



# La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIV No. 13

15 de Julio 2018

## **Homenaje al Dr. Adolfo Chávez Villasana por 65 años de trayectoria**

Investigación multidisciplinaria en  
Ciencias Médicas, vinculación México-Israel



Dr. Adolfo Chávez Villasana dirigiendo su mensaje





# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 587

15 de julio 2018

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	14
<b>SER INCMNSZ</b>	2	• Esther Chapa Tijerina, en pro de los derechos de las mujeres	
• Homenaje al Dr. Adolfo Chávez Villasana por 65 años de trayectoria		<b>VIDA LABORAL</b>	15
<b>PARA CONOCERNOS</b>	4	• Derechos de las personas de la comunidad LGTB	
• Investigación multidisciplinaria en Ciencias Médicas, vinculación México-Israel		<b>TU SALUD</b>	16
<b>ENTÉRATE</b>	6	• El método del plato saludable para una alimentación equilibrada	
• Reconocimiento de las respuestas humanas; ¿componente de la calidad de la atención?		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	17
• 4º Foro Nacional sobre Higiene de Manos en el INCMNSZ		• El brócoli y sus beneficios	
<b>CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA</b>	8	• Brócoli al ajillo con hongos	
• Primera, segunda y tercera víctima		<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	18
<b>CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	9	• Son de Mar Manuel Vicent Recatalá	
• Síndrome de Burnout vs Engagement Laboral		<b>SABÍAS QUE</b>	19
<b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>	10	• Efemérides de la salud	
• Reciclaje de pilas y baterías en el INCMNSZ		<b>ESPACIO DE LECTOR</b>	20
<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	11	• El humanismo es la carta de presentación del INCMNSZ	
• Una herramienta muy funcional		<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	21
<b>VOLUNTARIADO</b>	12	• La Mística del INCMNSZ es buscar siempre lo mejor para el paciente	
• Su ayuda es para nosotros una gran esperanza		<b>HABLEMOS DE</b>	22
<b>ARTE Y CULTURA</b>	13	• Respetar a las personas y su espacio, regla de oro para la convivencia social	
• Pedro Antonio Valtierra Ruvalcaba		<b>AVISOS</b>	23
		<b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>	24

La vinculación científica y académica UNAM-INCMNSZ-Israel, representa una gran acción en favor de la ciencia. En la sección Para Conocernos, se hace alusión al respecto, al informar sobre el Simposio “Avanzando las Ciencias Médicas a través de la Investigación Multidisciplinaria”, que tuvo lugar en el Instituto de investigaciones Biomédicas de la UNAM, el cual contó con la participación de destacados investigadores mexicanos e israelitas.

La Coordinación de Arte y Cultura del Instituto realizó un concierto en honor al Dr. Adolfo Chávez Villasana, por sus 65 años de trayectoria institucional. Motivo por el cual, el galardonado expresó unas emotivas palabras. Esta información se da a conocer en la sección Ser INCMNSZ.

En la sección, Entérate, la Dra. Judith González Sánchez, Jefa del Departamento de Consulta Externa, en el mensaje que expresó durante las Jornadas de Enfermería, hace mención de la importancia de las respuestas humanas como componente de la calidad en la atención médica. En esa misma sección, se da cuenta del 4º Foro Nacional sobre Higiene de Manos y Tópicos sobre Control de Infecciones Asociadas a la Atención de la Salud, organizado por Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica, dirigida por el Dr. Arturo Galindo Fraga.

Los pacientes continúan expresando su agradecimiento en la sección Voluntariado, en la que Violeta Arciniega Fuentes, da a conocer dichas misivas. Por su parte, la Lic. Palmira de la Garza y Arce, en la sección Arte y Cultura, da a conocer aspectos de la vida de Pedro Antonio Valtierra, importante representante del periodismo gráfico de México.

La Mtra. María Victoria Landa Anell, integrante del Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi), en la sección Tu Salud, expresó que una herramienta eficaz para combatir la obesidad es aplicar el “Plato Saludable” como parte de un régimen alimenticio saludable.

En la sección Sabías que, se dan a conocer algunas de las efemérides de la salud, que se conmemoran durante el mes de julio, tales como: 03 de julio, Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi y 11 de julio, Día Mundial de la Población.

Uno de los elementos claves para promover la seguridad es el respeto. En la sección Hablemos de, se hace una reflexión sobre la importancia de considerar el espacio de los otros, pues todos requerimos privacidad tanto personal como laboral.

Se cumplieron muchas de mis ambiciones médicas y sociales

## Homenaje al Dr. Adolfo Chávez Villasana por 65 años de trayectoria

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Adolfo Chávez Villasana

En el marco del homenaje que la Coordinación de Arte y Cultura del INCMNSZ, le rindió al Dr. Adolfo Chávez Villasana; Jefe del Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional, por sus 65 años de trayectoria profesional en el Instituto, el Dr. Chávez expresó que siente una gran satisfacción y enorme felicidad por haber alcanzado muchas de sus ambiciones médicas y sociales.

Comenzó señalando: estos 65 años han sido realmente muy satisfactorios y de una gran felicidad porque se cumplieron no solo muchas ambiciones médicas; no se imaginan la cantidad de enfermedades que vi en el trabajo de campo en todo México y en otros países, sobre todo desnutrición asociada a muchos problemas, sino que también pude satisfacer algunas necesidades sociales que siempre había tenido.

A la primera persona a la que le quisiera agradecer es al maestro Zubirán, que fue quien me metió en este lío (justo en este mes se cumplen 20 años de su muerte). El maestro me incluyó en un grupo de trabajo para tratar de modernizar la nutrición en México y hacer un esfuerzo en ese sentido, para mejorar las condiciones de los mexicanos con desnutrición. Yo realmente no sabía muy bien que era la nutrición, pero realmente creo que logramos hacer por lo menos un buen concepto.

También, por su puesto le agradezco a mi esposa Miriam, que comenzó conmigo desde que regresamos de Estados Unidos. Ella dirigió la unidad de encuestas dietéticas del programa en 32 comunidades y yo participé en los exámenes médicos, antropométricos, del estado de nutrición y de desnutrición en los niños. Cuando todavía no lo terminábamos yo le platiqué al maestro Zubirán, lo que estábamos encontrando me dijo, "es muy importante, vamos a escribir lo que tenemos", que solo eran 13 zonas del país. En forma bastante prematura publicamos lo que se llamó La situación nutricional de México.

Como ya había hecho mi tesis en la Universidad de California sobre Planificación de una Política de Alimentación, la redondeamos y casi conjuntamente con el estudio de la situación, se planteó la solución que era el programa de las políticas en alimentación que se tenían que seguir. Afortunadamente, la Secretaria de Salud, en ese tiempo comenzó a trabajar activamente desde el adiestramiento de personal, en donde se graduaron muchas nutricionistas que todavía siguen con nosotros, y que han trabajado todo este tiempo en encuestas y estudios. Este programa, también nos abrió las puertas a nivel internacional, ya que fuimos de los primeros en publicar datos sobre necesidades de una acción nacional, coordinada por todo el gobierno para hacer el Programa Contra la Desnutrición, que después se puso de moda.

