



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIV No. 16

31 de Agosto 2018

## XXV Taller Infantil de Artes Plásticas

La investigación en animales ayuda a generar conocimiento,  
Comisión de Investigación en Animales



Entrega de diplomas a niños participantes en el TIAP 2018



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 590

31 de agosto 2018

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	14
<b>SER INCMNSZ</b>	2	<ul style="list-style-type: none"><li>En la Facultad de Medicina de la UNAM, el 63 por ciento son alumnas</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>XXV Taller Infantil de Artes Plásticas</li><li>Convivencia Infantil 2018 en el INCMNSZ</li></ul>		<b>VIDA LABORAL</b>	15
<b>PARA CONOCERNOS</b>	4	<ul style="list-style-type: none"><li>En el actuar diario debemos anteponer la Equidad de Género</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>La investigación en animales ayuda a generar conocimiento</li></ul>		<b>TU SALUD</b>	16
<b>ENTÉRATE</b>	6	<ul style="list-style-type: none"><li>Atención para mujeres que viven con VIH en el INCMNSZ</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Curso Avanzado en Inmunología</li><li>Aprendiendo sobre Salud Mental en el INCMNSZ</li></ul>		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	17
<b>CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA</b>	8	<ul style="list-style-type: none"><li>Calabacitas tiernas</li><li>Filete de pescado relleno</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Primera, segunda y tercera víctima</li></ul>		<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	18
<b>CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	9	<ul style="list-style-type: none"><li>El arte de convivir en la vida cotidiana Gaby Vargas</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Evaluación de la Calidad en Salud</li></ul>		<b>SABÍAS QUE</b>	19
<b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>	10	<ul style="list-style-type: none"><li>Efemérides de la salud</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Protección a las abejas y al entorno ambiental</li></ul>		<b>ESPACIO DE LECTOR</b>	20
<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	11	<ul style="list-style-type: none"><li>Los donadores son los héroes de la historia</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Guadalupe Leal Olvera, un ejemplo de solidaridad humana</li></ul>		<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	21
<b>VOLUNTARIADO</b>	12	<ul style="list-style-type: none"><li>Formarse en el INCMNSZ, brinda gran prestigio profesional</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Última Venta de Bodega 2018</li></ul>		<b>HABLEMOS DE</b>	22
<b>ARTE Y CULTURA</b>	13	<ul style="list-style-type: none"><li>El lavado de manos, elemento clave en la atención segura</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>La Torre Latinoamericana, un ícono de la Ciudad de México</li></ul>		<b>AVISOS</b>	23
		<b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>	24

Como cada año, se llevaron a cabo en el INCMNSZ, dos eventos significativos para la comunidad institucional, en los que hijos de trabajadores del Instituto pudieron asistir al Taller Infantil de Artes Plásticas TIAP y a la Convivencia Infantil 2018; en la sección Ser INCMNSZ se informa al respecto.

En la sección Para Conocernos, la Dra. Norma Bobadilla Sandoval, investigadora del Departamento de Nefrología y Coordinadora de la Comisión de Investigación en Animales del INCMNSZ, da a conocer algunas acciones implementadas por esta Comisión.

Como parte de las acciones de docencia que se llevan a cabo en el INCMNSZ, en la sección Entérate, se da cuenta del "Curso Avanzado en Inmunología y Nutrición" y el "Curso Aprendiendo Sobre Salud Mental".

En la sección Arte y Cultura a cargo de la Lic. Palmira de la Garza y Arce, se continúan resaltando las características de la Torre Latinoamericana, como un ícono de la Ciudad de México.

Una de las ventas tradicionales del Voluntariado, es la de la bodega, que en esta ocasión, se llevará a cabo el próximo 8 de octubre; Violeta Fuentes Arciniega en la sección Voluntariado, hace una invitación a toda la comunidad institucional para que asistan y no se pierdan la oportunidad de ayudar.

Algunas efemérides de la salud que se conmemoran en la segunda quincena de agosto son: 19 de agosto, Día Mundial de la Asistencia Humanitaria; del 26 al 31 de agosto, Semana Mundial del Agua y 31 de agosto, Día Internacional de la Solidaridad, de las cuales se hace mención en la sección Sabías que.

El segundo tema de la Atención Segura es el Lavado de Manos, en la sección Hablemos de, se hace una reflexión al respecto y se dan a conocer los parámetros que la Organización Mundial de la Salud, establece durante la atención médica.

Descubrir e impulsar el talento artístico

## XXV Taller Infantil de Artes Plásticas

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Participantes del XXV Taller Infantil de Artes Plásticas

Con el propósito de descubrir e impulsar el talento artístico infantil en los hijos de los trabajadores del INCMNSZ, del 30 de julio al 10 de agosto del año en curso, tuvo lugar el XXV Taller Infantil de Artes Plásticas (TIAP) en el INCMNSZ; en esta ocasión organizado por el Comité de Arte y Cultura del Instituto.

El TIAP, como cada año, desde 1993; fecha en que lo inauguró el entonces Director General del Instituto, Dr. Donato Alarcón Segovia, fué coordinado por la Mtra. Evencia Madrid e impartido por maestros de la Facultad de Arte y Diseño de la UNAM. Como ya es una tradición, los infantes le obsequiaron al Dr. Kershenobich, Director General del INCMNSZ, una playera que fué pintada por ellos mismos. Algunos de los trabajos de los menores serán parte del calendario 2019, que el Departamento de Comunicación y Vinculación, diseña y edita. En esta ocasión, se incluyó como parte de las actividades: una plática relativa a entorno ambiental, por la Lic. en T. S. Claudia Márquez; otra sobre cuidado de las abejas, por Gabriela Diez-Gómez; una acerca de lavado de manos, por la Enf. Martha Huertas; y de Protección Civil, por el Biol. José Luis Cruztitla; todas en el marco de la campaña institucional que durante el 2018 tiene el tema de seguridad como fundamento.

En el lobby del auditorio del INCMNSZ se expusieron las obras creadas por los menores. Asistieron al mismo, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; la Dra. Alicia Frenk, Subdirectora de Servicios Paramédicos y de Diagnóstico; por parte del Comité de Arte y Cultura del Instituto: la Dra. Herlinda Madrigal, Jefa del Departamento de Vigilancia Epidemiológica, el Dr. Jorge Oseguera, Jefe del Departamento de Cardiología, la Lic. Palmira de la Garza, Coordinadora de Arte y Cultura, y la Lic. Luz María Aguilar, Directora de Comunicación Institucional y Social.

