



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIV No. 4

28 de Febrero 2018

## Clínica de Salud Reproductiva, 52 años de servicio e investigación

In memoriam  
Dr. Héctor Orozco Zepeda



Personal de la Clínica de Salud Reproductiva  
Frente: Lic. TS. Rosa Elena Barrón, Secret. Lidia Povedano, Dra. Ma. del Carmen Cravioto (Coordinadora),  
Lic. Enf. Enriqueta Buendía, Dra. Ma. Luisa Jiménez. Atrás: Dr. Julio Mayorga, Dr. Fernando Larrea  
(Jefe del Departamento de Biología de la Reproducción), Dra. Marta Durand y Dr. Alberto Vielma.



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 578

28 de febrero 2018

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	14
<b>SER INCMNSZ</b>	2	• 1ª mujer en ingresar a la Academia Nacional de Medicina de México	
• In Memoriam, Dr. Héctor Orozco Zepeda		<b>VIDA LABORAL</b>	15
<b>PARA CONOCERNOS</b>	4	• Código de Ética de los servidores públicos del Gobierno Federal	
• La Clínica de Salud Reproductiva, 52 años de servicio e investigación		<b>TU SALUD</b>	16
<b>ENTÉRATE</b>	6	• ¿Cómo se siente tener obesidad?	
• Acciones Básicas ante emergencias y desastres		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	17
• Un correo institucional acorde a las necesidades del INCMNSZ		• Aguacate	
<b>CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA</b>	8	• Crema de aguacate	
• Paciente: actor fundamental		<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	18
<b>CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	9	• Amores mexicanos José Manuel Villalpando	
• ¿Eres un líder o un seguidor?		<b>SABÍAS QUE</b>	19
<b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>	10	• Efemérides de la salud	
• La protección civil empieza por la autoprotección		<b>ESPACIO DE LECTOR</b>	20
<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	11	• Curso-Taller Escuela para Cuidadores de Personas Adultas Mayores	
• Adquirir el hábito de la lectura es muy fácil		<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	21
<b>VOLUNTARIADO</b>	12	• Ser nominada al Premio a la Solidaridad Humana, me alimenta el alma	
• Apoyo a enfermos de escasos recursos		<b>HABLEMOS DE</b>	22
<b>ARTE Y CULTURA</b>	13	• Todas las áreas del Instituto tienen su brigada de protección civil	
• La Casa de los Azulejos		<b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>	23
		<b>ANUNCIOS</b>	24

La Clínica de Salud Reproductiva del INCMNSZ ha sido pilar en la evolución de la planificación familiar en México, al consolidarse como Salud Reproductiva. A 52 años de existencia, la Dra. María del Carmen Cravioto Galindo, jefa de dicha clínica hace un recuento de cinco décadas de acción. En la sección Para Conocernos se informa al respecto.

En ésta edición, se presenta la semblanza del que fuera unos de los pilares de la cirugía del INCMNSZ. En la Sección Ser INCMNSZ, el Dr. Miguel Ángel Mercado, Director de Cirugía del Instituto, da a conocer algunos aspectos de tan destacado médico.

En la sección Entérate, se presenta información sobre el 4º Curso Teórico-Práctico de Acciones Básicas ante emergencias y desastres que tuvo lugar en el INCMNSZ, coordinado por el Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres del Instituto. En la misma sección, el Mtro. Héctor Moreno Jiménez, Subdirector de Tecnologías de la Información y Comunicaciones del Instituto, presenta información relativa a la migración del correo institucional.

Como parte de las manifestaciones de agradecimiento de los pacientes al Voluntariado y al personal del Instituto, que con sus aportaciones han ayudado a los pacientes con su apoyo económico, para que puedan llevar a cabo sus tratamientos, Violeta Arciniega Fuentes, continúa presentando las misivas que los propios pacientes han hecho llegar al mismo, las cuales se publican en la sección Voluntariado.

La Lic. Palmira de la Garza, en la sección Arte y Cultura, continúa narrando la historia de la Casa de los Azulejos, tradicional y emblemático establecimiento del centro de la ciudad de México.

En la sección Tu Salud, la Dra. en Psic. Verónica Vázquez Velázquez, adscrita a la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria, continúa informando sobre la obesidad y sus implicaciones. Relativo también al ambiente de la salud, en la sección Sabías que, se hace alusión a algunas efemérides de la salud del mes de febrero: 15 de febrero, Día Internacional del Cáncer Infantil y 28 de febrero, Día Mundial de las Enfermedades Raras.

La seguridad, como eje rector de la campaña institucional del 2018, continúa siendo motivo de difusión. En esta ocasión, el Biol. José Luis Cruztitla Carrillo, en la sección Hablemos de, hace referencia a la conformación de brigadas en el Instituto.

Un ser humano, médico y cirujano único

## In Memoriam, Dr. Héctor Orozco Zepeda

Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz/Director de Cirugía del INCMNSZ



Héctor Orozco-Zepeda murió el 28 de septiembre 2013 y su corazón dejó de latir el 5 de octubre a consecuencia de un accidente vascular cerebral. En el momento del evento, platicaba y degustaba con su querida esposa Silvia en su casa de Sahuayo, Michoacán.

Nació en 1935 en Sahuayo, Michoacán, proveniente de una familia conservadora católica con valores morales muy arraigados y profundos. Toda su vida fue un hombre congruente con sus principios. Estudió medicina en la Universidad Autónoma de Guadalajara y posterior a su Servicio Social en Uruapan, Michoacán, realizó la Residencia de Medicina Interna y después la de Cirugía en el entonces Hospital de Enfermedades de la Nutrición.

Emigró, ávido de evolucionar en sus conocimientos, al Hospital de Graduados de Filadelfia, Penn, y ulteriormente al hospital afiliado de Bethlehem. Regresó a México para incorporarse como cirujano en la Cruz Roja y en el Hospital Naval, acudiendo voluntariamente al Instituto Nacional de la Nutrición donde finalmente fue incorporado como cirujano titular.

Desarrolló un interés especial por la cirugía de hígado e hipertensión portal y de esta forma visitó al Dr. Warren (Atlanta), Sugiura (Japón) y Thomas Starzl (Denver). Gracias a ello, fundó en nuestro hospital una Clínica de Hipertensión Portal (que tiempo después tuvo reconocimiento internacional), en donde investigó con profundidad los procedimientos y resultados.

Realizó el primer trasplante heterotópico de hígado en 1976 y el primer ortotópico en 1985. En 1988 fue nombrado Director de Cirugía del Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán, en donde modificó sustancialmente su organización.