De Miriam también fue muy importante, su interés y su trabajo, un poco a nivel político con el presidente Luis Echeverría y su esposa. Con ella se hizo un proyecto muy importante que se llamó Programa Nacional de Atención Familiar, en el que se enseñó a las madres que le dieran de comer al niño. Nosotros a los tres meses, al tener datos de lactancia, propusimos a las mamás darle a sus niños, lo que tuvieran de comer, molido y limpio.

Ese programa llegó a más de dos millones de personas porque directamente estuvimos adiestrando en cascada, donde participaron también todas las nutricionistas de México, especialmente las del Instituto. Fue un programa muy importante, por ejemplo, Sara Elena Pérez Gil-Romo fue una de las promotoras más importantes.

Perotampoco quisiera dejar de mencionar a la persona que quizás, más me ayudó, que fue Celia Martínez, de familia indígena, de Oaxaca. Logré que el maestro Zubirán le diera una beca (en aquel tiempo no se usaba) había estudiado medicina hasta cuarto año, pero por problemas económicos no pudo seguir. Le dio beca para que terminara la carrera de nutricionista; ella, hizo mucho trabajo de campo, el más importante fue el de Tezonteopan, Puebla, en donde trabajó 28 años seguidos en el pueblo, casi sin salir de ahí. Desafortunadamente murió en la misma comunidad, es algo que siempre he sentido mucho. Gracias a Celia y a ese trabajo, fuimos muy conocidos en lo que se llamaron Las Manifestaciones Funcionales de la Desnutrición. Después el gobierno de Estados Unidos, apoyó un programa que costó 25 millones de dólares, que en el fondo, no hizo más que corroborar los datos que habíamos obtenido con Celia Martínez.

Quisiera agradecer también, a todo el personal técnico de la División que ha trabajado con nosotros; el personal administrativo que por supuesto para mí ha sido fundamental el apoyo que hemos tenido.

Cuando me nombraron investigador emérito, ya había sido sustituido por Abelardo Rodríguez y Tere Shamah, que continuaron el trabajo de encuestas y el desarrollo de nuevas tecnologías. Desde la encuesta de 1984 comenzaron a manejar toda la información sobre la situación de México, que ha dado lugar a una serie de publicaciones entre el INCMNSZ y el Instituto Nacional de Salud Pública. Ningún otro país tiene la información que tiene México.

Por último, quiero agradecer al Instituto, ya que me da la oportunidad en este homenaje tan emotivo para mí, así como la presencia de ustedes aquí y al grupo que se tomó la molestia de organizarlo. Quiero aprovechar para expresar mi cariño a mi familia que está aquí presente, que no es muy grande, pero los quiero mucho. Sobre todo la familia de mi hermana Soberón Chávez y la materna Villasana, especialmente un primo que ha sido muy cercano conmigo, sobre todo mis hijos Pili y Will, que estamos muy unidos y que los quiero mucho.

UNAM, INCMNSZ, Shaare Zedek y Bar-Ilan University

## Investigación multidisciplinaria en Ciencias Médicas, vinculación México-Israel

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de intercambiar ideas e investigaciones originales para generar la colaboración entre grupos de investigadores, instituciones de educación e Institutos dedicados a las ciencias médicas de México e Israel, se llevó a cabo el Simposio Avanzando las Ciencias Médicas a través de la Investigación Multidisciplinaria, que contó con destacados investigadores de ambas naciones.

Los investigadores provenientes de la Universidad Bar-Ilan y del Medical Center Shaare Zedek de Israel y por parte de México, del INCMNSZ y del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM, dieron a conocer sus investigaciones recientes para generar más conocimiento que permite enriquecer sus líneas de investigación y vislumbrar nuevas áreas de oportunidad para incursionar en la ciencia médica.

El evento tuvo lugar en el auditorio "Dr. Alfonso Escobar Izquierdo" del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM, los días 7 y 8 de junio. La inauguración del mismo contó con la presencia del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ; la Dra. Patricia Ostrosky Shejet, Directora del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM y el Prof. Benjamín Sredni, Director del Instituto de Investigaciones sobre Cáncer, SIDA e Inmunología (CAIR) de la Universidad Bar-Ilan de Israel y Jonathan Peled, embajador de Israel en México.

En su participación, el Dr. David Kershenobich, destacó que las instituciones a las que pertenecían los investigadores invitados trabajan en líneas similares. Al ser equiparables, acotó que la meta es avanzar en las ciencias médicas a través de la investigación multidisciplinaria, que se lleva a cabo en México e Israel.

Se llevaron a cabo siete sesiones, en las que se abordaron temas relacionados al cáncer tales como genética, contaminación ambiental, combate contra la metástasis, cáncer de mamá y cáncer en adultos mayores, entre otros, en las que participaron investigadores de ambos países con la presentación de sus más recientes contribuciones a la ciencia médica.

La Dra. Ephrat Levy-Lahad, por ejemplo, habló sobre la detección de diferentes genes que provocan el cáncer de mama y de las pruebas genéticas, antes, durante y después del embarazo para evitar y prevenir enfermedades o daños en niños no concebidos aún, ayudando a las parejas a tomar importantes decisiones para el futuro de sus hijos. El Dr. Abraham Samson expresó algunos hallazgos sobre el diseño computarizado de medicamentos.

Por su parte, los investigadores mexicanos del INCMNSZ: el Dr. Enrique Soto Pérez, del Servicio de Geriátrica, expresó la necesidad de prepararse para el reto que se avecina, pues se estima que habrá un incremento de hasta un 160% de casos de cáncer en adultos mayores para el 2035. Mientras que el Dr. Armando Tovar, del Departamento de Fisiología de la Nutrición, reveló algunos descubrimientos sobre la microbiota intestinal y su relación con el cáncer.

La clausura estuvo a cargo del Prof. Benjamín Sredni, Director del Instituto de Investigaciones sobre Cáncer, SIDA e Inmunología (CAIR) de la Universidad Bar-Ilan de Israel; Dr. Enrique Graue, Rector de la UNAM; Dr. David Kershenobich, Director General del INCMNSZ; Dra. Patricia Ostrosky, Directora del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM y del Dr. William Lee, Coordinador de Investigación Científica de la UNAM.

El Dr. Kershenobich expresó su agradecimiento a los participantes, tanto ponentes como público en general e hizo un resumen de los temas abordados por los investigadores. Por su parte, el Dr. Enrique Graue expresó que es necesario ampliar los nexos de colaboración no solo científica con Israel, que invierte 4.28 por ciento de su Producto Interno Bruto a ciencia, tecnología e innovación, mientras que México apenas destina 0.55 por ciento.

El Dr. Graue agregó que de Israel tenemos mucho que aprender. Entre otras cosas, se está gestando allá toda una revolución en nanotecnología, inteligencia artificial, robótica. México tiene mucho que hacer para poder tener un futuro con mayor claridad. Tenemos que buscar socios académicos en otras partes del mundo para sumar esfuerzos.

En su oportunidad el Prof. Benjamín Sredni, señaló que ambas naciones tenían el sueño de hacer avanzar las ciencias médicas desde aspectos multidisciplinarios de forma coordinada, y también era un sueño poder hacerlo a través de cooperaciones científicas médicas entre México e Israel.