El Dr. Kershenobich agradeció a los niños por su presencia y a los padres de los mismos, por haberlos llevado al TIAP. De igual forma, expresó su gratitud a quienes impartieron las pláticas, a los profesores, a la Maestra Evencia Madrid y al Comité de Arte y Cultura del INCMNSZ.

Diversión y aprendizaje

# Convivencia Infantil 2018 en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

ser incmnsz

Durante 2 semanas (del 30 de julio al 10 de agosto) se llevó a cabo la Convivencia Infantil del INCMNSZ, en la que hijos de trabajadores del Instituto pudieron divertirse, aprender y tomar conciencia de la importancia de cuidar nuestro entorno ambiental.

El Dr. Kershenobich agradeció a la Presidenta del Sindicato por la realización del evento y por hacerlo hecho partícipe del mismo, a los niños por su asistencia y a los trabajadores por la confianza que tuvieron al dejar a los menores en la convivencia. Así mismo, destacó que el Dr. Salvador Zubirán, desde que concibió el Instituto, lo hizo pensándolo como una familia, por ello este tipo de eventos, fortalecen los lazos de unión entre la comunidad institucional, y destacó que el fundador del Instituto dejó la enseñanza de valores que siguen sus integrantes y a su vez, se los inculcan a sus hijos.

Los invitó a cuidar el entorno ambiental y les obsequió a cada menor una planta para que la cuiden, con un mensaje escrito sobre el amor a la naturaleza. Comentó sobre la importancia de lavarse las manos, ya que evita enfermedades y destacó que siendo hijos de trabajadores del Instituto, ellos tienen la posibilidad de enseñarles estos conocimientos a sus otros compañeros en la escuela.

Por su parte, la Presidenta del Sindicato, María Eva Sánchez Resendiz, agradeció al Dr. Kershenobich y a las autoridades del Instituto, por el apoyo para la realización de la Convivencia Infantil 2018 y agradeció a todo el equipo de trabajo que participó en el mismo, ya que sin su colaboración no hubiera podido ser posible su realización.

La ceremonia de clausura tuvo lugar el 10 de agosto, en la explanada del Quijote. Fue presidida por el Dr. David Kershenobich, Director General del Instituto; María Eva Sánchez, Presidenta del Sindicato de Trabajadores del INCMNSZ, el L.C. Carlos Osorio; Director de Administración; el C.P. Ricardo García, Subdirector de Recursos Humanos; el Lic. Sergio Aquino, Subdirector de Recursos Materiales y Servicios Generales y el Lic. Gustavo González, Jefe del Departamento de Relaciones Laborales.



Clausura de Convivencia Infantil 2018

La ética como una prioridad

# La investigación en animales ayuda a generar conocimiento

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dra. Norma Araceli Bobadilla Sandoval

La investigación en animales ayuda a la generación de conocimiento, permite hacer investigaciones originales y de vanguardia que se pueden publicar en revistas científicas de alto impacto, aseguró la Dra. Norma Araceli Bobadilla Sandoval, investigadora del Instituto y Coordinadora del Comité Interno para el Cuidado y Uso de los Animales de Laboratorio (CICUAL).

Lo anterior se dió a conocer por la investigadora en el Coloquio Ética en Investigación en Salud: problemática actual, que tuvo lugar en el INCMNSZ el pasado 28 de junio en el auditorio del Instituto, organizado por el Colegio de Investigadores del INCMNSZ y por la Asociación Mexicana de Investigadores de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (AMIINSHAE), cuyo objetivo fué discutir sobre los dilemas éticos en investigación, y salud a los que se enfrenta el investigador actualmente.

El evento fué presidido por los doctores: Héctor Bourges Rodríguez; Director de Nutrición; Gerardo Gamba Ayala, Director de Investigación y Víctor R. Coria Jiménez, Presidente de la AMIINSHAE.

La Dra. Bobadilla, en su conferencia “La Ética en la Investigación con modelos animales”, dió a conocer algunas experiencias del INCMNSZ relacionadas a la investigación en animales, que es regulada por la Comisión de Investigación en Animales del propio Instituto.

Destacó que el CICUAL está conformado por investigadores que trabajan y hacen investigación experimental, y que la Comisión se reúne mes con mes, con el fin de revisar todos los protocolos sometidos para su aprobación. El proceso de revisión de los protocolos es mediante la asignación a dos miembros de la Comisión; de ésta manera, se evalúan por pares, luego se presentan en el pleno para la toma de decisiones y de esta forma es posible corroborar que el protocolo se lleve adecuadamente.

Básicamente, dentro de la Comisión, evaluamos los protocolos, ajustándonos al Principio de las tres R, compuesto por Reemplazo, Reducción y Refinamiento.

Reemplazo: mediante el cual, se analiza la posibilidad de utilizar alguna metodología que pueda ayudar al reemplazo de uso de animales, por ejemplo, si el estudio va a tratar *in vitro* de células, nosotros recomendamos a los investigadores que si hay una línea celular comercial, se mude a este protocolo experimental y no utilicen animales.

Reducción: también tratamos de incidir en esta parte, se revisa que el tamaño de la muestra sea el adecuado o si es posible reducirlo; hacerlo que se necesita, pero con el menor número de animales.

Refinamiento: cuidar que se esté utilizando la analgesia y anestesia adecuada y con criterios que permitan minimizar el dolor o sufrimiento del animal.

Agregó que todos los proyectos de investigación con animales que se realizan en el Instituto, están avalados por la CICUAL, como resultado de la invitación que se hizo a todos los investigadores para que registraran sus protocolos. Actualmente, se autorizan entre 25 y 30 protocolos por año y hay 105 protocolos vigentes.

Otras de las actividades realizadas por la Comisión, agregó la Dra. Bobadilla, es que se identificaron una serie de especies en el bioterio que no se utilizaban, o que no había un protocolo vigente que las avalara, por lo que fué necesario darles muerte para evitar su uso indiscriminado y también, reducir el costo de los gastos generados por los mismos. Por otro lado, se adquirieron pies de cría para mantener la salud reproductiva de los mismos.

Es importante para la investigación mantener una producción continua de animales, sin ser excesiva, pero que cada investigador, obtenga los animales que requiere y no esperar por periodos muy largos, al tener que reproducir la colonia. Estamos tratando de mantener una producción continua, pero sin tener sobreproducción. Este año, se produjeron más de 17 mil ratones y más de 3 mil ratas, y contamos con 50 cepas de diferentes animales transgénicos y 120 ranas que no se utilizan para investigación directamente, pero si los ovocitos de estos animales.

También estamos trabajando en forma activa en todos los protocolos, en el archivo, para que se cuente con toda la información que se requiere y que en un momento determinado, cuando se practiquen auditorías no se incurra en faltas. De igual forma, con el apoyo de la Dirección de Investigación se adquirieron cámaras para todos los cuartos de producción y de experimentación.