Envió cirujanos jóvenes a prepararse en el extranjero y posteriormente los reincorporó al Instituto para el desarrollo de programas de subespecialidades; de tal forma, que los objetivos institucionales (asistencia, docencia e investigación) fueron consumados con creces. Esta práctica se ha mantenido.

Desarrolló, además, el exitoso programa de intercambio con la Universidad de Alabama, que albergó a todos los estudiantes durante su residencia y se logró también el envío de médicos para el desarrollo de las subespecialidades.

Fue miembro de la Academia Nacional de Medicina, de la Academia Mexicana de Cirugía y del Sistema Nacional de Investigadores. Fue Presidente de la Asociación de Médicos del Instituto, de la Sociedad Mexicana de Hepatología, de la Asociación Mexicana de Gastroenterología y Miembro Honorario de la Asociación Americana de Cirugía en 1999 (la más antigua y prestigiosa de los Estados Unidos), así como del Colegio Americano de Cirujanos en 2012.

Fue también miembro honorario de la Asociación Mexicana de Cirugía General. Publicó más de 100 artículos en revistas con arbitraje y más de 50 capítulos en libros, participando como editor en dos de ellos. Todo esto lo hacía el cirujano académico más importante del país, recibiendo un gran número de distinciones. Personalmente lo considero el mejor maestro y gran amigo.

Me distinguió (como a muchos) obsequiándome consejos de vida para diversas circunstancias, siempre considerando la amistad y honestidad como tesoros invaluables. Era un conversador extraordinario con grandes conocimientos de historia, arte y música.

Cuando decidió retirarse voluntariamente del hospital en 2007, regresó a su ciudad natal a un hospital público que lleva su nombre, en donde, con completa actividad física y mental, operaba a personas de bajos recursos.

Fundó y organizó los Cursos de Actualización en Sahuayo, de Educación Médica Continua para los médicos de la región en donde invitaba a internistas y cirujanos de reconocido prestigio a participar, y donde la amistad y convivencia eran también uno de los objetivos principales.

Uno de los consejos principales que me obsequió y que reflejaba su gran amor y pasión por nuestra institución fue el de recuperar cirujanos académicos entrenados fuera del país, en los que tuviera la certeza de que fueran a realizar un trabajo académico superior al existente.

Silvia fue la esposa perfecta para un cirujano académico, siempre apoyando sus sueños y planes. Sus tres hijos, Adrián, Paulo y Julián, tienen los mismos valores morales en sus vidas.

Fue un ser humano, médico y cirujano único; marcó la vida de todos los que tuvimos el privilegio de conocerlo.

Artículo publicado en la Revista de Investigación Clínica en el 2013 Vol. 65, Núm. 6 / Noviembre-Diciembre, 2013 / pp 537-538.



<http://www.voxpopulis.com.mx/DR.HECTOROROZCO%20ZEPEDA.html>

De la Planificación Familiar a la Salud Reproductiva

## La Clínica de Salud Reproductiva, 52 años de servicio e investigación

Dra. María del Carmen Cravioto Galindo

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El INCMNSZ ha sido líder y pionero en el desarrollo de la Planificación Familiar y su posterior integración al modelo de Salud Reproductiva surgido en la Conferencia Internacional de Población y Desarrollo de las Naciones Unidas (en 1994, en el Cairo), afirmó la Dra. Ma. Del Carmen Cravioto Galindo, Coordinadora de la Clínica de Salud Reproductiva del Instituto.

Narró que en 1965 los Dres. Carlos Gual Castro y Gregorio Pérez Palacios crearon la primera Clínica de Planificación Familiar del sector público en el entonces Hospital de Enfermedades de la Nutrición, en un momento en que existía gran resistencia social al uso de los anticonceptivos debido, entre otras cosas, a razones culturales y religiosas.

Agregó que la Clínica fue creada con los objetivos de realizar investigaciones clínicas con los métodos anticonceptivos que estaban siendo desarrollados en todo el mundo y proporcionar servicios de planificación familiar a las pacientes que asistían al hospital para atención de padecimientos crónicos en los que el embarazo puede representar un riesgo elevado para la salud. Paralelamente la Clínica se constituyó como campo clínico para la formación de especialistas en Biología de la Reproducción Humana.



Dra. María del Carmen Cravioto Galindo, Coordinadora de la Clínica de Salud Reproductiva

Varios años después, en 1972, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el Programa Especial de Enseñanza e investigación en Reproducción Humana (HRP), al cual el Instituto se incorporó como uno de sus principales centros colaboradores.

Veinte años después, en el marco del 20<sup>th</sup> aniversario del HRP, el Departamento de Biología de la Reproducción a cargo, en ese tiempo, del Dr. Gregorio Pérez Palacios, recibió un reconocimiento especial por las contribuciones realizadas para mejorar la salud reproductiva a nivel nacional e internacional, y hace unos meses se agregó uno más, por las investigaciones sobre la seguridad y efectividad de los métodos anticonceptivos en pacientes con lupus eritematoso generalizado.

El vínculo con la OMS se ha mantenido durante 45 años y en la actualidad contamos con la distinción de ser el único grupo latinoamericano que forma parte del Comité que dirige la creación y actualización de guías clínicas para el uso de los métodos anticonceptivos, cuya trascendencia e impacto son a nivel mundial.

Continuando con la narración, la Dra. María del Carmen Cravioto Galindo, comentó que en seguimiento a la Conferencia del Cairo, la Clínica de Planificación Familiar se transformó en Clínica de Salud Reproductiva. Esto ocurrió en 1994, cuando el Dr. Fernando Larrea asumió el cargo de Jefe del Departamento de Biología de la Reproducción, en sustitución del Dr. Gregorio Pérez Palacios, que pasó a ser Director General de Salud Reproductiva en la Secretaría de Salud. A partir de entonces ella se ha desempeñado como Coordinadora de la Clínica.

Explicó que en la actualidad la misión de la Clínica es brindar servicios encaminados a proporcionar bienestar físico, mental y social a las y los pacientes del Instituto, en todos los aspectos relacionados con el aparato reproductor y sus funciones.

La Clínica está integrada por 4 “subespecialidades”, cada una a cargo de un médico adscrito que actúa como titular de la consulta correspondiente: Marta Durand Carbajal en planificación familiar, Ma. Luisa Jiménez Santana en la prevención y atención de las lesiones del tracto genital inferior (en especial el cáncer cérvico uterino), Alberto Vielma Valdés en tratamiento de la infertilidad y Julio Mayorga Camargo en endocrinología reproductiva (dentro de la que se incluye un novedoso campo denominado oncofertilidad). En todas éstas áreas el Instituto se mantiene a la vanguardia.