Hoy es una realidad, hemos oído conferencias extraordinarias de todas las cosas médicas de enfermedades cancerosas, de infecciones. Aprendimos muchísimas cosas, pero la mayoría de la gente que estuvo aquí narró sus experiencias y todo se volvió una unidad y en esa unidad se empezaron a hacer colaboraciones.

Quiero decirles que es un éxito increíble y que salimos de aquí no como extraños, sino como amigos verdaderos que vamos a hacer ciencia y que vamos a implementar la medicina juntos. Pero todo esto no se podría hacer sin ustedes, los científicos, los médicos que vinieron aquí, poniendo toda su ciencia, toda su investigación. Quiero agradecerles a todos los que están aquí.



Expositores invitados al Simposio "Avanzando las Ciencias Médicas a través de la Investigación Multidisciplinaria"

## Visión integradora en las relaciones paciente-equipo de salud

# Reconocimiento de las respuestas humanas, ¿componente de la calidad de la atención?

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Palabras expresadas por la Dra. Judith González Sánchez, Jefa del Departamento de Consulta Externa, en las 43 Jornadas de Enfermería, efectuadas en octubre del 2017.

Los avances científicos y tecnológicos han sido benéficos para la humanidad, contamos con gran cantidad de información acerca de las enfermedades, como se generan y se pueden combatir.

En la actualidad, todos estos progresos nos permiten dar mejores tratamientos de forma más rápida y puntual en muchos de los padecimientos que anteriormente eran difícil hacerlo. Todo este desarrollo ha requerido que el conocimiento se integre por especialidades y subespecialidades, a fin de poderlo aplicar de manera más efectiva.

No obstante a dichos beneficios, esta situación nos ha traído algunos aspectos complicados en cuanto a la relación paciente-equipo de salud: tal cantidad de información y conocimientos ha generado la necesidad de la super especialización en el ámbito de la salud, a fin de poder aplicar de manera más efectiva, tales avances; un solo médico no puede tener conocimiento de todo.

Surge la necesidad de tener sub especialistas, lo que pudiera generar una visión fraccionada del ser humano y, en cierto modo, deshumanizada de la atención en salud.

Percibir a los pacientes como un número o una patología sin identificación personal es algo cada vez más frecuente en algunos espacios de la atención.

Bajo estas circunstancias y hablando de calidad, es necesario enfatizar la importancia de regresar a la esencia de una buena relación paciente-equipo de salud.



Dra. Judith González Sánchez

Debemos integrar nuevamente a nuestro quehacer cotidiano la visión holística del ser humano, en la que el paciente no solamente es un ente biológico que sufre la alteración de algún órgano o sistema, sino que, además, es un ser que tiene características psicológicas particulares, las cuales se fueron gestando a lo largo de su crecimiento y desarrollo desde el nacimiento y que, ante la enfermedad, condicionará respuestas personalísimas para contender con ella... el padecer como tal.

Por otro lado, el paciente también cuenta con un entorno social que lo define y que ante el proceso de enfermar juega un papel determinante en la evolución que tendrá su patología. La visión integradora a la que todos nos debemos orientar, y que constituye uno de los principios fundamentales de la medicina... incorporar en todo tipo de interacción con nuestros pacientes no solo los factores biológicos, sino los psicológicos y sociales tanto en el diagnóstico, tratamiento y prevención de las enfermedades. Esta visión pudiera constituir un buen principio que nos acerque a brindar una atención de calidad, con las dimensiones que la caracterizan:

- Cultura de la organización.
- Clima laboral, que es un proceso y tiene que ver con las respuestas humanas.
- Percepción de los usuarios en la atención.

## Calidad y seguridad para pacientes y personal

# 4º Foro Nacional sobre Higiene de Manos en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Podium del 4º Foro Internacional sobre Higiene de manos

Con el objetivo de promover la calidad y seguridad en la atención médica, tanto para el paciente como para el personal del INCMNSZ, el 3 y 4 de mayo, se llevó a cabo en el Instituto, el 4º Foro Nacional sobre Higiene de Manos y Tópicos sobre Control de Infecciones Asociadas a la Atención de la Salud, organizado por la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica, dirigida por el Dr. Arturo Galindo Fraga.

El evento fue presidido por el Dr. Kershenobich Stalnikowitz, Director General; el Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina; el Dr. Sergio Ponce de León, Director de Enseñanza; la Dra. Alicia Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Paramédicos; la Enf. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería; el Dr. Guillermo Domínguez Cherit, Subdirector de Medicina Crítica y la Dra. Yesica Andrade, Coordinadora de la Unidad de Mejora Continua de la Calidad.

En su mensaje, el Dr. David Kershenobich expresó que este tipo de eventos contribuyen a la calidad y seguridad en la atención de los pacientes, pero van más allá, porque también implican calidad y seguridad en quienes practican la medicina, ya que por ejemplo, cuando se lavan las manos se cuidan a sí mismos, funcionando en ambos sentidos. Otro punto que destacó fue la actitud positiva y comprometida que tiene el personal con relación a la higiene de manos que además, permea hasta sus domicilios.

Por su parte, el Dr. Arturo Galindo Fraga, expresó que año con año, se realiza este evento entre otros objetivos, con el fin de reconocer el esfuerzo de los trabajadores por llevar a cabo de forma correcta la higiene de manos en los diversos servicios y que estas acciones, tienen que ver con la prevención y control de infecciones, en lo que el Instituto ha jugado un papel muy importante a nivel nacional. De hecho, es una guía de las acciones que se implementan en muchas instituciones de salud del país.

También agregó que el trabajo que se lleva a cabo en relación con el control de infecciones en la terapia intravenosa es un referente mundial. Lo anterior, destacó que es gracias al trabajo colaborativo y el apoyo de todos los servicios

Los Servicios que se apegaron en mayor medida a la higiene de manos fueron, en primer lugar, el cuarto piso de Hospitalización; el segundo lugar, la Central de Equipos y Esterilización (CEYE); y el tercer lugar, la Unidad de Terapia Intensiva.

Seguridad del paciente

# Primera, segunda y tercera víctima

Primera parte

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

En seguridad del paciente, cuando ocurre un evento adverso, es importante analizar el daño y como ayudar a las principales víctimas de este suceso.

Es importante conocer y aplicar los procedimientos necesarios para atender a las necesidades emocionales de las primeras víctimas, así como de las segundas. Además es importante reducir la pérdida de prestigio institucional que, pueden traer como consecuencia los eventos adversos. Esto de alguna manera ayudará a desarrollar y/o aumentar la capacidad de respuesta de los profesionales y de las instituciones ante este tipo de incidentes.



Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y Gestión: capital humano

# Síndrome de Burnout vs Engagement Laboral

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

Recordando de qué se trata el Síndrome de Burnout; se define como una respuesta del empleado al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por encontrarse emocionalmente agotado.

Por otro lado, el término Engagement laboral es la contraparte, porque se considera como “un constructo motivacional positivo relacionado con el trabajo que está caracterizado por el vigor, dedicación, y compromiso”; es decir se identifica como el esfuerzo voluntario por parte de los trabajadores de una organización.

Ambos términos hacen referencia a estados opuestos del empleado, por un lado quien presenta Síndrome de Burnout, se identifica como un elemento de la organización que por las condiciones de estrés y percepción, bajas expectativas laborales se encuentra en un estado negativo a nivel psicológico, social e incluso físico; es decir es una persona desencantada de su trabajo, sus compañeros, sus líderes referentes así como de sus aspiraciones profesionales.