La Dra. Bobadilla, agregó que la CICUAL visita continuamente al Departamento de Investigación Experimental y Bioterio, para verificar que los animales se encuentren en buenas condiciones.

Destacó que el uso de animales en investigación científica permite el desarrollo de modelos biológicos para estudiar y realizar experimentos bajo condiciones controladas de un gran número de situaciones o problemas de salud humana que de otra forma, serían desde el punto de vista ético y nivel técnico, imposibles de realizar, como el conocer la historia natural de infecciones, desarrollar tratamientos y nuevas técnicas quirúrgicas.

La Investigación con animales de laboratorio de alta calidad microbiológica y genética, es necesaria para que los resultados sean confiables, reproducibles y de alto impacto para la comunidad científica.



Dra. Laura Gómez Laguna, Dr. Rafael Coria Jiménez y Dra. Marisela Méndez Armenta, miembros de la Presidencia Colegiada de la AMIINSHAE

## Integrar los conocimientos en Neumología y Nutrición

# Curso Avanzado en Inmunología

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El pasado 5 de Julio se realizó la ceremonia de clausura del “Curso Avanzado en Inmunología y Nutrición 2018”, el cual se ha venido impartiendo de manera ininterrumpida desde el 2015.

La ceremonia estuvo presidida por el Dr. Héctor Bourges Rodríguez, Director de Nutrición del Instituto y por el Dr. Francisco Enrique Gómez Rodríguez, investigador del Departamento de Fisiología de la Nutrición y Coordinador del Curso.

Desde que se ofreció por primera vez, el principal objetivo del curso ha sido el de actualizar a los profesionales del área biomédica en los conocimientos de la Inmunología y la Nutrición con un enfoque interdisciplinario.

Este año el curso se impartió del 6 de Marzo al 3 de Julio, al que asistieron un total de 13 alumnos y tuvo una duración de 100 horas.

Durante su participación el doctor Bourges destacó que siempre es una ocasión festiva terminar una etapa, pero terminarla con éxito y además haberle sacado provecho, es todavía más satisfactorio. Asimismo, felicitó a los egresados y los exhortó a seguir preparándose para tener mayor conocimiento.

Por otro lado, el Dr. Enrique Gómez señaló que es muy importante que los nutriólogos tengan conocimiento de la inmunología, así como que los inmunólogos comprendan los procesos metabólicos que participan en la nutrición.



Clausura del “Curso Avanzado en Inmunología y Nutrición”

Dirigido a pacientes y familiares

## Aprendiendo sobre Salud Mental en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dra. Alicia Frenk Mora

Con el objetivo de transmitir información práctica acerca de los problemas de salud mental más frecuentes en nuestro medio, a fin de identificarlos de manera temprana y propiciar un tratamiento oportuno, se llevó a cabo el 12 y 13 de julio en el INCMNSZ, el curso para pacientes y familiares "Aprendiendo Sobre Salud Mental".

La organización de dicho evento estuvo a cargo de la Dra. Judith González Sánchez, Jefa del Departamento de Consulta Externa y la Dra. Ángeles Vargas Martínez, Coordinadora del Servicio de Psiquiatría de Enlace del Departamento de Neurología y Psiquiatría del INCMNSZ, quienes destacaron que este tipo de cursos permiten difundir información útil y de actualidad para los pacientes y sus familiares.

La presentación del curso la hizo la Dra. Alicia Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Paramédicos, quien expresó que la Organización Mundial de la Salud define a la salud mental como un estado de bienestar, en el cual un individuo es consciente de sus propias capacidades y que le permite afrontar las tensiones normales de la vida, siendo capaz de trabajar de forma productiva y fructífera para hacer una contribución a su comunidad.

La Dra. Frenk agregó que para el INCMNSZ es fundamental la educación para la salud en todos sus aspectos y este tema es uno de ellos. Enfatizó que, pese a que es indispensable para el adecuado crecimiento y desarrollo del individuo, la salud mental no es un tema que se trate frecuentemente.

Es importante mencionar que forma parte del concepto integral de Salud, que es definido de acuerdo a la OMS como un "estado de completo bienestar físico, mental y social; no solo la ausencia de enfermedad" por lo que es necesario que la población en general tenga presente este concepto, para considerarlo como parte de los aspectos que debe cuidar en su persona.

La salud mental abarca desde la promoción del bienestar mental, la prevención de afecciones mentales y la atención y tratamiento de las personas afectadas por estas enfermedades. Estos trastornos son muy frecuentes y, desafortunadamente, existen muchos tabúes e ideas erróneas por lo que, lo mejor para abordarlos y tratarlos, es conocerlos.

Algunos temas abordados fueron: ¿Qué es la salud mental?, ¿Cómo es la depresión?, ¿Cuándo la ansiedad es una enfermedad?, hablando de suicidio, ¿Son las adicciones una enfermedad? y ¿Cómo saber si tengo un trastorno alimentario?, entre otros.

Seguridad del paciente

# Primera, segunda y tercera víctima

Cuarta parte

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

## SEGUNDA VÍCTIMA

En ocasiones pareciera que el personal de atención a la salud no sufre las consecuencias de haber cometido un incidente en salud; ya sea un evento adverso, cuasifalla o evento centinela. Se describirán a continuación las fases para la recuperación de las segundas víctimas:

**Etapa 1: Caos y respuesta al accidente.** En esta fase se hace la detección del error o evento. Es necesario contar lo ocurrido; es decir, buscar la ayuda necesaria. Se requiere en primer término estabilizar al paciente. La segunda víctima puede tener un estado de confusión, y presentar diferentes estados emocionales.



**Etapa 2: Pensamientos intrusivos.** En esta etapa la segunda víctima hace una reevaluación del escenario, tiende a hacer una reconstrucción obsesiva de lo ocurrido, y comienza a tener un estado de aislamiento y sentimientos de incompetencia.



**Etapa 3: Restaurando la integridad personal.** Comienza a existir una aceptación entre la estructura laboral y social, hay un manejo de rumores y el sentimiento activo en esta fase es el miedo.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

# Evaluación de la Calidad en Salud

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

La calidad en salud se define actualmente como la capacidad de un servicio de adaptarse a lo que el paciente espera de él. De acuerdo al máximo exponente en este tema, Avedis Donabedian, en cuanto a calidad de la Atención en Salud establece que: la calidad de la atención consiste en la aplicación de la ciencia y tecnología médica de manera tal, que maximice sus beneficios a la salud, sin aumentar al mismo tiempo los riesgos. El grado de calidad es, por lo tanto, el punto en el cual se espera que la atención proveída logre el balance más favorable de riesgos y beneficios.