El grupo se complementa con residentes del curso de Biología de la Reproducción Humana, médicos pasantes en Servicio Social y personal no médico. Dentro de este último colaboran las enfermeras Enriqueta Buendía Pineda y Ma. de Lourdes Hernández Rosas, la secretaria Lidia Povedano Sanabria, la Maestra en Trabajo Social Rosa Elena Barrón Sánchez, y la Sra. Guenesis Trujillo Castro.

Concluyó informando que las actividades en pro de la Salud Reproductiva han contado con gran apoyo de las autoridades institucionales, y de la Secretaría de Salud. Durante la última década se ha agregado el de la Comisión de Equidad y Género de la Cámara de Diputados. Gracias a lo anteriormente citado, ha sido posible crear infraestructura moderna y especializada, a través de la cual se brinda atención de alta calidad a todos las pacientes que acuden al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, incluyendo el otorgamiento gratuito de métodos anticonceptivos.

# Acciones básicas ante emergencias y desastres

Segunda parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como parte de la información que se dio a conocer en el 4º Curso Teórico-Práctico de Acciones Básicas ante emergencias y desastres, organizado por el Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres del INCMNSZ se abordó el tema sobre el tener un plan familiar y laboral en desastres y un kit de primeros auxilios.

Entre las acciones que se deben llevar a cabo, en caso de una emergencia, se mencionaron las siguientes:

- 1) Tener en cuenta la ubicación y el estado del mobiliario y otros enseres.
- 2) Tener ubicados los potenciales riesgos.
- 3) Tener organizado un plan con punto de reunión, ya sea familiar o laboral.
- 4) Tener ubicadas las señalizaciones.

Se destacó la importancia de contar con un Kit de desastres que debe contener:

- Linterna y pilas de reserva.
- Documentos importantes con protección plástica.
- Productos no perecederos.
- Directorio de emergencias.
- Botiquín de primeros auxilios, transportable, visible y organizado.



En el mismo curso, se expusieron por expertos los siguientes temas: la importancia de los signos vitales; primeros auxilios en quemaduras y heridas; manejo básico e inmovilización y traslado de pacientes y/o lesionados; preservando la salud mental en caso de desastre y códigos de emergencia.

De esta forma, el INCMNSZ se suma a las acciones para generar y promover una cultura de seguridad en caso de emergencia, con el fin de reducir riesgos para pacientes y sus familiares, así como personal y usuarios del mismo que se encuentran al interior del Instituto, salvaguardando su integridad física.



Fuente: Manual del Curso Taller Teórico Práctico de Acciones Básicas ante Emergencias y Desastres del INCMNSZ

Herramienta de comunicación robusta y confiable

## Un correo institucional acorde a las necesidades del INCMNSZ

Mtro. Héctor Moreno Jiménez

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



La migración del correo electrónico institucional a los servidores de Google permitirá optimizar el servicio para los usuarios del INCMNSZ, afirmó el Mtro. Héctor Moreno Jiménez, Subdirector de Tecnologías de la Información y Comunicaciones del Instituto.

Explicó que, a mediados del año pasado se firmó un acuerdo con la empresa de tecnología Google, esto con el objetivo de hospedar el correo electrónico institucional del INCMNSZ, que anteriormente se administraba de manera local y que ahora gracias al mencionado convenio, su administración es través de Gmail, lo que brinda mayor seguridad y eficiencia al uso de esta importante herramienta de comunicación institucional. El correo de Google o Gmail, es una de las mejores herramientas web que existen en la actualidad y hereda al INCMNSZ una serie de ventajas. Es un correo que se puede utilizar a través de varios navegadores como mozilla, explorer o chrome, desarrollado completamente sobre plataforma web, está hospedado en servidores de Google, lo que le proporciona toda la seguridad que tiene su data center, que es en sí un referente mundial. Otra ventaja es que el correo siempre está en línea y se puede ver desde cualquier punto y desde cualquier dispositivo, comentó el Mtro. Moreno.

Desde su punto de vista, el nuevo correo institucional proporciona una herramienta robusta y confiable que puede utilizarse para las actividades institucionales con la certeza de que los correos no se van a perder. De igual forma, ahora se cuenta con un espacio de almacenamiento para los buzones de 4 gigas que prácticamente es el doble del facilitado por el correo anterior y con la interesante posibilidad de seguir creciendo en esta capacidad en un futuro.

El proceso de migración para los usuarios a este nuevo correo es muy sencillo, se realiza de forma personal en el Departamento de Informática en Investigación, y únicamente deben acercarse para cerciorarse que estén activos como usuarios, verificar sus datos y activar su nuevo correo, explicó el Subdirector de TIC's.

Finalmente, se invita a todo el personal del Instituto a migrar al nuevo correo electrónico institucional, ya que como se comentó, es una herramienta que de inmediato proporciona muchas facilidades a las actividades del día a día, y es además un correo que está a la altura del prestigio de nuestro querido Instituto.

Mejorando la calidad de la atención

# Paciente: actor fundamental

Primera parte

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

El proceso de la atención médica es complejo y resulta más si los participantes dentro de este proceso no trabajan de una forma multidisciplinaria. Actualmente es importante reconocer que el paciente debe ser un integrante activo dentro de este proceso y no solo un receptor.

Al aplicar las encuestas de satisfacción a los pacientes podemos darnos cuenta que hay muchas cosas que de una manera u otra favorecerían la mejora de la atención. Esa perspectiva del paciente puede ayudar a identificar áreas de oportunidad.

Actualmente los sistemas de salud tienen que modificar su forma de pensar; pasar de solo creer que el personal de atención de salud son los principales participantes en el proceso, a integrar a un miembro más; el paciente. Por ejemplo, si hablamos de enfermedades infecciosas como la gripe, se puede vacunar al paciente y probablemente quede protegido, por el contrario si hablamos de enfermedades crónicas degenerativas, el paciente puede participar de forma más activa en el cuidado de su salud y en la solución del problema. La comunicación médico paciente es fundamental dentro de este proceso, el médico tiene que compartir sus conocimientos especializados y hablar de una forma comprensible con los pacientes, de tal forma que ellos puedan ser activos y participen más en la toma de decisión sobre su padecimiento.



Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

# ¿Eres un líder o un seguidor?

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

## ¿Eres un líder o un seguidor? Cualidades motivacionales de un líder

La calidad de un líder se refleja en los estándares que se establecen a sí mismos	
Líderes	Seguidores
Los líderes visualizan sus planes de principio a fin.	Seguidores van tan lejos como el proyecto asignado.
Los líderes van más allá de su deber de agregar valor a su organización.	Seguidores están felices con la forma en que hacen el trabajo perfectamente.
Los líderes son apasionados sobre lo que hacen.	Seguidores ven su trabajo de la vida diaria una tarea.
Los líderes perciben los talentos como activos para la empresa.	Seguidores se sienten amenazados por personas talentosas.
Los líderes influyen y motivan a las personas con quienes trabajan, y más allá.	A los seguidores les gusta permanecer dentro de su círculo, sin cambiar durante años.
El 83% de las empresas considera que el desarrollo específico del liderazgo en las organizaciones es muy importante	
Los líderes son optimistas y tienden a ver posibilidades en cada situación.	Seguidores encuentran oportunidades cuando las cosas van bien
Los líderes están abiertos a cambiar y maximizar las posibilidades que ofrece.	Seguidores tienen miedo del cambio, temen que les haga fallar.
Los líderes son decisivos; sin miedo a reconocer sus decisiones.	Seguidores toman tiempo para decidir, sopesando las consecuencias a menudo.
Los líderes se adueñan de las consecuencias de sus errores.	Seguidores tienden a culpar a las circunstancias, personas o recursos.
Los líderes prosperan en los desafíos determinados a enfrentarlos de frente.	Seguidores se distraen con los desafíos, temen lo inesperado.
El 77% de las organizaciones fracasan en los negocios porque no tienen una estrategia de liderazgo alineada con su estrategia comercial	
Los líderes son humildes, comparten sus glorias con su equipo.	A los seguidores les gusta asegurarse la gloria solos.
Los líderes se inspiran motivando a otros.	Los seguidores se motivan por título, aumento, estado, etc.
Los líderes son jugadores de equipo que se centran en su desarrollo.	Los seguidores se enfocan en cómo desarrollarse a sí mismos como individuos.
Los líderes saben que no saben todo; ellos necesitan aprender más.	Los seguidores se centran en sus propias competencias en lugar del aprendizaje.
Los líderes no son esclavos del status quo o la burocracia.	Los seguidores como rutinas de un entorno organizado
Sólo el 27% de los hombres del Millennials y el 21% de las mujeres Millennials describen sus habilidades de liderazgo como fuertes	

Imagen proporcionada por: Mtro. Jovani Emmanuel Torres García

Podemos evitar que los fenómenos naturales sean desastres

## La protección civil empieza por la autoprotección

Segunda parte

José Luis Cruztitla Carrillo/ Coordinación de Protección Civil

Después de 1985, tanto la autoridad como la población, sufrió una transformación en su percepción sobre los sismos; y modificó o generó nuevas normas que obligaban a nuevas formas de construcción. Sí hubo avance y tan es así que si comparamos lo ocurrido en aquel año, las pérdidas tanto humanas como materiales fueron infinitamente menores en 2017.

Por supuesto que esto no significa que debemos echar las campanas al vuelo y hacer como que ya estamos bien. De hecho, muchas muertes, tal vez pudieron evitarse si se hubiese aplicado cabalmente la reglamentación de construcción, uso de suelo y desarrollo urbano.

Sin embargo, es hora de retomar la parte que nos toca en la responsabilidad de prevenir. ¿Cómo?, tomando en cuenta que si queremos construir o adquirir un inmueble, consideremos si el proyecto se encuentra en una zona de riesgo.

Para ello, se puede consultar el mapa de riesgos de cada región, en el que se identifican los peligros potenciales que se encuentran en una zona como: inundaciones, deslizamientos de tierra, hundimientos, tipo de suelo, sismicidad, etc. Igualmente, es importante considerar el tamaño de la construcción respecto a los ordenamientos correspondientes y la calidad de los materiales.

Tal vez en algunos aspectos no podemos incidir, ya que corresponde a las autoridades hacerlo. En este sentido, la presión social será determinante para evitar nuevas tragedias.

Un paso importante sería presionar para que se castigue tanto a quienes construyeron en lugares no aptos para ello y con materiales de baja calidad, como a quienes dieron su consentimiento.

En lo que toca a cada uno de nosotros, sí podemos evitar que por ahorrarnos dinero, construyamos en lugares inadecuados o demos el moche para que nos den una licencia de construcción que no está justificada. Al final, los afectados o beneficiados seremos nosotros mismos.

Saludos y un abrazo solidario a los compañeros que sufrieron daños en sus familias y bienes.



Fuente: <https://images.adsttc.com/media/images/55e6/6856/4d8d/5dd1/7300/0777/slideshow>



Leer es viajar a otros mundos inimaginables

## Adquirir el hábito de la lectura es muy fácil

Segunda y última parte

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

Fomentar el hábito de leer, es uno de los objetivos de los Espacios de Lectura del INCMNSZ. Nancy Elena Velasco Macías, quien es ejemplo de su práctica diaria, continúa compartiendo con nosotros cómo ha transformado su vida éste hábito.

“Muchas personas piensan que adquirir el hábito de la lectura es muy complicado o que debes de haber nacido con ese gusto, pero no es así, sólo basta con leer el primer libro para que quieras hacerlo siempre. El primer libro que llegó a mis manos fue un regalo que me hicieron, fue increíble, a través de sus páginas visité mundos inimaginables.

El hábito se adquiere poniéndose la meta de leer todos los días, aunque sea poco, y después más y más. Actualmente, leo tres horas diarias y voy escribiendo palabras nuevas, las busco en el diccionario y voy aprendiendo. Al terminar el libro hago un resumen del mismo y me pregunto la enseñanza que me dejó, la cual trato de aplicar en mi vida diaria.

Yo tengo el propósito de leer tres horas todos los días y lo cumplo. Pero, para iniciar es necesario leer sobre un tema que les guste o les llame la atención. Aunque todos los libros son bonitos, hay unos que nos gustan más, y esos hay que buscar al principio, mientras le tomamos gusto a la lectura.

Uno de mis libros favoritos es El Conde de Montecristo; expresa la lucha de una persona que tiene todo en su contra y no se da por vencido para salir adelante. Todos los días se supera. Otro fue El Pacifista, trata de un soldado gay que lo tratan mal y cómo se sobrepone a eso. Estos dos libros están en el Espacio de Lectura, ahí pueden encontrarlos.

En estos momentos, estoy leyendo un libro muy interesante sobre el Dr. Salvador Zubirán y me tiene muy impactada. Su vida fue muy importante para México, hizo muchas cosas y fundó este Instituto en el que trabajamos.

Les recomiendo que lean; es entrar a un mundo fantástico en el que conoces lugares, personas e historias inimaginables que te ayudan a mejorar tu vida. En Espacios de Lectura, podemos adquirir los libros de forma gratuita y por el tiempo que los necesitemos”.



