



La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 01

15 de enero 2019

30 aniversario del Servicio de Geriátría del INCMNSZ

Investigadores del INCMNSZ, ganadores del Premio en Investigación en Nutrición 2018



Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, Dr. José de Jesús Villalobos Pérez y Dr. José Alberto Ávila Funes
30 aniversario del Servicio de Geriátría del INCMNSZ



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 599

15 de enero 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Hipatia de Alejandría	
• 30 Aniversario del Servicio de Geriátría		VIDA LABORAL	15
• El Instituto líder en Geriátría		• Calidad como seres humanos	
PARA CONOCERNOS	4	TU SALUD	16
• La importancia de la farmacología en el INCMNSZ		• VIH no es una enfermedad que se contagia, es un virus que se transmite	
ENTÉRATE	6	LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• Primer Conferencia Magistral en Bioética Rubén Lisker		• Durazno	
• Ganadores del Premio en Investigación en Nutrición 2018		• Copas de yogur con duraznos	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	ESPACIO DE LECTURA	18
• Seguridad del Paciente		• La ciudad y los perros Mario Vargas Llosa	
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	SABÍAS QUE	19
• Compromiso y dedicación: factores clave de la administración		• Efemérides de la Salud	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	ESPACIO DE LECTOR	20
• Protección Civil en el INCMNSZ		• Que el 2019 le traiga bendiciones al personal del INCMNSZ	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• La Camiseta en su 25 Aniversario		• Homenaje al Dr. Rubén Lisker	
VOLUNTARIADO	12	HABLEMOS DE	22
• Un año lleno de éxitos para nuestros benefactores		• Bienestar, plenitud de ser y estar	
ARTE Y CULTURA	13	AVISOS	23
• Parque Nacional Desierto de los Leones		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

En el marco del 30° Aniversario del Servicio de Geriátría, que se ha consolidado como líder en este campo de la ciencia médica, se llevó a cabo una Sesión Cultural en su honor. Toda la información se expone en la sección Ser INCMNSZ.

Uno de los aspectos que constituye parte importante de la Seguridad y la Calidad en la Atención Médica es la Farmacovigilancia. En esta ocasión, en la sección Para Conocernos se hace una reflexión al respecto, centrada en su funcionamiento en el Instituto.

En la sección Entérate se da cuenta de dos acontecimientos relevantes desde el ámbito científico y académico, el primero: Conferencia Magistral de Bioética Rubén Lísker, en honor a un gran genetista mexicano y un importante precursor de la bioética, y el segundo: entrega del Premio a la Investigación en Nutrición 2018 a integrantes del Departamento de Fisiología de la Nutrición del Instituto.

Violeta Arciniega Fuentes, en la sección Voluntariado, publica una carta de agradecimiento elaborada por un paciente, mediante la cual expresa su gratitud y reconocimiento a la comunidad institucional por el apoyo que se le ha brindado.

El Parque del Desierto de los Leones es una de las áreas verdes más importantes de la ciudad de México, y representa uno de sus pulmones. La Lic. Palmira de la Garza y Arce, en su sección Arte y Cultura continúa dando a conocer algunos datos relevantes de este bello lugar.

Una de las enfermedades del siglo XX es el VIH. En este contexto el Dr. Pablo Francisco Belauzarán Zamudio, Jefe de la Clínica de Inmuno-Infectología, hace algunas reflexiones al respecto en la sección Tu Salud.

En la sección Sabías que, se informa sobre dos efemérides de la salud: 6 de enero, Día de la Enfermera y 13 de enero, Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión, conmemoradas durante la primera quincena de enero.

La Campaña Institucional de 2019, implementada por la Dirección de Comunicación Institucional y Social, se centrará en el Bienestar. En la sección Hablemos de, se dan a conocer los resultados de la dinámica, efectuada durante la convivencia de fin de año 2018, en la que los participantes, expresaron lo que significa bienestar para cada uno de ellos. Conceptos que son el punto de partida de la campaña 2019.



**INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN**

Mensaje del Director General A todo el personal del INCMNSZ

Que tengan un maravilloso 2019,
lleno de satisfacciones personales y familiares.

Que continuemos con la colaboración comprometida
de todos nosotros en favor de la salud de los pacientes.

Que mantengamos al Instituto a la vanguardia
de la Medicina Moderna.

Con afecto

David Kershenobich
Director General

Servicio con calidad y seguridad

30 Aniversario del Servicio de Geriátría

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

En el marco del 30 aniversario del Servicio de Geriátría del INCMNSZ, el pasado 6 de diciembre, se llevó a cabo en el INCMNSZ, la Sesión Cultural en su honor. El evento fue presidido por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto y el Dr. Alberto Ávila Funes, Jefe del Servicio de Geriátría del Instituto.