El mismo autor señala dos dimensiones fundamentales de la calidad que están íntimamente enlazadas: la técnica y la interpersonal; en la primera, considera la aplicación de conocimientos y técnicas para la atención a la salud y en la segunda; la relación que se establece entre los proveedores de servicios y los usuarios, sin dejar de considerar el contexto sociocultural donde se otorgue el servicio.

Donabedian hace referencia a tres enfoques útiles para evaluar la calidad: la estructura, el proceso y el resultado.

La estructura engloba los recursos humanos, materiales, tecnológicos y organizacionales de los lugares donde se proporciona la atención; proceso incluye todo lo que el personal de salud hace por los pacientes y la habilidad con que lo realiza; y resultados incluye los cambios que se obtienen en la salud derivados del servicio otorgado, buenos o malos; la satisfacción del usuario y del personal de salud y el conocimiento que se genera durante la atención de los pacientes.

De esa concepción, se desprende la necesidad de reconocer que para dar atención de alta calidad debe haber recursos suficientes para el servicio que se otorga; pero también, es necesario contar con un diseño organizacional acorde a los servicios que se otorgan.

Es evidente que si existe una incorrecta definición de autoridad, responsabilidades, problemas de comunicación, coordinación o control, impactarán de manera negativa en la calidad del servicio a los pacientes.



Dr. Avedis Donabedian  
Imagen tomada de: [http://www.fadq.org/?page\\_id=1887](http://www.fadq.org/?page_id=1887)

Taller Infantil de Artes Plásticas

## Protección a las abejas y al entorno ambiental

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el marco de la celebración del Día Nacional de las Abejas (17 de agosto), y como parte de las actividades que se llevaron a cabo en el Taller Infantil de Artes Plásticas 2018 que este año, tuvo como eje, la seguridad y la protección al entorno ambiental, se llevaron a cabo dos eventos relativos a la promoción del cuidado y protección al entorno ambiental. Por un lado, una plática relativa a la importancia de las abejas en la vida del ser humano y por otro, la importancia de cuidar nuestro entorno ambiental

### Importancia de las abejas en la vida del ser humano

De una manera didáctica, amigable y divertida, la promotora del cuidado y protección a las abejas Gabriela Gómez-Díez, les enseñó a los niños como es la vida de las abejas, en dónde habitan, las funciones que desempeña cada una, cómo producen la miel y en qué forma, los apicultores recolectan la miel y la empaacan para el consumo humano. Les mostró la importancia de las abejas para la vida humana y para el medio ambiente e invitó a los niños a cuidarlas y protegerlas.

### Cuidado y protección al entorno ambiental

Para sensibilizar a los infantes que acudieron al TIAP, la Lic. en T. S. Claudia Márquez Enríquez, encargada del proyecto de Entorno Ambiental, implementado por el Departamento de Comunicación y Vinculación del INCMNSZ, les impartió una plática sobre la importancia del cuidado al entorno ambiental y les expresó algunas maneras prácticas en que pueden cuidarlo. De una manera divertida, les invitó a realizar una dinámica en la que todos participaron elaborando un cartel sobre el entorno ambiental, que realizaron pegando tapa-roscas en el mismo.



Plática "Las abejas y el entorno ambiental", impartida a los niños del Taller Infantil de Artes Plásticas

Tapas Pro Apoyo

## Guadalupe Leal Olvera, un ejemplo de solidaridad humana

Segunda parte

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



Sra. Guadalupe Leal Olvera

En la edición anterior, se presentó la primera parte de una entrevista realizada a la Sra. Guadalupe Leal Olvera, dueña de la cocina económica, "Las Sombrillas". En esta ocasión presentamos la segunda y última parte de la misma.

¿De qué manera ayuda a la gente?

Dando alimentos sin costo a quienes no tienen para pagar; en ocasiones les damos dinero para comprar sus medicamentos o tratamos de conseguirlos a menor precio; les guardamos sus maletas cuando tienen que buscar hospedaje o el paciente se queda en la cocina a descansar mientras el familiar busca donde quedarse; también les tramito sus citas.

¿De qué manera, el Instituto la puede apoyar?

Comunicándole a las personas que lo necesitan, que aquí hay un lugar donde podemos apoyarlos. Estamos aquí para ayudarlos.

¿Algún caso o anécdota especial que haya vivido durante estos 20 años?

Si, bastantes, hace como 10 años llegó un muchacho, lo trajeron en helicóptero desde Quintana Roo, lo habían operado, mal y el muchacho tenía problemas en el intestino, le habían quitado parte del mismo. Estuvo muchos meses internado, la mamá lo cuidaba; venía a desayunar y a comer y yo la apoyaba cuidando sus cosas. También la mandaba al albergue. El muchacho salió adelante gracias a Dios, pero estuvo como 2 años. Él tenía tres niños, el más chiquito de 3, otro de 5 y el más grande de 7 años, y en fechas especiales lo dejaban que saliera en silla de ruedas para venir aquí (cocina) para ver a sus hijos, estaba un rato con los niños y lo volvían a meter al hospital,

¿Hay algo más que usted quiera agregar?

Quisiera invitar a todos a contribuir en esta campaña de Tapas pro Apoyo del INCMNSZ, recolectando tapas de plástico, para con ello cuidar de nuestro entorno y poder otorgar con su venta apoyos de comida, transporte y hospedaje a pacientes y familiares del Instituto que lo necesiten.

Muchas gracias.



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MEDICAS  
Y NUTRICION  
SALVADOR ZUBIRAN

**VOLUNTARIADO**

*Cada ayuda, una oportunidad de vida*

**CORDIAL INVITACIÓN**

# **ÚLTIMA VENTA DE BODEGA 2018**

**Refrigeradores,  
muebles para sala,  
antecomedores,  
espejos, etc.**

**Lunes 8 de octubre**

**10:30 a 13:30 hrs.**

**Av. San Fernando No. 153,  
Col. Toriello Guerra  
de 10:30 a 13:30 horas**

REFERENCIA PASANDO LA CLINICA DE MEDICINA FISICA Y REHABILITACION ISSSTE,  
enfrente de la Universidad "LA SALLE"

En 1956, el rascacielos más alto del mundo

## La Torre Latinoamericana, un ícono de la Ciudad de México

Segunda parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

En 1946, la Compañía de Seguros La Latinoamericana, obtuvo permiso de la Secretaría de Hacienda para construir el rascacielos más alto de Latinoamérica, en las calles de Madero y San Juan de Letrán (hoy Eje Central), con 44 pisos.