Por otro lado el Engagement Laboral se identifica cuando un empleado se expresa en forma positiva, demuestra orgullo por el lugar de trabajo que ocupa, y está enganchado y comprometido con los objetivos de la organización.

Desde ese enfoque las personas pueden generar valor a la organización con nuevas ideas, trabajo eficaz y propiciando un sano ambiente laboral.

En este contexto es clara la necesidad de las organizaciones de preocuparse por la calidad de vida laboral que ofrecen a sus empleados, pues una persona con Burnout disminuye su productividad, capacidad de innovación, afecta el ambiente laboral y en muchas ocasiones se vuelve un elemento desperdiciado para generar valor a la organización.

Las organizaciones deben buscar generar entre sus miembros Engagement Laboral, a través de estrategias como sistemas de recompensas, planes de carrera, reforzamiento de identidad organizacional etc, para generar entusiasmo demostrando el cumplimiento de objetivos o transmitiendo lo importante que es cada individuo dentro de los logros de la organización.



Imagen proporcionada por: Mtro. Jovani Emmanuel Torres García

Programa de acopio y reciclaje de pilas

## Reciclaje de pilas y baterías en el INCMNSZ

Biol. Abdala Rodríguez Assad, Coordinación de Control Ambiental

El Instituto cuenta con un programa de acopio y reciclaje de pilas y baterías desde hace más de 15 años, las pilas o baterías que se generan en el Instituto son recibidas todos los miércoles de 10 a 11:30 a.m. en el almacén temporal de residuos. Las áreas generadoras son las responsables de llevarlas al almacén. Allí son acopiadas para posteriormente enviarlas a un centro de acopio cada mes y luego a la planta de tratamiento.

Los términos pila y batería suelen utilizarse de forma cotidiana como sinónimos, pero lo cierto es que se trata de dos tecnologías distintas. La gran diferencia entre ambas es que la batería pierde su carga eléctrica con el tiempo, mientras que la pila no. Es decir, una pila, se utilice o no, conservará su carga eléctrica, lo que no sucede con una batería. Es por ello que las pilas se consideran un generador primario, con la capacidad de producir corriente eléctrica. Las baterías son, en cambio, generadores secundarios, capaces de acumular de forma química una carga eléctrica. Ahora bien, las baterías tienen su ventaja, y es que se pueden recargar una y otra vez, algo que no sucede con las pilas.

Las pilas y baterías son fabricadas con elementos químicos considerados como tóxicos, de hecho, el 30 % de su contenido son materiales que causan daños a la salud y el medio ambiente. Cada año se comercializan en México 600 millones de pilas y baterías desechables, 40 % de las cuales proceden del mercado ilegal.

Hay diferentes tipos de pilas y baterías:

- Pilas salinas, o pilas de zinc-carbono: se encuentran cada vez más en desuso, tienen un costo menor que las alcalinas, pero también menor capacidad.
- Pilas alcalinas de dióxido de manganeso-litio: son las de uso común y generalizado en diferentes artefactos, algunas de ellas con riesgo por su contenido de mercurio. Se encuentran en el mercado en distintos formatos tales como A, AA y AAA.
- Pilas de níquel-cadmio, Litio: son recargables, contenidas en parte de las baterías usadas para teléfonos celulares, son particularmente peligrosas para el medio ambiente debido principalmente a su contenido de cadmio.
- Baterías de plomo ácido: utilizadas en su mayoría en automotores.
- Pilas de óxido de mercurio: principalmente de formato botón, utilizadas en equipos especiales (por ejemplo cámaras fotográficas y relojes).



Contenedores de pilas

Facebook Live

## Una herramienta muy funcional

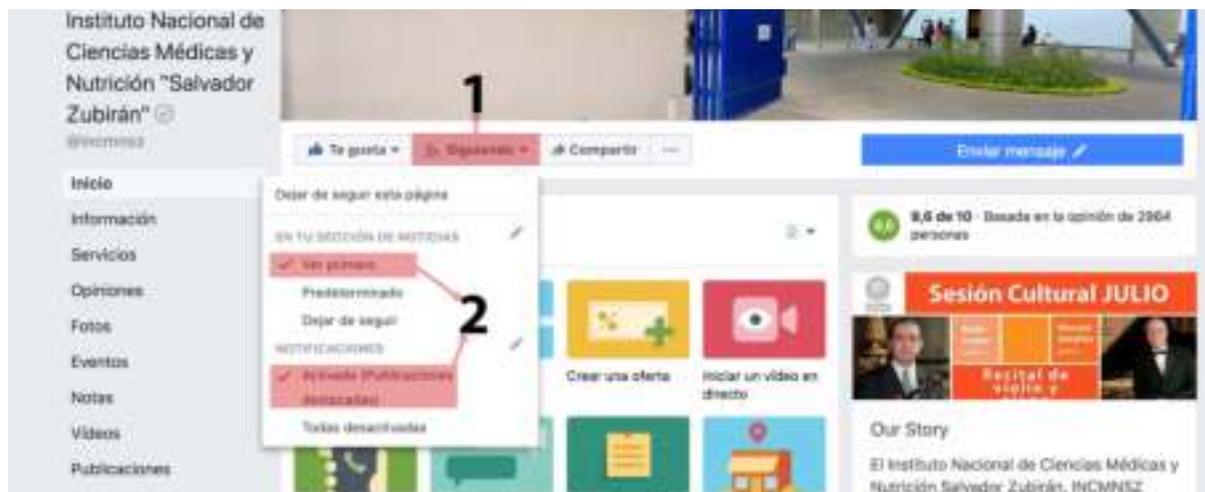
Dirección de Comunicación Institucional y Social/Depto. de Comunicación y Vinculación

El Facebook live es una herramienta para difusión de material audiovisual, donde se pueden transmitir eventos académicos, musicales, sociales, culturales, deportivos, etc. Ayuda a llegar a un número mayor de audiencia y a lugares o personas que no pueden asistir presencialmente a dicho evento. Puede ser visto en cualquier parte del mundo, por lo que se debe ser cuidadoso con el material que se reproduce.

La transmisión por Facebook live, se está volviendo una tendencia creciente, motivo por el cual el INCMNSZ se están realizando transmisiones de las Sesiones Culturales, que se llevan a cabo el último jueves de cada mes, para que más gente disfrute de los conciertos que se realizan en el Instituto.

¿Cómo ver los Facebook live de las sesiones?

- 1.- Sigue nuestra página de Facebook "Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán".
- 2.- En el botón siguiendo poner la opción de ver primero y después poner la opción activada (publicaciones destacadas), que son las notificaciones de nuestra página.
- 3.- Cuando se realice un Facebook live de nuestra página, te llegará una notificación que te mandará directamente a nuestra transmisión.



