* No habrá reembolsos

* Si desea factura, se elaborará como donativo, el cual es 100% deducible de impuestos

Importante:

Antes de inscribirse y realizar el pago correspondiente, deberá verificar los lugares disponibles ingresando a la página del INCMNSZ. Llene el formato de datos correspondiente y anexe su ficha de depósito en formato PDF. El pago es personal ya que no se aceptan pagos por grupo. Para considerar como inscripción definitiva, recibirá un correo electrónico de confirmación por parte de CAIPaDi. En caso de no recibirlo, comuníquese al 5 5 7 3 7 3 7 8 o envíe un correo a redcaipadi@gmail.com

Actividades

Durante su inscripción podrá elegir un taller (costo \$200.00) al que desee asistir, adicional a las pláticas.

Cupo limitado

Informes:

Teléfono: 5487-0900 Ext. 5045
55737378

Horario de atención: lunes a viernes
de 8.00 a 19.30 hrs

correo: redcaipadi@gmail.com

página: www.innsz.mx

Avalado por:



**"SI ERES
MAESTRO, SÉ
A VECES CIEGO;
SI ERES UN
SERVIDOR, SÉ A
VECES SORDO."**

THOMAS FULLER