La Torre Latinoamericana fué construida para alojar a la compañía La Latinoamericana, Seguros S.A. Los nombres de los miembros de este grupo de empresarios mexicanos son Miguel S. Macedo, José A. Escandón y Teodoro Amerlinck. Originalmente la compañía ocupaba un edificio más pequeño en la misma ubicación.

En 1947 la compañía se reubicó a una oficina cercana, durante los ocho años que duró el trabajo de construcción de la torre.

Para este ambicioso proyecto se contrató a un grupo de profesionales: Leonardo Zeevaert y los arquitectos Augusto H. Álvarez y Alfonso González Paullada. La construcción de la torre se inició en febrero de 1948. Leonardo Zeevaert elaboró un amplio programa de investigación del subsuelo para conocer la vulnerabilidad sísmica a la que se enfrentaría la torre y así poder dotar al edificio de un buen aislamiento sísmico para soportar sin problema alguno de los movimientos telúricos a los cuales sería sometido. El programa consistió en:

- Sondeo con muestras inalteradas hasta 50 m, en el sitio del edificio.
- Instalación de piezómetros a 18, 28, 33 y 50 m, en el lugar, en la banqueta y en la Alameda Central.
- Instalaciones de bancos de nivel en el lugar y en la Alameda.

Después del estudio, Zeevaert llegó a la conclusión de proyectar una cimentación y estructural que crearía paradigmas en la ingeniería moderna, ya que el subsuelo de la ciudad es fangoso, con consistencia esponjosa. Fué necesario hincar 361 pilotes especialmente diseñados, hasta una profundidad de 33 mts para cimentar la torre. Se colocó una cimentación de concreto que permite que el edificio, literalmente "flote" en el subsuelo, independientemente del soporte que le proporcionan los pilotes.

Esta tecnología original de México, fué la primera de su tipo en el mundo, y sigue siendo utilizada por todos los constructores de rascacielos para zonas de alto riesgo sísmico.



Torre Latinoamericana

Se ha transformado la matrícula escolar

## En la Facultad de Medicina de la UNAM, el 63 por ciento son alumnas

Lic. Gabriela Rubello Marín

Norma Blazquez Graf

Alcanzar el nivel de educación superior en México sigue siendo un privilegio. Sólo ingresa un porcentaje muy bajo de la población en edad de estudiar, lo que constituye una gran injusticia para la mayoría de la población joven del país. Dentro de esta proporción, a partir de 2000, a nivel nacional, y desde 1994 en la UNAM, se ha logrado prácticamente la equidad en la matrícula de ingreso a la educación superior.

Los datos de la Agenda estadística de la UNAM de 2011, muestran que la matrícula de mujeres por áreas del conocimiento en la licenciatura es de 29 por ciento en las ciencias físico-matemáticas e ingenierías, 66 por ciento en las ciencias biológicas, químicas y de la salud, 51 por ciento en las ciencias sociales y 64 por ciento en las humanidades.

En la Facultad de Medicina las mujeres representan 63 por ciento del total del alumnado; es decir, que tuvo que transcurrir un siglo para que la presencia femenina en la matrícula constituyera más de la mitad de quienes aspiran a la carrera de medicina.

Los datos sobre la proporción de hombres y mujeres que forman parte de los cuerpos de dirección en las instituciones académicas y científicas muestran que en las carreras universitarias en las que el número de mujeres es mayor al de los hombres, y en las que se esperaría, por su elevada proporción, que la dirección pudiera corresponder a las mujeres, está generalmente a cargo de los hombres, como en las carreras de trabajo social, enfermería o psicología. Esto sucede también en medicina, que ha sufrido transformaciones en su matrícula y en su personal académico, pero no ha tenido una directora.



Fuente: <http://www.facmed.unam.mx/>

# Todos, con acceso a las mismas condiciones En el actuar diario, debemos anteponer la Equidad de Género

Dirección de Administración



**SFP**  
SECRETARÍA DE LA FUNCIÓN PÚBLICA

EN EL ACTUAR DIARIO, DEBEMOS ANTEPONER  
LA EQUIDAD DE GÉNERO



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

Los servidores públicos, en el ámbito de sus competencias y atribuciones, garantizan que tanto mujeres como hombres accedan con las mismas condiciones, posibilidades y oportunidades a los bienes y servicios públicos; a los programas y beneficios institucionales, y a los empleos, cargos y comisiones gubernamentales.

Algunas conductas sugeridas para alcanzar la Equidad de Género en nuestro desempeño laboral son:

- Promover el empoderamiento de la mujer y fomentar la igualdad de género a nivel laboral, profesional y familiar.
- Utilizar calificativos positivos que potencien los dones de las mujeres y se conviertan en reconocimientos, evitando usar aquellas que las estereotipen; contribuyendo así, a lograr un mejor clima y cultura laborales.
- Apoyar las campañas al interior de mi institución que promuevan la igualdad de género.
- Reconocer las ideas y las aportaciones para un mejor servicio de mis colegas mujeres, desterrando la práctica de desestimarlas de antemano.

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



## ¿Qué hacer si eres víctima de alguna violación al Código de Conducta?

Te acercas a tu Comité

Solicitas asesoría

Conoces el procedimiento para presentar denuncias ante el Comité

Presentas tu denuncia

Das seguimiento al procedimiento que siga el Comité y le brindas todo tu apoyo

Conoces el pronunciamiento que emita el Comité

¡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 INTERÉS  
<http://www.gob.mx/unidad-de-etica>

Mujeres y VIH

## Atención para mujeres que viven con VIH en el INCMNSZ

Dr. Pablo F. Belaunzarán Zamudio y Mtra. Jessica Mejía Castrejón

Una de cada cinco personas que viven con VIH en México son mujeres. La epidemia del VIH en mujeres está asociada a condiciones de vulnerabilidad (inequidad de género, discriminación y violencia contra la mujer, desigualdad social y económica) que también afectan negativamente la atención para su salud.

Esto se refleja en la mayor dificultad para acceder a servicios de salud, mayor frecuencia de pérdida de la atención, mayor falla del tratamiento y en que las muertes por SIDA han disminuido menos que en los hombres; a pesar de que en teoría todas las personas tienen acceso a los servicios de prevención, atención y tratamiento.

En la Clínica de Inmunoinfectología del Departamento de Infectología se le brinda atención alrededor de 200 mujeres. Actualmente, la atención de las personas con VIH está enfocada en ayudarlas a preservar la salud a lo largo de toda la trayectoria de su vida, ya que la calidad y expectativa de vida pueden ser similares a la de las personas no infectadas.