Gracias por su apoyo

## Su ayuda es para nosotros una gran esperanza

Violeta Arciniega Fuentes

Señores donantes:

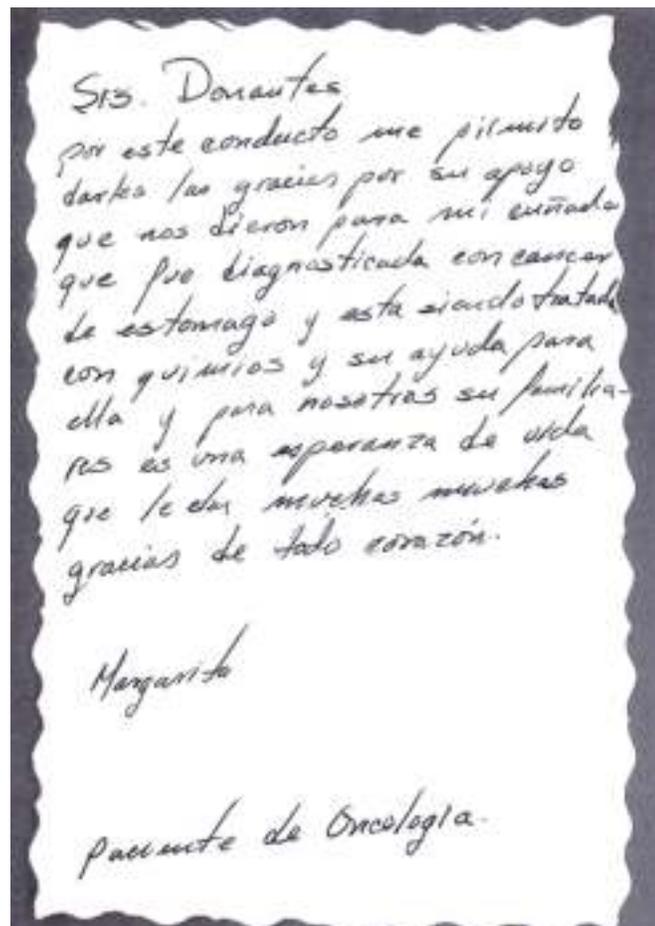
Por este conducto me permito darles las gracias por su apoyo que nos dieron, para mi cuñada, que fué diagnosticada con cáncer de estómago y está siendo tratada con quimios y su ayuda para ella y para nosotros sus familiares, es una esperanza de vida que le dan.

Muchas, gracias de todo corazón.

Atentamente

Margarita

Paciente de Oncología



Fotógrafo Mexicano

## Pedro Antonio Valtierra Ruvalcaba

Primera parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Pedro Antonio Valtierra Ruvalcaba nació en San Luis de Ábrego, en el municipio de Fresnillo, en el estado de Zacatecas, el 29 de junio de 1955. Por problemas económicos, la familia emigró a la CDMX, en donde ejerció diferentes trabajos y ocupaciones, desde bolero hasta vendedor de periódicos e incluso, trabajó una breve temporada como boxeador amateur en el Centro Histórico. Fué precisamente su oficio como bolero en Los Pinos, el que lo llevó primero a desempeñarse como laboratorista y después como reportero en las oficinas de la Presidencia.

Durante los años 1977 y 1978 Valtierra realizó sus primeros trabajos profesionales en el periódico El Sol de México, acompañado en ocasiones por la pluma de reporteros como Carlos Ferreyra, y por la del director del periódico Benjamín Wong.

En este diario, el autor publicó una gran diversidad de imágenes, hasta alcanzar con una de ellas su primer gran éxito periodístico, la notable fotografía sobre el asesinato del político Gilberto Flores Muñoz y su esposa, María Asunción Izquierdo, ultimados a machetazos el 6 de octubre de 1978. Esta instantánea cargada de una estética propia y una composición que exhibía en ángulo de picada el instrumento del crimen en primer plano, selló el ingreso de Valtierra al Unomasuno, en noviembre de ese mismo año.



Fotógrafo Pedro Antonio Valtierra Ruvalcaba

Médica Cirujana, escritora, feminista, sufragista, sindicalista y activista

## Esther Chapa Tijerina, en pro de los derechos de las mujeres

Lic. Gabriela Rubello Marín

Egresó en 1928 de la Escuela Nacional de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), y se especializó en microbiología y análisis clínico. Trabajó en esta casa de estudios aproximadamente durante cuarenta años.

Fué la primera mujer en ocupar la cátedra de microbiología en México. En 1966 se aprobó la Licenciatura en Enfermería y Esther es nombrada directora de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia.

Es comisionada por la Secretaría de Educación Pública (SEP), a las brigadas sanitarias en Córdoba, Veracruz y Acámbaro, Michoacán; funge como docente médico escolar en la misma Secretaría.

Encabezó el Movimiento Femenino Sufragista de 1932. Promotora y organizadora de la Cárcel de Mujeres de Santa Martha Acatitla. Fué Jefa del Departamento de Prevención Social en la Penitenciaría del Distrito Federal y Directora del Comité de Ayuda a los Niños del Pueblo Español. Fundó la Sociedad de Amigos de China Popular y perteneció al Partido Comunista de México.

Luchó por el voto femenino. Escribió sobre problemáticas sociales. Fué pionera del movimiento feminista mexicano en la década de 1940 junto a Matilde Rodríguez Cabo y María Lavalle Urbina. Perteneció al grupo de mujeres e intelectuales que fundaron varias organizaciones en México.



Esther Chapa Tijerina, (1904 -1970 )

Consideraciones

# Derechos de las personas de la comunidad LGTB

Dirección de Administración

Para concluir este acercamiento que, a través de los artículos previos se logró respecto a los derechos humanos alusivos al respeto, igualdad, no discriminación y otros más, es importante destacar que por su importancia y relevancia, estos temas no podrían limitarse, por el contrario deberán permear en cada aspecto de nuestra vida.

Así las cosas los derechos humanos y por lo tanto las conductas que en virtud de ellos existan, deberán siempre ser tendientes al ideal, al deber ser, o en otras palabras al justo medio; en ese sentido, y con la intención de contar con más elementos y herramientas que nos faciliten el logro del objetivo referido arriba. Existe una Guía Práctica para Promover una Cultura Organizacional y de Servicio Público, y para incentivar el logro de resultados. En la guía referida, se plantean modelos ideales respecto a la conducta de los seres humanos, mismos que al ser aplicados adecuadamente, permitirán vigilar, cumplir y proteger los derechos humanos que ahora nos ocupan y otros más.

Basado en lo anterior, y en virtud de un análisis realizado respecto al contenido de la guía y la materia que nos ocupa cito los fragmentos que naturalmente se advierten correspondientes y beneficiosos para esta actividad:

Conductas Sugeridas:	Comportamientos Asociados:	Valores Asociados
<p>Demstrar una actitud de interés y cortesía en mi desempeño diario</p>	<p>Me abstengo de emitir juicios, etiquetas, burlas o difamaciones sobre las personas, respetando la individualidad, abrazando la pluralidad y practicando la tolerancia.</p>	<p>Respeto</p>
<p>Promuevo y fomento una sana convivencia entre las y los compañeros de trabajo, para poder ofrecer el mejor servicio y atención al público.</p>	<p>Reconozco en mis compañeras y compañeros igualdad de dignidad, por lo que en el ámbito laboral y en el orden social impera el respeto mutuo, la cordialidad y la tolerancia frente a las diferencias de carácter u opinión; considerando que este actuar, se reflejará en el tipo de atención que ofrezcamos a los usuarios y en el nivel de resultados que alcancemos.</p>	<p>Respeto a los Derechos Humanos</p>
<p>Demuestro abiertamente mi interés por la equidad de género</p>	<p>Promuevo el empoderamiento de la mujer y fomento la igualdad de género a nivel laboral, profesional y familiar.</p>	<p>Equidad de género</p>

No debemos olvidar que aunque existan ordenamientos legales, que rigen nuestra conducta no generan un cambio por sí solos, los verdaderos cambios se gestan a partir de que los servidores públicos de manera individual y en su conjunto, asumen una verdadera cultura ética y de servicio a la sociedad con un sentido de empatía.