Al evento asistieron los Doctores José de Jesús Villalobos, Manuel Campuzano Fernández y el fundador del Servicio de Geriátría, Luis Miguel Gutiérrez Robledo, quien actualmente es Director del Instituto Nacional de Geriátría.

El Dr. David Kershenobich destacó que cuando el Dr. José de Jesús Villalobos era Jefe del Departamento de Gastroenterología, decía que era necesario crear un Servicio de Geriátría y gracias a su impulso, se desarrolló de forma importante, no solo en el INCMNSZ, sino en el país.

Agregó que el Servicio de Geriátría ha tenido continuidad. Primero con el Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo y después con el Dr. Alberto Ávila Funes, que ya lleva prácticamente 10 años dirigiéndolo.

La idea de crear este servicio fue visionaria, añadió el Dr. Kershenobich y de igual forma, el Instituto continúa siendo punta de lanza en este campo de la ciencia. Actualmente se está preparando para el cambio que viene y que tiene que ver con la geriátría, con aspectos tales como, contar con espacios señalados para sillas de ruedas, anteriormente, no se tenían, aunque destacó que aún falta instalar más cosas que tienen que ver con discapacidad.

Concluyó, señalando que en el Instituto se está construyendo una cultura institucional en la que cada vez hay más apoyo para la geriátría, siguiendo la inercia del Servicio de Geriátría que ha hecho que la calidad de vida de las personas mayores sea cada vez mejor. En el fondo, afirmó, se trata de tener servicios con calidad y seguridad en el INCMNSZ y el Servicio de Geriátría, está contribuyendo a esa mejora en la calidad de vida.

30 Aniversario del Servicio de Geriátría

El INCMNSZ Líder en Geriátría

Dr. José Alberto Ávila Funes

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Durante la sesión cultural, efectuada el 6 de diciembre en el Instituto, en honor al 30 aniversario del Servicio de Geriátría, el Dr. José Alberto Ávila Funes, Jefe de dicho Servicio, destacó que celebrar 30 años de la Geriátría, que es una de las especialidades más jóvenes en la medicina, es muy satisfactorio, ya que a través de su ejercicio, el instituto ha mantenido su liderazgo en otra área del vasto conocimiento médico.

Narró que, en 1982, el Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo le comentó al Dr. José de Jesús Villalobos su interés en especializarse en la atención de las personas adultas mayores, el Dr. Gutiérrez Robledo, fue a estudiar a Francia y a su regreso dió vida a un proyecto visionario.

Fue en la gestión del Dr. Manuel Campuzano cuando se inició la primera consulta de Geriátría bajo el mando del Dr. Gutiérrez Robledo. El Servicio pudo conformar su equipo de trabajo multidisciplinario hacia la primera mitad de la década de los 90; pudieron establecerse múltiples colaboraciones nacionales e internacionales que vincularon a la geriátría del Instituto y la proyectaron a nivel internacional, entre ellas podemos destacar el primer curso universitario oficial de geriátría reconocido por la UNAM, así como la creación de la primera Clínica de Memoria en el país hacia el año de 1998.

“En febrero del 2009 asumí la jefatura del Servicio. La geriátría que se enseñaba en el Instituto, era de excelencia, y atrajo a jóvenes médicos”. Así, en ese año, se abrió el primer sector de hospitalización de geriátría, y en la Unidad del Paciente Ambulatorio, se otorgó un nuevo espacio, inaugurándose en el 2012.

Para concluir, el Dr. Ávila Funes, afirmó que la Geriátría es multi, inter y transdisciplinaria, por lo que es fundamental reconocer la participación de todo el equipo que no solo da atención a los enfermos, sino que además se centra en el desarrollo de actividades docentes innovadoras, así como, la creación de investigación y el desarrollo, en 2012, comenzó el Curso de Alta Especialidad en Geriátría Neurológica, primer curso en América Latina.



Sra. Carmen Cuevas, Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, Dr. José de Jesús Villalobos, Dr. José Alberto Ávila Funes y Dra. Irene Treviño Frenk

Seguridad con el uso de vacunas o medicamentos

La importancia de la farmacovigilancia en el INCMNSZ

Dr. José Gotés Palazuelos/ Encargado del Centro Institucional de Farmacovigilancia
Q.F.B. Perla Silvia Guzmán Reyes/ Adscrita a Farmacovigilancia

La farmacovigilancia es la actividad relacionada con la detección, evaluación, comprensión y prevención de los eventos desfavorables, reacciones adversas o sospechas de las mismas, los eventos supuestamente atribuibles a la vacunación o inmunización, o cualquier otro problema de seguridad relacionado con el uso de los medicamentos y vacunas. Bajo la Norma Oficial Mexicana 220 en su actualización del 2016, una reacción adversa a un medicamento (RAM) es la respuesta no deseada a un medicamento, en la cual la relación causal con éste, es al menos razonablemente atribuible.