Pensando en mejorar la atención para las mujeres que atendemos y tratando de ser sensibles a sus necesidades, implementaremos cada año 4 días dedicados a la atención para mujeres con VIH. Aspiramos a brindar una atención integral para la salud de las mujeres en todas sus dimensiones y ofrecer servicios multidisciplinarios desde una perspectiva de género.

En esas fechas concentraremos en el sitio de atención habitual servicios de vacunación, detección oportuna de cáncer, educación y consejería para la salud, facilitaremos el enlace con organizaciones gubernamentales y no gubernamentales de apoyo social, sesionará un grupo de auto-apoyo y enfocaremos la atención médica en las necesidades específicas de la mujer como salud sexual y reproductiva, planificación familiar, climaterio y salud mental.



## Calabacitas tiernas

Existen diferentes variedades de calabaza pertenecientes a la familia de las cucurbitáceas. Esta verdura es originaria de Mesoamérica, como lo indican restos arqueológicos en los que el fruto era representado en códices, alfarería y pinturas. En la época prehispánica constituía un alimento básico junto con el maíz y el frijol.

Tienen un alto contenido de agua, alrededor de 90% de su peso, por lo que brinda pocas calorías pero muchos beneficios a la salud. Es fuente importante de potasio, que ayuda a controlar la presión arterial, contiene hierro, es rica en vitamina C y A, específicamente en carótenos, que funcionan como antioxidantes, protegiendo las membranas de las células.

Media taza de calabacitas cocidas provee 20% de la recomendación diaria de vitamina C y A.

Fuente: <https://www.diabetesjuntosxti.mx/nutricion/articulos/beneficios-las-calabacitas/2017/01/>



## Filete de pescado relleno

Ingredientes:

4 piezas	de filete de pescado
2 piezas	de limones
4 piezas	de calabacitas
1 pieza	de jitomate sin cáscara, picado
1 pieza	de chile serrano lavado
3 cucharadas	de cebolla picada
1 taza	de champiñones picados
2 ramitas	de epazote
Al gusto	sal, aceite en aerosol

Para la salsa

1 cucharada	de margarina baja en grasa
2 cucharadas	de harina
1 taza	de leche descremada, tibia
1 pizca	de nuez moscada

Modo de preparación:

Remojar los filetes de pescado en el jugo de limón y un poco de agua con sal. Rociar una cacerola con el aceite en aerosol y freír la cebolla, añadir las calabacitas, el jitomate y el chile serrano; agregar los champiñones, el epazote y un poco de sal. Tapar la cacerola y esperar hasta que el líquido que suelten los champiñones se haya consumido.

Para preparar la salsa blanca, derretir la margarina, añadir la harina, la leche tibia, un poco de sal y nuez moscada, mezclar con batidor de globo para evitar que se formen grumos. Cortar cada uno de los filetes en dos, colocar un poco de relleno y formar los rollitos. Colocar en un molde refractario previamente engrasado con aceite en aerosol. Vertir encima la salsa blanca y meter en el horno precalentado a 180 °C, durante 20 minutos.

Fuente: <http://www.innsz.mx/imagenes/RECETARIOnutriologia.pdf>



Escritora especialista en imagen mexicana

# El arte de convivir en la vida cotidiana

Gaby Vargas

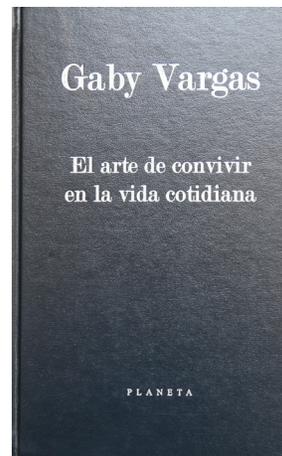
Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Gaby Vargas, es conferencista, comunicadora, escritora y especialista en imagen mexicana. En 1998 publicó su primer libro *La imagen del éxito* que se convirtió en best seller. Recibió el reconocimiento a *La Mujer del Año* de 2008.

Entre sus libros están: *La imagen del éxito*, *El arte de convivir y la cortesía social*, *Cómo triunfar en el trabajo*, *El arte de convivir y la vida cotidiana*, *Todo sobre la imagen del éxito*, *Comunícate*, *cautiva y convence*, entre otros.

El arte convivir en la vida cotidiana es un libro que nos revela cómo establecer relaciones sociales exitosas en todos los ámbitos de nuestra vida, basadas en el apoyo y cariño; es un compendio imprescindible de reglas básicas de cortesía y educación para ser mejores personas.

El deseo de los seres humanos es tener un contacto afectivo y enriquecedor con los demás y alcanzar una convivencia plena. Convivir significa "vivir en compañía de otros, alcanzar la plenitud y desarrollar los mejores rasgos de nuestro carácter como la alegría y la generosidad". La convivencia surge de la necesidad que tenemos de los demás para sentirnos completos y satisfechos, sin embargo, a veces se olvida que son necesarias algunas reglas básicas de cortesía y educación. La autora muestra en este libro, cómo lograr que la convivencia cotidiana se convierta en un arte que combine lo mejor de nuestras tradiciones con las más refinadas costumbres modernas marcadas por la cortesía, la elegancia y la cordialidad.



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

1. ¿Dónde está la Casa Blanca?
2. ¿Qué día celebran los cristianos la festividad de la Epifanía de Jesús?
3. ¿De qué está recubierto el cuerpo de los peces?
4. ¿Cuánto vale el número pi?
5. ¿Cuál es la capital de Croacia?
6. El triángulo que tiene sus tres lados iguales ¿Cómo se llama?
7. ¿Cuáles son las notas musicales?
8. ¿Cuál es la capital de Dinamarca?
9. ¿Quién es el protagonista de la película "Rocky"?
10. ¿De qué lengua proviene el español?

Fuente: <https://psicologiyamente.net>

1. La Casa Blanca es el hogar del presidente de los Estados Unidos. Ubicada en Washington D.C.
2. Esta fecha emblemática es el 6 de enero.
3. Las escamas cubren el cuerpo de los peces y otorgan a estos protección y alimento.
4. El número pi equivale a 3.1416.
5. La capital de este país balcánico es Zagreb.
6. Recibe el nombre de triángulo equilátero.
7. Las notas musicales son: do, re, mi, fa, sol, la, si.
8. La capital de Dinamarca es Copenhague.
9. Sylvester Stallone es el actor de muchas películas de éxito, entre ellas, Rocky.
10. El castellano es una lengua que proviene del latín.

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.