Autor: Maestro Carlos Augusto Sánchez Morales  
 (https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/288279/Gui\_a\_Pra\_ctica\_CO\_versio\_n\_08ene18\_DEFINITIVA.pdf; Guía para promover una cultura organizacional y de servicio publico para incentivar el logro de resultados).

Excelente herramienta

## El método del plato saludable para una alimentación equilibrada

Segunda y última parte

Mtra. María Victoria Landa Anell

La Maestra María Victoria Landa, destacó que como parte de las recomendaciones en alimentación que se hacen, para no incrementar el peso corporal se encuentran:

- Evitar el exceso en el consumo de alimentos que contengan azúcares (refrescos no dietéticos y jugos) o el exceso de grasas (pizza, papas fritas, etc.).
- Cuidar el tamaño de las porciones de los alimentos.
- Preferir preparaciones bajas en grasa, por ejemplo, agregar salsas a base de chiles o jitomate en lugar de crema en las pastas.
- Hacer postres sin azúcar o bajos en calorías (como gelatinas), usando sustitutos de azúcar como sucralosa, stevia o aspartame.
- Ingerir de 6 a 8 vasos de agua natural al día.
- Tener horarios regulares, evitando dejar pasar más de 6 horas sin consumir alimento durante el día.
- Evitar comer rápidamente (en menos de 15 minutos).

Recordar siempre que la regla de oro es comer con moderación, ya que moderación es salud.

- Mantener actividad física haciendo 10,000 pasos al día y realizar 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.

Ejemplos de alimentación:

Desayuno:

Huevo a la mexicana:

- 1 huevo completo, más una clara
- jitomate, cebolla y picante al gusto
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1/2 taza de frijoles
- 1 tortilla de maíz
- te o café sin azúcar

Comida:

Sopa de hongos:

- 1 taza de caldo de pollo desgrasado con setas y champiñones al gusto
- 1 rama de epazote

Pescado en salsa verde con verdolagas:

- 1/2 taza de arroz
- 1 Tortilla de maíz

Cena:

- 2 Quesadillas:
- 2 tortillas de maíz
- 50 gramos de queso panela
- flor de calabaza, champiñones, nopales
- Verduras al gusto

## El brócoli y sus beneficios

El brócoli tiene alto contenido de potasio, por lo que mantiene el sistema nervioso en un óptimo funcionamiento y ayuda al crecimiento muscular.

Contiene Vitamina A, C, E, zinc, potasio y aminoácidos. Componentes útiles para prevenir el cáncer de mama, de útero, del intestino y los riñones.

Es rico en calcio y magnesio, que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, eliminar el colesterol malo, protegiendo el corazón, además de que, controla la presión arterial.

Aporta fibra, fortaleciendo el sistema inmunológico y el buen funcionamiento del aparato digestivo.

Fuente: [www.https://mejorconsalud.com/el-brocoli-y-sus-beneficios/](https://mejorconsalud.com/el-brocoli-y-sus-beneficios/)



## Brócoli al ajillo con hongos



### Ingredientes:

3 ramas	de brócoli
2 cucharadas	de mantequilla
1 taza	de hongos rebanados
3 dientes	de ajo
Al gusto	queso parmesano, sal y pimienta negra molida

### Manera de hacerse:

Lavar el brócoli, partíroslo y cortar los ajos en trozos pequeños, en un sartén poner a fuego medio la mantequilla, dejar que se derrita y agregar los ajos, después el brócoli y al último los hongos, la sal y la pimienta. Dejar tapado el sartén durante 10 minutos y luego dejar a fuego lento durante 5 minutos más, o hasta que estén completamente verdes.

Al final, si se desea se puede espolvorear el queso parmesano.

Fuente: Cuadernos de nutrición Vol. 38 No. 6 año 2015 Noviembre-Diciembre

Premio Alfaguara de Novela  
**Son de Mar**  
 Manuel Vicent Recatalá

Lic. Concepción Nolasco Miguel



Manuel Vicent Recatalá es un escritor, periodista, articulista y galerista de arte español. Cursó estudios de Derecho y Filosofía en la Universidad de Valencia, y de Periodismo en la Escuela Oficial de Madrid. Fue colaborador en publicaciones como Hermano Lobo, Triunfo; sus primeros artículos sobre política los publica en el diario Madrid. Actualmente, trabaja para El País, donde escribe una columna en la contraportada. Ha recibido varios premios, entre ellos el Premio Nadal de Novela por la obra Balada de Caín, el Premio Alfaguara de Novela por Son de mar, entre otros.

Su obra abarca novelas, teatro, relatos, biografías, artículos periodísticos, libros de viajes, entrevistas y semblanzas literarias, entre otros géneros. Sus novelas Tranvía a la Malvarrosa y Son de Mar, han sido adaptadas a la pantalla grande. Vicent compagina perfectamente dos de sus conocidas pasiones: la labor como escritor con la de galerista de arte.

Son de Mar es una historia de amor y misterio enmarcada en el mundo sensual y mágico del Mediterráneo. En esta obra se tratan temas completamente opuestos como la felicidad y el amor, la muerte y la tristeza. Un hombre desaparece en el mar, su mujer después de diez años de espera, rehace su vida con un poderoso constructor, pero un día recibe la misteriosa llamada de alguien que dice ser su marido. Desde ese momento volverán a sentir el amor y la pasión que creyeron perdidos pero que mantenían vivos en el fondo de su corazón.

Pasatiempo: En seguida encontrarás una serie de preguntas de cultura general. Pon a prueba cuánto sabes y resuélvelas; al final compara tus respuestas.

1. ¿Cuál es la ciudad de los rascacielos?
2. ¿De qué país es el futbolista Zlatan Ibrahimovi?
3. ¿A qué país pertenecen los cariocas?
4. ¿En qué país se encuentra el famoso monumento Taj Mahal?
5. ¿Cuál es el nombre de la lengua oficial en china?
6. ¿Quién va a la cárcel: el imputado, el acusado, el condenado?
7. ¿Quién era el general de los nazis en la Segunda Guerra Mundial?
8. ¿Cómo le llaman a los textos de autores desconocidos?
9. ¿Cuál fue el primer metal que empleó el hombre?
10. ¿Cómo se llama la estación espacial rusa?

Fuente: <https://psicologiaymente.net>

1. Nueva York es conocida como la ciudad de los rascacielos por la altura de sus edificios.
2. El ahora jugador del Manchester United es sueco. Los cariocas es el nombre que reciben las personas nacidas en Río de Janeiro en Brasil.
3. Este monumento se encuentra en la India. El idioma oficial del país más poblado de la tierra es el mandarín.
6. La persona que va a la cárcel es el condenado (en caso de que la condena conlleve una pena de privación de libertad, obviamente).
7. Adolfo Hitler, uno de los personajes más tristemente recordados del siglo XX.
8. Cuando no se conoce al autor de un texto, entonces se dice que es anónimo.
9. El primer metal empleado por el ser humano fue el cobre.
10. La estación espacial rusa recibe el nombre de Mir.