Nancy Elena Velasco Macías

Agradecimiento al Voluntariado

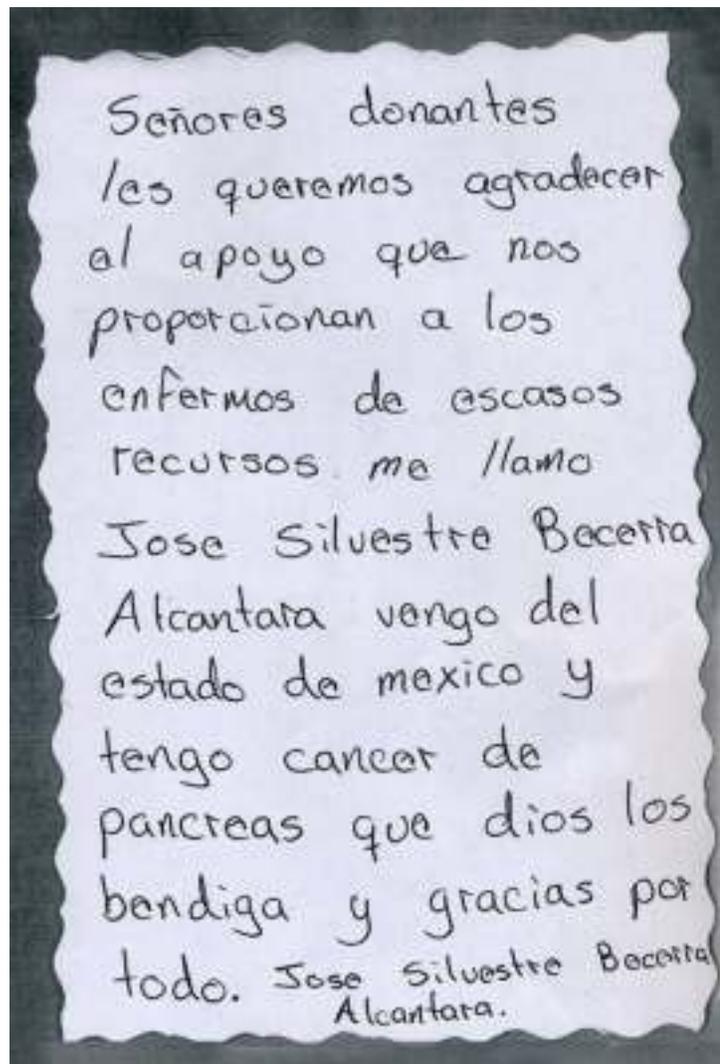
## Apoyo a enfermos de escasos recursos

Violeta Arciniega Fuentes

Señores donantes:

Les queremos agradecer el apoyo que nos proporcionan a los enfermos de escasos recursos, me llamo José Silvestre Becerra Alcantara, vengo del Estado de México y tengo cáncer de páncreas, que Dios los bendiga y gracias por todo.

José Silvestre Becerra Alcantara



Joya del barroco novohispano

## La Casa de los Azulejos

Segunda parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Se trata de la unión de dos casonas señoriales, separadas por un callejón, ubicadas desde ese entonces, frente a la ya muy transitada y comercial calle de Plateros, exactamente frente al Convento de San Francisco el Grande de la ciudad de México. Fué vendida en 1596 a Don Diego Suárez de Peredo y heredada a su hija, quien se casó con Luis de Vivero, segundo Conde del Valle de Orizaba, quien a su vez hereda la casa anexa (casa norte).

Don Luis ordenó unir ambas construcciones, las mandó a reparar, aunque no le dio el aspecto que actualmente posee el inmueble.

El aspecto actual se debe a sus descendientes, Doña Graciana Suárez de Peredo quien para ese tiempo ya ostentaba el título de la Quinta Condesa del Valle de Orizaba, ella vivió en la ciudad de Puebla desde su casamiento hasta la muerte de su esposo, en el año de 1708, que es cuando toma la decisión de regresar a la capital del Virreinato de la Nueva España y hacer uso del inmueble.

Para el año 1737, viendo la Condesa el deterioro que tenía el Palacio, le ordenó al arquitecto, que la fachada del edificio fuera totalmente recubierta con azulejos poblanos, encomendando la tarea al maestro Diego Durán Berruecos. Éste no solamente lleva a cabo la labor solicitada, sino que realiza también los trabajos en cantera labrada de los arcos, columnas, rodapiés, cornisas de puertas y ventanas, así como de las balaustradas, resaltando aún más la belleza de los azulejos en el edificio.



Fachada Casa de los Azulejos en la CDMX



Interior Casa de los Azulejos en la CDMX

Dra. Rosario Barroso Moguel

## 1ª mujer en ingresar a la Academia Nacional de Medicina de México

Lic. Gabriela Rubello Marín

La doctora Rosario Barroso Moguel, nació en la ciudad de Oaxaca el 5 de octubre de 1921. Obtuvo el título de médico cirujana de la UNAM en 1945 con mención honorífica. Realizó su maestría en Ciencias Médicas en Anatomía Patológica en 1962 y su doctorado en Ciencias Médicas con especialidad en anatomía patológica en 1968 en la UNAM.

Profesora por oposición en anatomía patológica en 1962 de la Facultad de Medicina de la UNAM, en 1945 fundó el Departamento de Anatomía Patológica en el Hospital de Enfermedades de la Nutrición. Especialista en Anatomía Patológica, fue miembro fundador y titular del Consejo Mexicano de Médicos Anatomopatólogos en 1963.

Sus estudios de posgrado son impresionantes por los sitios de su entrenamiento con los mejores patólogos de su tiempo. De 1948 a 1950 realizó una estancia en el Pathology Department del Columbia Medical Center (Nueva York, EUA) con el doctor Purdy Scout; otra en el Departamento de Patología del Veterans Administration Hospital (Nueva York, EUA) con el doctor Gordon, otra en el Departamento de Patología del Memorial Hospital de Nueva York, con los doctores Spitz y Allen y finalmente en el Armed Forces Institute of Pathology (Bethesda, Maryland, EUA).

Dominaba los idiomas inglés, francés y alemán y hablaba el español con gran pulcritud. Además era una espléndida dibujante. Fungió como Vicepresidente y Presidente de la Rama Mexicana de la International Academy of Pathology, de 1964 a 1967.