19 de agosto, Día Mundial de la Asistencia Humanitaria

## Un tributo a quienes arriesgan su vida por ayudar a otros

Cada 19 de agosto, se celebra el Día Mundial de la Asistencia Humanitaria, con el fin de rendir tributo a los trabajadores que arriesgan sus vidas, llevando ayuda humanitaria a otros, así como apoyar a las personas afectadas por las crisis en todo el mundo. En el Día Mundial de la Asistencia Humanitaria, las Naciones Unidas hacen un llamado para centrar la atención en los millones de civiles afectados por los conflictos armados. Esta terrible situación los ha llevado a dejar sus hogares y a luchar cada día para encontrar comida, agua y refugio seguro.

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

26 al 31 de agosto de 2018, Semana Mundial del Agua

## Un limpio comienzo de vida; UNICEF

La Organización de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), al conmemorarse éste día, hace un llamado a la sociedad para que recuerden la vital importancia de este recurso natural y la forma en que su carencia afecta la vida de millones de niños en el mundo. Así mismo hace una reflexión al destacar que alrededor del mundo, el 38 % de los centros de salud no tienen ninguna fuente de agua, el 19 % no tiene baños y el 35 % no tiene agua ni jabón para lavarse las manos. Sin estas necesidades básicas cubiertas, las enfermedades pueden propagarse y entonces ocurren las infecciones. Muchas madres están en riesgo al tener a sus bebés en un hospital o centro de salud sin agua limpia, sin baños o jabón para que los médicos se laven las manos.

Fuente: <https://www.unicef.es/blog/semana-mundial-del-agua-un-limpio-comienzo>

31 de agosto, Día Internacional de la Solidaridad

## La solidaridad no es un requisito de carácter moral: ONU

En la Declaración del 31 de agosto, como "Día Internacional de la Solidaridad", la ONU recuerda que la solidaridad no sólo es un requisito de carácter moral, sino también una condición previa para la eficacia de las políticas de los países y los pueblos. Es una de las garantías de la paz mundial, por consiguiente, debemos aspirar a que el siglo XXI sea la era de las naciones, los pueblos y los individuos consagrados a la solidaridad. Un camino en solitario lleva inexorablemente al aislamiento.

Fuente: <http://www.me.gov.ar/efeme/solidaridad/enlaces.html>

Gracias a ellos aún tenemos vida

## Los donadores son los héroes de la historia

Tania Fernández Vargas/Paciente de trasplante renal

En realidad, los donadores de órganos son los héroes de la historia; sin ellos no podríamos estar aquí. Debemos darles las gracias, pero lo más importante, debemos cuidar el regalo de vida que nos dieron. No es tan fácil ser de los afortunados que tuvimos un donador (en mi caso mi mamá que es mi heroína), o que han estado largo tiempo en la lista de espera, para lograr ser trasplantados a tiempo.

Soy paciente del Instituto desde 1993. Desde chica (4 años de edad) tuve problemas con las vías urinarias, me trataban en el Instituto Nacional de Pediatría; a los once años me quitaron el riñón izquierdo y sobreviví bien. Pero cuando llegué a la mayoría de edad, ya no me podían atender ahí, por lo que me canalizaron a este magnífico Instituto, en donde de inmediato me enviaron al Departamento de Nefrología.

Todo marchaba bien dentro de lo que cabe, hasta que en el año 2000 me dijeron que necesitaba un trasplante. Aunque el tratamiento para mantenerme había sido muy bueno, mi riñón derecho ya estaba dañado, así que había que trasplantarme.

La primera opción fué un familiar, cuando les comenté en mi casa, mi mamá de inmediato me dijo yo lo dono, nos hicieron estudios de compatibilidad y afortunadamente era posible hacerlo. La mayoría piensa que cuando te dicen, hay un donador, todo es tranquilidad, pero no, porque en realidad, aún no sabes si va a ser compatible con tu organismo, y si no lo es, es un riñón desperdiciado; es un proceso en el que de no funcionar pierden todos, el donador pierde su riñón, el paciente la oportunidad de tener un riñón y el equipo médico todo su esfuerzo y dedicación y el Instituto los recursos que invirtió, por eso te hacen tantos estudios antes del trasplante y lo entiendes después de que te enfrentas a eso.

Después del trasplante mi vida cambió; se nota en el hecho de que no estoy cansada, no me duele la cabeza todo el día como antes que me sentía cansada, estaba tan acostumbrada que creía que era normal que todas las personas se sentían así. Lo mejor es que hoy puedo comer de todo, antes todo era medido y restringido.

Todo fué un cambio positivo y se lo agradezco infinitamente a mi heroína que es mi mamá y a todo el personal del Instituto, porque desde todas las áreas, todos hacen muy bien su trabajo, todo funciona como un relojito, nadie deja de hacer lo que le corresponde y por eso funciona tan bien.

Gracias a todo el personal del INCMNSZ, soy su fan número uno. Mis respetos a todos ustedes.

Testimonios

## Formarse en el INCMNSZ, brinda gran prestigio profesional

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con éxito concluyó el “Curso Avanzado en Inmunología y Nutrición” del INCMNSZ, que se llevó a cabo el 5 de julio, coordinado por el Dr. Francisco Enrique Gómez Rodríguez, investigador del Departamento de Fisiología de la Nutrición, a continuación se presentan testimonios de algunos participantes:

Lic. en Nut. Carmen Amezcu

Este curso es muy importante como nutriólogos, debemos tener conocimientos en inmunología. En las universidades, no es una materia que se imparta, pese a que tiene gran importancia, sobre todo porque los procesos inflamatorios son la base de las enfermedades crónico degenerativas no trasmisibles, tan frecuentes.

El nivel académico del curso fué excelente, tuvimos grandes maestros como el Dr. Héctor Bourges, el Dr. Julio Granados y el Dr. Enrique Gómez. Considero que por su alto nivel académico, es un curso básico en la formación de todo nutriólogo. Tener el respaldo del INCMNSZ, te da un extra en el ámbito curricular. Saber que tuvimos ese soporte y tener tan buenos maestros me dió una herramienta muy valiosa para mi práctica clínica como nutrióloga.



Lic. en Nut. Mariana G. Martínez

Estudí el curso entre otras cosas, porque desde chiquita padecí alergias y cosas relacionadas al sistema inmune. Siempre quise saber cómo era el mecanismo y después, cuando estudié la carrera de Nutrición, me di cuenta que me faltaba esa parte relacionada al sistema inmune, de cómo funciona y qué medidas en cuestión de nutrición y dieta, se pueden hacer para mejorar al paciente, sobre todo en los síntomas. El nivel del curso fué muy bueno, lo impartieron profesores increíbles de muy buen nivel.