El INCMNSZ es un centro de atención médica, docencia e investigación de excelencia. La amplia variedad de padecimientos que se tratan en el Instituto y la extensa gama de medicamentos utilizados, son factores importantes para establecer un sistema de farmacovigilancia que permita brindar una mayor seguridad y por consiguiente una mejora en la calidad de nuestro servicio al paciente.

¿Cuál es el objetivo primario de un sistema de farmacovigilancia institucional?

Mejorar la atención sanitaria y aumentar la seguridad en la administración de medicamentos en los pacientes del INCMNSZ a través de la farmacovigilancia. La detección, notificación, evaluación, análisis y prevención de las RAMs, incrementa la seguridad en la cadena de uso medicamentoso.

De manera secundaria, el sistema de farmacovigilancia posee otros objetivos:

- Desarrollar e implementar un sistema de monitoreo terapéutico.
- Promover el uso racional de los medicamentos.
- Incentivar la notificación espontánea de las reacciones adversas a medicamentos (RAMs).
- Concientizar sobre la importancia de la seguridad en la prescripción.
- Reducir el tiempo de estancia hospitalaria de nuestros pacientes.
- Minimizar los costos por concepto de medicación y hospitalización.
- Reducir los ingresos hospitalarios por reacciones adversas a medicamentos.
- Concientizar a los profesionales de salud de que todos formamos parte de éste sistema de vigilancia.
- Promover la investigación, educación y la preparación clínica de los profesionales en farmacovigilancia.

Hasta el mes de octubre del 2018, el Centro Institucional de Farmacovigilancia (CIFV) del INCMNSZ ha analizado cerca de 200 reportes de RAMs, de los cuales aproximadamente el 24.4 % son graves (ponen en peligro la vida o causa la muerte del paciente, prolonga la estancia hospitalaria, es el motivo de la hospitalización, causa incapacidad y/o invalidez o contribuye directa o indirectamente a la muerte del paciente) y 75.6% son no graves (figura 1).

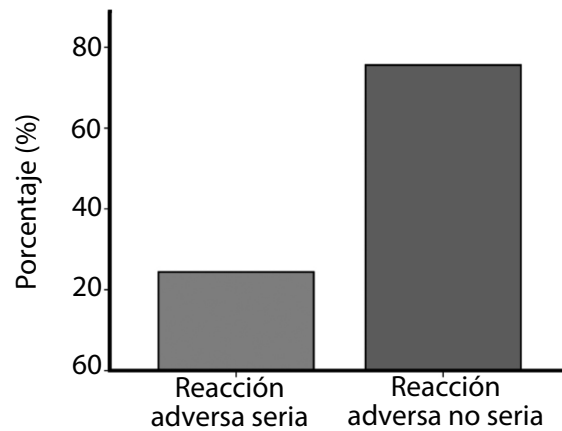


Figura 1. Reacciones adversas serias y no serias en el INCMNSZ

Las RAMs más reportadas son aquellos trastornos dermatológicos que representan el 22.5% del total, los trastornos hematológicos con el 13.8%, trastornos del tracto urinario el 13.1%, las relacionadas con el sistema hepático y biliar el 10% y el restante se relaciona con los trastornos sistemas inmunes o infecciosos, gastrointestinales, neurológicos o sistémicos (figura 2). Los grupos de medicamentos que más frecuentemente se han asociado a RAMs son: los antimicrobianos, antineoplásicos e inmunomoduladores, y por último, aquellos que actúan sobre el sistema nervioso.

Si requieres mayor información de reacciones adversas a medicamentos, no dudes en contactarnos. Estamos en el Anexo de la Dirección Médica en el primer piso o en las extensiones 8335 y 8337, con la Q. F. B. Perla Guzmán Reyes y el Dr. José Gotés Palazuelos.