Dra. Rosario Barroso Moguel (1921-2006)

# Más que una obligación, una forma de vida

## Código de Ética de los servidores públicos del Gobierno Federal

Segunda parte

Dirección de Administración

Basado en la última publicación de este mismo tema es, importante destacar que el Código que nos ocupa, centra tu aplicación y aplicabilidad en principios básicos como la Legalidad, Honradez, Lealtad, Imparcialidad y Eficiencia, pero además para robustecerse, se hace referencia a los valores que todo servidor público debe cumplir y hacer cumplir no solo por obligación, sino como una forma de vida. Así las cosas y con la intención de hacer simple la satisfacción del planteamiento de este código, se creó otro instrumento legal denominado "Reglas de Integridad para el Ejercicio de la Función Pública", a través del cual se busca orientar la actuación de los servidores públicos que desempeñan un empleo, cargo, comisión o función, al deber ser, pero con una clara orientación al interés público.

En otras palabras, la finalidad clara, es ajustar nuestra conducta para que en la vida cotidiana la ética y la empatía sean fundamentales, pues en la aplicación de ese binomio se limitarán los excesos y defectos que pudieran ser dables en las conductas de los seres humanos. En virtud de lo anterior y como una muestra de la aplicación de los planteamientos de arriba de manera enunciativa y no limitativa, exhibo algunas conductas que vulneran nuestras relaciones al interior y exterior del instituto:

- a) Abstenerse de ejercer las atribuciones y facultades que le impone el servicio público y que le confieren los ordenamientos legales correspondientes.
- b) Adquirir para sí o para terceros, bienes o servicios de personas u organizaciones beneficiadas con programas o contratos gubernamentales.
- c) Favorecer o ayudar a otras personas u organizaciones a cambio o bajo la promesa de recibir dinero, dádivas, obsequios, regalos o beneficios personales o para terceros.
- d) Utilizar las atribuciones de su empleo, cargo, comisión o funciones para beneficio personal o de terceros.
- e) Ignorar las recomendaciones de los organismos públicos protectores de los derechos humanos y de prevención de la discriminación, u obstruir alguna investigación por violaciones en esta materia.
- f) Hacer proselitismo en su jornada laboral u orientar su desempeño laboral hacia preferencias político-electorales.
- g) Utilizar recursos humanos, materiales o financieros institucionales para fines distintos a los asignados.
- k) Realizar cualquier tipo de discriminación tanto a otros servidores públicos como a toda persona en general.<sup>1</sup>

Atento a lo anterior, nuevamente los invito a no incurrir en exceso ni defectos, en nuestras actuaciones, sean éstas al interior o exterior de este Instituto.

Juntos podemos lograrlo. ¡Hagámoslo!

JUNTOS HACIA LA EXCELENCIA

<sup>1</sup> ACUERDO 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. Dicha información es pública y por tanto accesible a cualesquier ciudadano.

Tomar decisiones para estar mejor y más sano

## ¿Cómo se siente tener obesidad?

Segunda parte

Dra. Psic. Verónica Vázquez Velázquez  
Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria



¿Cómo ayudar a alguien que tiene obesidad?

Recordar que es una enfermedad. Las personas han desarrollado obesidad por muchos factores, no solo por comer y no hacer ejercicio. No debemos juzgar sin conocer las causas del problema.

Ser empáticos. Ponernos en sus zapatos y comprender que no se sienten bien del todo. Y que no se trata sólo de falta de fuerza de voluntad o porque no se quieren. Sólo deben aprender a tomar otras decisiones para estar mejor y más sanos.

Ofrecer ayuda. Preguntarle a nuestro familiar o amigo con obesidad qué necesita de nosotros para sentirse mejor o iniciar un tratamiento.

Cuando alguien tiene sobrepeso, ha recibido de muchas personas recomendaciones, incluso saben lo que tienen que hacer para bajar de peso. No es falta de información, es que hace falta buscar la mejor solución junto con él o ella.

Hacer acuerdos. Si quieres ayudarlo a mejorar su salud, pero reconoces que la responsabilidad es de él o ella, haz acuerdos. Por ejemplo: si tu familia o amigo con obesidad te pide que compres verduras, hazlo; el acuerdo es que tú las compres, pero también que él o ella se las coma. Si tu familia o amigo no cumple con su parte, deberás revisar el acuerdo y si no se cumple, entonces romperlo. Es cierto, que la responsabilidad de estar mejor es de cada uno.

Sumarse al cambio. Si ves que a tu familia o amigo con obesidad le han proporcionado una dieta, donde no puede comer algunas cosas, conoce más sobre ese tratamiento y si también quieres tener salud y ayudarlo, haz lo mismo que él o ella. Comer sanamente no le hace daño a nadie, sean niños, adolescentes o adultos.

## Aguacate

El aguacate pertenece al grupo de las frutas. Su nombre deriva de la palabra náhuatl *ahuacatl*, que significa testículo debido a la semejanza de esta fruta con la forma de un testículo. Es rico en minerales como el magnesio, el potasio y vitamina E la cual es un potente antioxidante. El aguacate ayuda a reducir los niveles de colesterol total y de colesterol LDL (colesterol «malo»), así como de triglicéridos en sangre, debido a su composición en ácidos grasos monoinsaturados y contenido en fibra. Sus propiedades antioxidantes reducen la producción de radicales libres, presentes en el envejecimiento y en la aparición de diversas enfermedades crónicas.

El aceite de aguacate y vitamina B12, es útil en afecciones dermatológicas como la psoriasis. Su consumo contribuye a cubrir las necesidades de vitamina C y, en menor grado, de vitamina B6.

Compra aguacates firmes, sin golpes o hendiduras, para consumir el mismo día, deben tener una consistencia levemente suave. Cuando no estén maduros pueden guardarse en una bolsa de papel a temperatura ambiente, hasta por 5 días.

Para desacelerar su maduración guarda los aguacates en el refrigerador hasta que se utilicen.



## Crema de aguacate



Rinde para 4 personas:

### Ingredientes:

4 tazas	de aguacate
5 tazas	de caldo de pollo desgrasado
1 cucharada	de cilantro picado y desinfectado
Al gusto	Sal y pimienta

### Manera de hacerse:

Pelar los aguacates, quitar el hueso y partir en cuadritos. Entibiar el consomé de pollo. Moler en la licuadora el caldo junto con los aguacates hasta obtener una consistencia de crema líquida. Salpimentar al gusto.

Servir caliente y adornar con el cilantro.



Político, escritor y comunicador

## Amores mexicanos, José Manuel Villalpando

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

José Manuel Villalpando nació en la Ciudad de México el 4 de octubre de 1957. Es político, escritor y comunicador. Su labor vocacional se ha encaminado al campo de la divulgación de la historia mexicana. Es coordinador de la línea de Investigación Histórica de la editorial Clío, fue director general del Instituto Nacional de Estudios Históricos de las Revoluciones de México (INEHRM), fue nombrado coordinador de festejos en las celebraciones del Bicentenario de la Independencia de México. Actualmente es secretario académico de la Escuela Libre de Derecho en la Ciudad de México. Ha publicado treinta y nueve libros y centenares de ensayos y artículos en esta especialidad.