Este curso, me proyecta en el ámbito profesional, me da un plus y me permitirá decirle a mis pacientes qué alternativas de alimentación tienen, relacionadas con su sistema inmune para mejorar su condición.



Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: [camiseta.avisos@incmsz.mx](mailto:camiseta.avisos@incmsz.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.

Reducir infecciones en la atención hospitalaria

## El lavado de manos, elemento clave en la atención segura

Dra. Yesica E. Andrade Fernández / Dirección de Planeación y Mejora de la calidad.

Con el propósito de reducir la transmisión microbiana de infecciones relacionadas con la atención sanitaria (IRAS), la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que una medida efectiva para alcanzar dicho objetivo es el lavado de manos. La OMS difunde 10 razones por las cuales debemos participar activamente, realizando y promoviendo la higiene de las manos en los establecimientos de salud:

1. La higiene de las manos en el momento adecuado salva vidas.
2. La higiene de las manos en la atención sanitaria ha salvado millones de vidas en los últimos años.
3. La higiene de las manos es un indicador de calidad que destaca la seguridad de los sistemas de salud.
4. Los problemas de salud, como las infecciones asociadas a la atención sanitaria (IAAS), que a menudo son invisibles pero sin embargo ocurren, son retos políticos y sociales que debemos abordar.
5. Las infecciones pueden ser evitadas por medio de una buena higiene de las manos, y el daño a la salud de los pacientes y del personal de la atención de la salud se puede prevenir por menos de \$10.00 pesos.
6. Existe tecnología de bajo costo para salvar vidas. La solución desinfectante a base de alcohol, la cual cuesta aproximadamente \$3.00 pesos por botella, puede prevenir las IAAS y millones de muertes cada año.
7. Existe #handhygiene en los medios sociales, lo cual significa que es un tema importante, ya sea debido a las IAAS o a brotes por enfermedades mortales como el ébola.
8. El incorporar los momentos específicos para la acción de la higiene de las manos en el flujo de trabajo del personal sanitario, facilita hacer lo correcto a cada minuto, a cada hora, cada día.
9. La prevención de las infecciones es una parte fundamental del fortalecimiento de los sistemas de salud. La higiene de las manos es la base de todas las intervenciones, ya sea al insertar un dispositivo médico invasivo, manipular una herida quirúrgica, o al realizar una inyección.
10. El movimiento social ya ha comenzado a difundirse con la exitosa campaña «SALVE VIDAS: límpiense las manos», que promueve la acción del lavado de las manos en el punto de atención del paciente

Súmate a este esfuerzo institucional:

Lavate las manos para una atención segura



**Contribuyendo a la mejora  
de la calidad asistencial**

**Próximamente...**

01

TE AYUDAREMOS A  
MEJORAR LA CALIDAD DE  
ATENCIÓN A LOS  
PACIENTES

02

CONTARÁS CON TODA LA  
INFORMACIÓN CLÍNICA DEL  
PACIENTE EN TIEMPO REAL

03

DISPONDRÁS DE GUÍAS  
CLÍNICAS PARA AYUDARTE  
EN LA TOMA DE  
DECISIONES

04

AVANZAREMOS EN EL USO DE  
TECNOLOGÍAS DE INFORMACIÓN PARA  
LA PRÁCTICA CLÍNICA

SoTeci es el Expediente Clínico Electrónico del INCMNSZ que permite registrar y almacenar de forma segura los datos clínicos e información del paciente para que estén disponibles durante el proceso de atención.

  
SoTeci estará disponible  
próximamente.

● AVISOS



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Invita al Curso

# Bioética

en la práctica e  
investigación clínica



## Un enfoque aplicado

Martes **11 de septiembre, 2018**

8:00 a 13:30 horas

Auditorio principal

Coordinadores:  
Dr. Carlos Aguilar Salinas  
Dr. Arturo Galindo Fraga  
C. Alejandra Armenta Espinosa

<https://goo.gl/forms/HQpPgvpJjQhhNgyA2>

# LA ATENCIÓN SEGURA ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

## Salva vidas ¡Lávate las manos!



## Todo lo que tocas se queda en tus manos

La campaña mundial *Salve vidas: límpiese las manos*, se inauguró en el 2009 por la **Organización Mundial de la Salud**. Su objetivo es impulsar la adopción de medidas que mejoren la seguridad del paciente, mediante el lavado de manos que se suscribe en el programa: **una atención limpia es una atención más segura**.

**EI INCMNSZ** se suma a esta campaña con la promoción del lavado de manos entre el personal, pacientes y familiares.

Más información en:

<http://www.innsz.mx/opencms/contenido/medicina/subEpidemiologia/objetivo.html>.

#SeguridadINCMNSZ

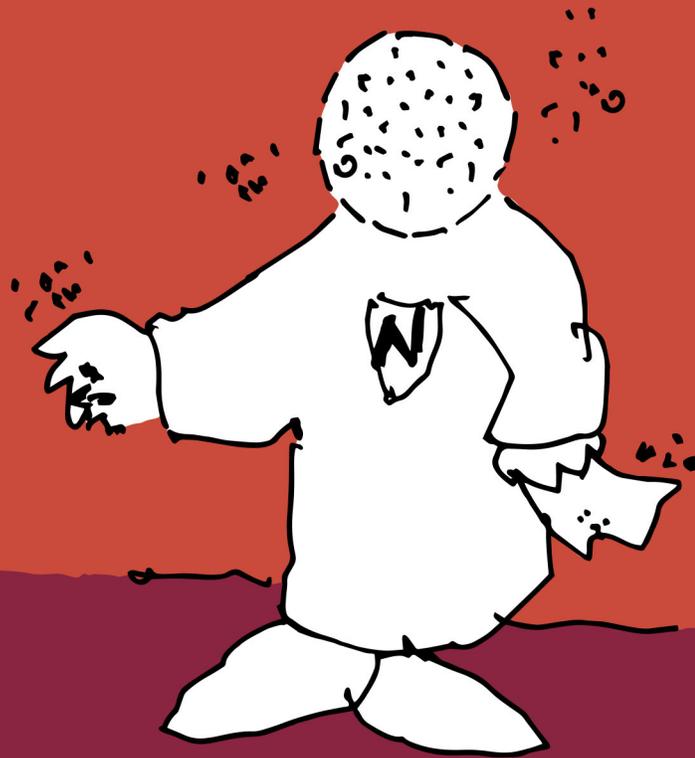
#Seguridad en todo



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Para una **atención segura**  
todos nos  
lavamos las manos

Concepto: Gonzalo Tassier / Estrategia: Jorge Fernández Font



**NADIE**® contagia



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@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)