Respuestas:

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.

03 de julio, Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi

## Por un futuro mejor, de quienes la padecen

El Síndrome de Rubinstein-Taybi (SRT) fué descubierto en 1963 por el pediatra Jack Rubinstein y el radiólogo Hooshang Taybi, ambos norteamericanos. La fecha ha sido elegida por recordarse ese día el fallecimiento del Dr. Rubinstein, acaecido en 2006. A pesar de que inicialmente se denominó "Síndrome de los pulgares anchos", posteriormente se cambió a "Síndrome de Rubinstein-Taybi" en reconocimiento a éstos dos médicos.

Se caracteriza por talla baja, microcefalia (cabeza pequeña), rasgos faciales particulares, primer dedo de manos y pies anchos y en ocasiones angulados y grado variable de retraso del desarrollo psicomotor. En algunos casos, se pueden asociar problemas gastrointestinales (reflujo gastro-esofágico), anomalías cardíacas, renales y problemas de visión.

Sería muy útil contar con Centros de Referencia con especialistas familiarizados con este síndrome, que coordinen el seguimiento médico, las pruebas genéticas y la atención a la familia en futuras gestaciones. La existencia de un Día Mundial sobre el SRT debe ser útil para estos objetivos y beneficiará a muchos de los niños afectados y a sus familias.

Fuente: <https://enfermedades-raras.org/index.php/actualidad/2982>

11 de julio, Día Mundial de la Población

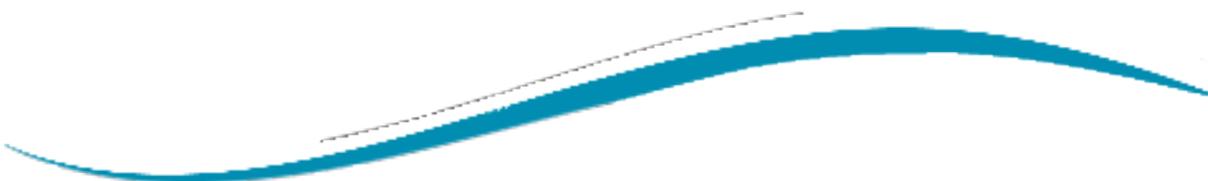
## Planificación Familiar 2020: ONU

Este 11 de julio, la celebración del Día Mundial de la Población coincide con la Cumbre sobre la Planificación Familiar, el segundo encuentro dentro del marco de la iniciativa «Planificación Familiar 2020», cuyo objetivo es facilitar el acceso a este tipo de servicios a 120 millones más de mujeres para 2020.

Con ésta celebración, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo estableció en 1989 el Día Mundial de la Población, que pretende centrar la atención en la urgencia e importancia de las cuestiones relativas a la población. El interés nació de la celebración el 11 de julio de 1987 del «Día de los cinco mil millones».

El Día se celebró por primera vez el 11 de julio de 1990 en más de 90 países. Desde entonces, varias oficinas del Fondo de las Naciones Unidas para la Población de diferentes países y organizaciones e instituciones conmemoran este Día Mundial en asociación con los Gobiernos.

Fuente:  
<http://www.un.org/es/events/populationday/>



La donación de órganos es participar en un renacer

## El humanismo es la carta de presentación del INCMNSZ

Margarita Vargas Moreno/donadora de riñón

En este espacio, deseo compartir con ustedes mi experiencia como donadora de un riñón para mi hija. Lo que me permitió ser parte de su renacer.

Mi hija nació con un problema renal, pero con fuerza y tenacidad, porque es una guerrera, resistió hasta que los magníficos médicos de aquí, en especial la Dra. Josefina Alberú, le hicieron un trasplante que le permitió renacer.

Mi hija y yo somos pacientes del INCMNSZ. Todo empezó hace 40 años, aunque yo soy paciente del Instituto desde hace 18 años. Lo soy como parte del seguimiento que le dan a los donadores de riñón. Aquí te siguen atendiendo y cuidando tu salud para que no tengas problemas a tener solamente un riñón.

Un día, cuando mi hija tenía nueve meses (hoy tiene 43 años) fui a comprarme unos zapatos y se la encargué a una vecina, pero cuando regresé, la señora estaba muy angustiada porque todo el día había estado llorando y hasta había vomitado. Desde ese día, empezó a estar malita, la llevamos con el pediatra y dijo que estaba bien, pero seguía mal, así que la llevamos al Instituto Nacional de Pediatría y ahí, la diagnosticaron con doble sistema colectivo.

Cuando tuvo 11 años, el riñón izquierdo ya estaba dañado, por lo que se lo quitaron. Todo iba bien y cuando cumplió 18 años, la trasladaron al INCMNSZ. Sin embargo, a los 25 años empezó a tener complicaciones mayores, al grado de necesitar diálisis y posteriormente, un trasplante. Un día, la traje a urgencias, nos tocó un médico muy bueno que nos dijo: a su hija le puede dar un infarto, urge el trasplante.

Me empezaron a hacer estudios y en el 2000 realizaron el trasplante. Las dos salimos muy bien. La Dra. Alberú fue quien nos operó, me dio mucha confianza. Hasta la fecha hemos estado bien.

Mi hija es deportista; es nadadora y ha competido mucho, nada diez kilómetros en el mar, ganó el tercer lugar en su categoría. Ha ganado varias medallas y me da gusto verla siempre muy activa y va a natación todos los días.

En el INCMNSZ toda la atención ha sido magnífica. Estamos muy agradecidas. Para mí es el mejor hospital de México. Todo el personal es muy humano y todos están en lo suyo, cada uno, en su especialidad.

Yo soy enfermera; me hubiera gustado mucho haber trabajado en un lugar así. Yo, al igual que la gente del INCMNSZ, hacía con mucho gusto y amor mi trabajo.

Dar lo mejor como profesionista y como persona

## La Mística del INCMNSZ es buscar siempre lo mejor para el paciente

Lic. en N. Gabriela Quiroz Olguín/Nutriología Clínica

Después de trece años de ser parte del Instituto, son muchos los aprendizajes y satisfacciones que he tenido. Sin embargo, en esta ocasión, quiero hacer mención de la Mística Institucional que tiene dos aspectos: uno, la responsabilidad de prepararnos al cien por ciento y el otro, el compromiso que tenemos con el paciente para darle atención con calidad, seguridad y humanismo.

La Mística es ese sentimiento que nos lleva a buscar siempre, por todos los medios, una atención adecuada para los pacientes. Es decir, lo mejor que tú puedas dar, en cuanto a tu formación académica y en este sentido, se aplica la responsabilidad de tener la mejor preparación y estar constantemente actualizando, pero no solo en tu campo, sino en los otros, ya que la atención del paciente es integral. Si bien es cierto que no puedes ser politólogo, sí puedes tener una visión de que áreas y qué profesionales pueden apoyarte en la atención de tu paciente.