Entre sus obras están: El Panteón de San Fernando, Introducción al Derecho Militar Mexicano, Maximiliano frente a sus jueces, Amores Mexicanos, Maximiliano, Diario de Clara Eugenia, Los presidentes de México, Benito Juárez, Antonio López de Santa Anna, Historia de México a través de sus gobernantes, La Independencia de México, Honores a mi bandera, entre otros.

El libro Amores Mexicanos es un breve compendio que envuelve amores, desamores y amoríos de algunos de los personajes que han formado parte de la historia de México, ya sea personas bastante conocidas como Doña Josefa Ortiz, Leona Vicario, Agustín de Iturbide, Benito Juárez, Antonio López de Santa Anna, Porfirio Díaz, así como de algunos menos recordados como la historia de Pepita de la Peña y el mariscal Achille Bazaine, o como la de Miguel Miramón.

En éste libro no hay héroes ni villanos, aquí solo hay retratos literarios que demuestran que nuestros antecesores fueron seres de carne y hueso, y que en algún momento fueron presas del amor y sus consecuencias, algunos para bien, otros para mal y otros que le dieron más importancia a los desenfrenos carnales.



Pasatiempo: Descubre el número.

Pistas:

1. Sus dígitos son diferentes.
2. El número 785 no tiene números en común con el número a descubrir.
3. El número a descubrir es par.
4. El primer dígito es múltiplo de 3.
5. El número 813 tiene un dígito en común con el número a descubrir y está en el lugar correcto.
6. El último dígito es un número primo.
7. El número 597 tiene un dígito en común con el número a descubrir pero éste no está en el lugar correcto.

El número es:

716  
Solución:

Fuente: <http://retomania.blogspot.mx>

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 febrero, Día Internacional del Cáncer Infantil

## Mismas oportunidades para todos los niños: OMS

El objetivo de esta conmemoración es concientizar sobre esta enfermedad y la necesidad de que todos los niños y adolescentes con cáncer tengan las mismas oportunidades para acceder a un diagnóstico y tratamiento adecuados.

El 15 de febrero del 200, fue instituido en Luxemburgo con el objetivo de sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de superar los desafíos que trae consigo ésta enfermedad.

El Lazo Dorado simboliza el cáncer infantil comparando la fortaleza y resistencia de los niños con cáncer con el oro. Organizaciones de todo mundo, así como instituciones públicas y privadas, grupos de la sociedad civil y el mundo académico, han empleado el símbolo del lazo dorado para expresar su apoyo y solidaridad a la lucha contra el cáncer infantil.

Fuente: <https://www.cuandopasa.com/index.php?v=v74956d>  
<http://enfamilia.aeped.es/noticias/dia-internacional-cancer-infantil-2018>

28 de febrero, Día Mundial de las Enfermedades Raras

## Concientizar sobre patologías poco frecuentes

Cada año, la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder) celebra en coordinación con la Organización Europea de Enfermedades Raras (EURORDIS) y con la Alianza Iberoamericana de Enfermedades Raras (ALIBER) una Campaña de Sensibilización enmarcada en el Día Mundial de las Enfermedades Raras (28 de febrero). La Campaña tiene como objetivo hacer conciencia sobre las patologías poco frecuentes y atraer la atención sobre las grandes situaciones de falta de equidad e injusticias que viven las familias.

La Campaña cuenta con embajadores solidarios de alto prestigio internacional que acompañan a las familias en su lucha por mejorar la sensibilización y colocar el foco de atención en las enfermedades poco frecuentes en España. El Día Mundial de las Enfermedades Raras (World Rare Disease Day) se celebra todos los años el último día de Febrero. La idea es sensibilizar a la sociedad y a las instituciones nacionales e internacionales sobre estas enfermedades, y concientizar sobre la situación especial que viven los afectados.

Fuente: <https://www.cuandopasa.com/index.php?v=v48134c>

## Una gran oportunidad para aprender

# Curso-Taller Escuela Para Cuidadores de Personas Adultas Mayores

Testimonio: Cuidadora Rocío Irasema Juárez Espinoza

Soy cuidadora principal de dos adultos mayores; mi padre que tiene 89 años de edad, sufre de síncope cardíacos posteriores en estado de reposo y mi madre, portadora del virus de hepatitis C, con cirrosis compensada.

En mi caso, estoy muy agradecida con el INCMNSZ porque a través del Curso-Taller Escuela para Cuidadores de Personas Adultas Mayores, me dio la oportunidad de aprender la forma precisa de atenderlos.

Ante la necesidad de atenderlos bien, en otras ocasiones he tomado cursos en el INCMNSZ, pero cuando vi este no lo pensé y acudí a solicitar mi ingreso. Afortunadamente fui aceptada y hace unos días, presenté mi examen real; un caso práctico con mi mamá que tuvo un problema de salud y había que actuar con rapidez y precisión, lo pude hacer gracias al curso. En ese momento agradecí aún más al Instituto y a la Lic. Silvia Bautista.

El curso fue muy bueno. En sí, todos los ponentes fueron muy buenos y de muy alta calidad. Las clases fueron muy técnicas, pero muy útiles; lo más importante es que pudimos realizar prácticas clínicas que nos permitieron aplicar los conocimientos adquiridos bajo la supervisión de los maestros que nos orientaron cuando errábamos.

Conocimientos y prácticas que apliqué la semana pasada cuando tuve una emergencia médica. Mi madre empezó a vomitar sangre, en otros casos me hubiera asustado mucho y no hubiera sabido que hacer, pero ahora, aunque me preocupe, tomé acción e hice lo indicado, al momento que decía "gracias, gracias, gracias Nutrición". La coloqué en la postura menos riesgosa para ella y puse en práctica las clases de primeros auxilios, aprobé con 10, pues salimos airosos de ese episodio.

En cuanto a otros aprendizajes como el evitar las úlceras de presión, ha sido una práctica que he implementado con mi padre, a quien periódicamente reacomodo en su cama o silla, para evitar que se le hagan esas laceraciones que antes en mi ignorancia, se creaban era más complicado curar.

Estoy muy agradecida con el Instituto, con el servicio de Geriatría y con la Lic. Silvia Bautista, que me dio la oportunidad de poder estudiar para ser una cuidadora profesional, pero no solo de mis padres, ahora puedo trasladarlo a otras personas adultas mayores y puedo también recomendar el curso a quienes tengan a una persona adulta mayor que cuidar o para nosotros mismos cuando estemos en esa etapa de la vida.