El otro componente de la Mística es el compromiso que tenemos como profesionales de la salud, para ofrecerle un servicio de calidad con seguridad y humanismo, que lleva implícito el componente humano, en el que nunca pierdas de vista que enfrente tienes a un ser humano y debes tratarlo como tal.



Lic. Gabriela Quiroz Olguín

Otro aspecto que me gustaría destacar es que la integración de todos los servicios del Instituto para la atención óptima del paciente, es otra forma de dar lo mejor de nosotros mismos para favorecer la atención de calidad con seguridad y humanismo, lo que nos lleva a hacer redes de colaboración para que el trabajo en el Instituto pueda mejorar y se le brinde una atención integral al paciente.

El aspecto más satisfactorio de mi trabajo en el INCMNSZ es poder brindarle al paciente, mi capacitación y preparación constante, lo cual me hace ser mejor profesionista y poner todos mis conocimientos para mejorar el estado nutricional del paciente, es decir, aportar un granito de arena para mejorar su salud.

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.

Por seguridad, todos nos cuidamos

## Respetar a las personas y su espacio, regla de oro para la convivencia social

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Uno de los elementos claves para promover la seguridad es el respeto que se debe tener con los otros, entre otras cosas, representa respetar su espacio. Todos requerimos de privacidad en nuestro espacio, ya sea personal o laboral.

El respeto representa conducirse con austeridad y sin ostentación, otorgar un trato digno y cordial a las personas, considerando sus derechos de tal manera que propician el diálogo cortés y la aplicación armónica de instrumentos que conducen al entendimiento, a través de la eficacia e interés público. Algunas conductas sugeridas para alcanzar el respeto en nuestro desempeño laboral son:

- Conocer y acatar las leyes y reglamentos que rigen.
- Otorgar consultas, procedimientos, trámites, gestiones y servicios, a través de un trato objetivo, empático y cortés, sin hacer distinción entre ninguna persona y sin conceder preferencias o privilegios.
- Desempeñar las actividades, de manera imparcial, manteniéndose al margen de apreciaciones personales que puedan entorpecer el servicio.
- Evitar emitir juicios, etiquetas, burlas o difamaciones sobre las personas, respetando la individualidad, abrazando la pluralidad y practicando la tolerancia.
- Dar soluciones viables consensuadas para los usuarios y los colegas, siempre acorde con el marco regulatorio aplicable.

¿Cuántas veces te has enfrentado al compañero de trabajo o al usuario que sin preguntar si autorizas su acceso, se pasa hasta el último rincón de tu área de trabajo? Es bastante molesto ¿verdad? Lo es, porque esa persona está rompiendo con una de las reglas básicas de la convivencia social que es el respeto al espacio del otro.

En ese campo, Edward Hall, antropólogo e investigador intercultural norteamericano, en 1990, realizó un profundo estudio cultural sobre el uso de los espacios y las distancias entre las personas, al que denominó proxémica cultural, en el, explicaba que para cada cultura la distancia entre un sujeto y otro, tenía una significación diferente. Culturalmente hablando es indispensable mantener la distancia con los otros y con ello, no invadir esos espacios, si el otro no nos da esta autorización para hacerlo.

Fuente: Guía práctica para promover una Cultura Organizacional y de Servicio Público, para incentivar el logro de resultados.

## Cuando sabes que tu amiga(o) es víctima de alguna falta a la ética y a la integridad, ¿qué haces?

1. Te acercas y lo/la escuchas
2. Lo/la asesoras sobre sus derechos y sobre el Código de Conducta, Reglas de Integridad y el Código de Ética
3. Lo/la invitas a acercarse al Comité de Ética y de Prevención de Conflictos de Intereses y a su representante de nivel jerárquico



¡Felicidades! Has contribuido a fortalecer la ética y la integridad en tu dependencia o entidad

"La ética es cosa de todas y todos, ayúdanos a trabajar por un gobierno íntegro"

UNIDAD DE ÉTICA, INTEGRIDAD PÚBLICA Y PREVENCIÓN DE CONFLICTOS DE INTERESES

www.gob.mx/unidad-de-etica  
Tel. 2000 3800 ext. 1022, 1032, 1038  
ueepci@funcionpublica.gob.mx

UEEPCI



## Contribuyendo a la mejora de la calidad asistencial



# LA VIGILANCIA ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

## CUIDAR EL AMBIENTE LABORAL

El Código de Conducta del INCMNSZ establece que todos sus integrantes:

### Deben:

- *Contribuir a mejorar cada día la calidad de su trabajo y el ambiente laboral. (p. 14)*
- *Crear un ambiente de cordialidad y respeto entre las y los compañeros de trabajo. (p. 14)*
- *Respetar el espacio de trabajo de todas y de todos los trabajadores del Instituto. (p. 14)*
- *Dirigirnos y convivir con las demás compañeras y compañeros de trabajo conforme a un trato basado en el respeto mutuo, la equidad y la cortesía, procurando el trabajo en equipo. (p. 16)*
- *Ofrecer a mis copañeras y compañeros de trabajo un trato basado en el respeto mutuo, sin importar la jerarquía. (p. 16)*
- *Ofrecer un trato justo, eficiente, esmerado y cordial orientado por un espíritu de servicio. (p. 18)*



### No deben:

- *Tratar con descortesía a sus compañeras y compañeros. (p. 14)*

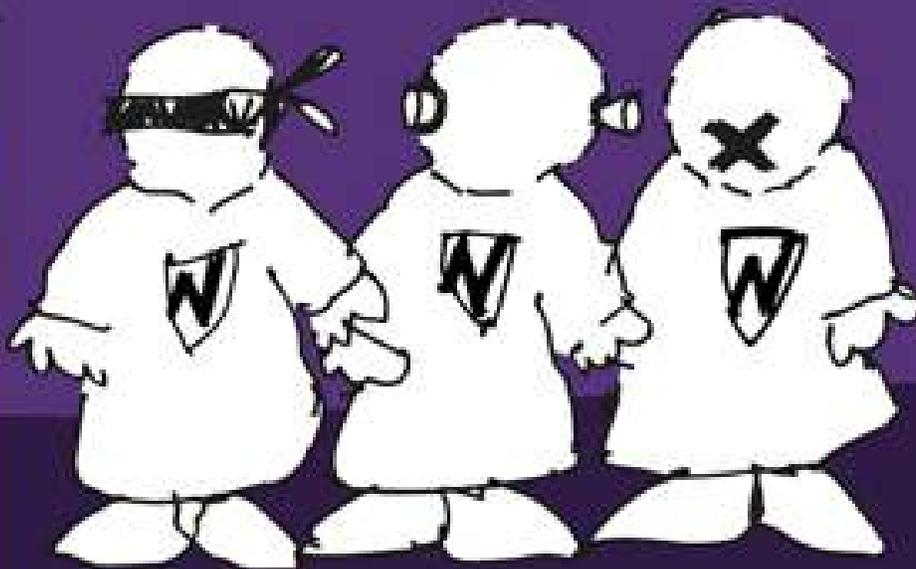
#VigilanciaINCMNSZ

Seguridad en todo



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Por **seguridad** todos  
vigilamos todo



**NADIE**® permanece indiferente



Seguridad en **todo**

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



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@incmsz.mx](mailto:lacamiseta.avisos@incmsz.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)