Es el resultado de 33 años de entrega institucional

## Ser nominada al Premio a la Solidaridad Humana, me alimenta el alma

Enf. Alicia Tonis Mayen/Terapia Intensiva

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Enf. Alicia Tonis Mayen

El pasado mes de enero, como ya es una tradición, se entregó el Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2018, para el que fue nominada la Enf. Alicia Tonis Mayen, y en entrevista expresó lo que significa para ella haber alcanzado esta distinción en vísperas de su próxima jubilación:

La nominación al premio ha sido un gran logro para mí, ya que expresa lo que a lo largo de 33 años ha sido mi trayectoria profesional y es un reconocimiento al desempeño profesional que he realizado con excelencia, pero sobre todo, con humanismo.

Este premio me alimenta el alma, y por otro lado, me ha permitido visualizar que aunque las personas no nos damos cuenta, que en muchas ocasiones enseñamos a otros y les dejamos cosas buenas en nuestra interacción con ellos. El hecho que mis compañeros me hayan nominado y que hoy, muchos me digan que aunque no tenga el diploma, para ellos gané, y me agradecen por todo lo que les he enseñado. Eso me llena de gran alegría.

Viví todo el proceso de la nominación; fue algo nuevo para mí, ya que en los 33 años que tengo en el INCMNSZ, nunca había sido nominada y cuando te hacen ese gran honor, entiendes que aunque pensabas que pasabas desapercibida, no es así y eso te alimenta el alma. Porque el que tus compañeros te nominen quiere decir que has dejado algo en ellos y en la institución.

La nominación al premio, además es un reconocimiento que me hizo la institución, en la que me formé, crecí y me desarrollé. Estoy muy agradecida aún más, porque llega en un momento muy emotivo para mí, pues estoy en vísperas de jubilarme y por eso agradezco mucho a la vida y a mis compañeros.

Este premio, realmente es significativo, no solo para enfermería sino para el Instituto, ya que lleva impresa toda la mística institucional que llevamos tatuada en el alma y que expresa la excelencia en el desempeño, en humanismo, en la asistencia a los pacientes que son nuestra razón de ser.

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: [camiseta.avisos@incmnsz.mx](mailto:camiseta.avisos@incmnsz.mx) o llévala al Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, a un lado del plaza del Quijote.

Conocerlas es responsabilidad de todos

## Todas las áreas del Instituto tienen su brigada de protección civil

José Luis Cruztitla Carrillo

Una de las claves de la Protección Civil es la responsabilidad que tenemos cada una de las personas para estar prevenidos en caso de emergencia; una de las medidas es organizar grupos de personas que sepan qué hacer en caso de un evento que ponga en riesgo la integridad física. A estos grupos se les conoce como brigadas. El Coordinador de Protección Civil en el Instituto, José Luis Cruztitla Carrillo, da a conocer algunos puntos al respecto.

Explicó que las brigadas se integran con personal preferentemente voluntario, que se capacitará por parte de la Unidad Interna de Protección Civil UIPC y el Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres con el objetivo que sepa cuál es su papel en el momento en que se detecta el inicio de una emergencia. Su objetivo es coadyuvar a la salvaguarda de las personas, los equipos y acervo documental existente en el interior de los inmuebles.

En el INCMNSZ existen dos tipos de brigadas:

- 1) Las Brigadas Especiales, conformadas principalmente por personal adscrito a áreas como Mantenimiento, Vigilancia y Enfermería —aunque existen trabajadores de otras áreas— cuya participación en la prevención y atención de la emergencia son vitales dados sus conocimientos y responsabilidades institucionales. Estos trabajadores reciben capacitación a través de empresas dedicadas al entrenamiento de personal para acciones de control de incendios, búsqueda y rescate de víctimas, primeros auxilios, acordonamiento, evacuación, etc., por lo que son, por así decirlo, los especialistas en emergencias.
- 2) Las Brigadas Internas, que como su nombre indica, se encuentran dentro de las áreas. Éstas deben integrarse con personal propio del departamento, laboratorio, oficina, etc. y sus funciones son fundamentales por ser quienes brindan la primera respuesta dado que son los primeros en detectar que ocurre algo fuera de lo normal y por lo tanto deben saber a quién llamar para solicitar ayuda y, si es el caso, iniciar la movilización de la gente.

Hay cuatro tipos de brigadas internas:

- 1.- Brigada de Evacuación. Aplica los procedimientos para coordinar el repliegue y/o evacuación de la población de un inmueble ante una emergencia.
- 2.- Brigada de Primeros Auxilios. Es la encargada de dar los cuidados iniciales y temporales a posibles lesionados en tanto llegan los cuerpos especializados.  
La intervención de esta brigada es trascendental, ya que la primera atención que reciban los afectados en una emergencia puede determinar la diferencia entre la pronta recuperación o agravamiento de la persona.
- 3.- Brigada de Prevención y Combate de Incendios. La intervención de esta brigada durante la presencia de un fuego en fase incipiente, es de alertar su presencia y simultáneamente atender la emergencia.
- 4.- Brigada de Comunicación. Es la encargada de solicitar ayuda y proveer información importante del área hacia la UIPC o a los cuerpos de apoyo externo.

Es importante que todas las áreas cuenten con brigadas y aún más importante que los demás sigamos sus indicaciones.



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



COMITÉ DE  
PROTECCIÓN CIVIL  
**INCMNSZ**

¿Tienes espíritu solidario?

¿Estás dispuesto a brindar ayuda  
en situaciones de emergencia?

**ÚNETE**  
al equipo de brigadas  
de protección civil  
**INCMNSZ**

**LA SEGURIDAD ES  
COMPROMISO DE TODOS**

**Informes:**

Coordinación de Protección Civil y  
Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres  
Ext. 2990, 1910

● Avisos

# 3 EN CASO DE EMERGENCIA

## Sigue al Brigadista del Área

- Identifica a los brigadistas de protección civil
- Sigue sus indicaciones
- Atiende sus recomendaciones
- Colabora ante sus disposiciones
- Invita a los demás a seguir sus órdenes



COMITÉ DE  
PROTECCIÓN CIVIL  
INCMNSZ

**#Seguridadentodo**



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

### Misión

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

### Visión

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

### Valores

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

## La Camiseta

Fundada en 1994

### Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

### Dirección de Comunicación Institucional y Social

#### Coordinación Ejecutiva

Jacqueline Pineda Pineda

#### Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

#### Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Ma. Concepción Nolasco Miguel

#### Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

#### Versión Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escríbenos a:  
[lacamiseta.avisos@incmnsz.mx](mailto:lacamiseta.avisos@incmnsz.mx)

Consulta la edición digital  
[www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html](http://www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html)

[www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)