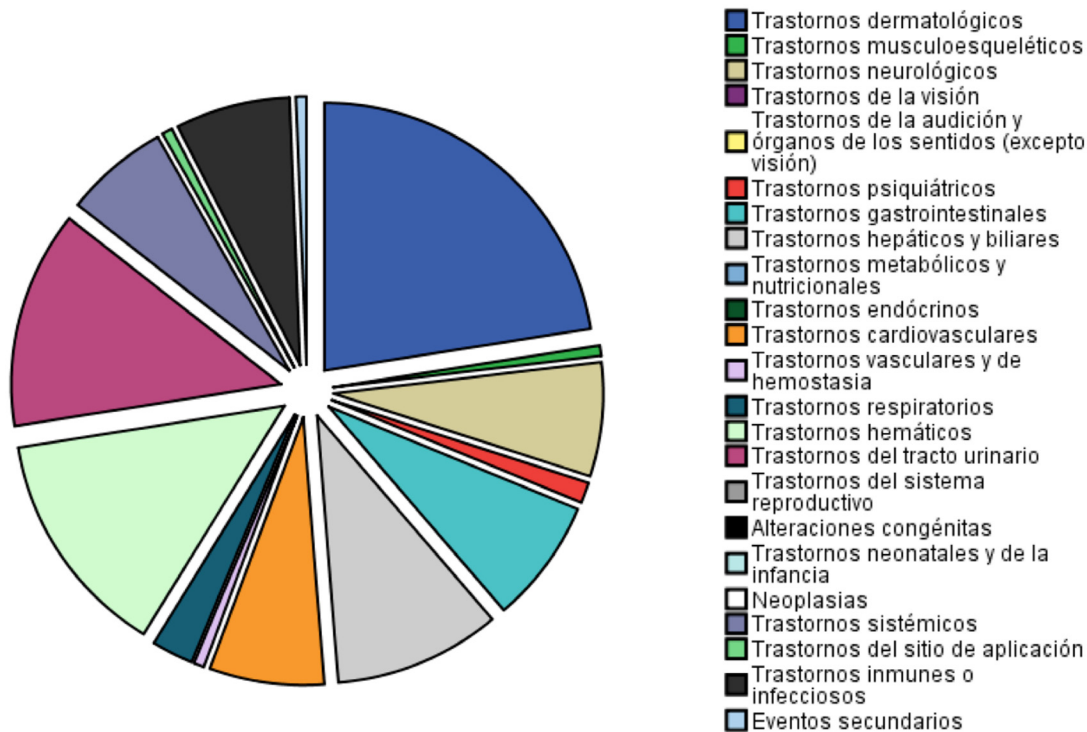


Figura 2. Sistema afectado por las reacciones adversas asociadas a medicamentos

En honor al impulsor de la Ética en Investigación

Primer Conferencia Magistral en Bioética Rubén Lisker

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



En reconocimiento a la inigualable trayectoria del Dr. Rubén Lisker, reconocido médico investigador, genetista e impulsor de la Ética en Investigación, se llevó a cabo la Primer Conferencia Magistral en Bioética “Confidencialidad y privacidad en las instituciones médicas en la era digital”, impartida por el Dr. Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza del INCMNSZ.

El evento tuvo lugar el 28 de noviembre pasado, en el cual, también se llevó a cabo la firma de un Convenio en el que se establece oficialmente la colaboración entre el INCMNSZ y la Comisión Nacional de Bioética, lo que representa la continuidad de actividades entre ambas instituciones.

El acto fue presidido por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto; el Dr. Manuel Ruiz de Chávez, Presidente de la Comisión Nacional de Bioética; el Dr. Patricio Santillán Doherty, Consejero de la Comisión Nacional de Bioética y Presidente del Colegio de Bioética; la Dra. Judith González Sánchez, Presidenta del Comité Hospitalario de Bioética del INCMNSZ; los ex directores, y los doctores: Manuel Campuzano Fernández y Fernando Gabilondo Navarro; el Dr. Arturo Galindo Fraga, Presidente del Comité de Ética en Investigación del Instituto; el Dr. Gerardo Gamba Ayala, Director de Investigación y representante del Comité Interno para el Cuidado y Uso de los Animales de Laboratorio; el Lic. Carlos Andrés Osorio Pineda, Presidente del Comité de Ética y Prevención de Conflictos de Interés del Instituto y la esposa e hijos del Dr. Lisker.

El Dr. Kershenobich agradeció la designación del nombre de la Conferencia Magistral Dr. Rubén Lisker, ya que se rinde homenaje a un personaje que tenía dos actividades muy importantes: la investigación y la bioética, las cuales han permitido permear los derechos humanos en la investigación que repercute en la calidad y en la seguridad de la atención médica.

Agregó que en el Instituto, la Bioética es una tradición, en la que el Dr. Lisker fue una pieza relevante. Actualmente, se manifiesta de distintas maneras, como por ejemplo; el Comité Hospitalario de Bioética, elemento clave del acontecer médico; el Comité de Ética en Investigación en Humanos; el Comité de Ética y Prevención de Conflictos de Intereses, que tiene que ver con estas actividades cotidianas institucionales y el Comité Interno para el Cuidado y Uso de los Animales No Humanos de Laboratorio. De tal manera, que este es un ejemplo de como el concepto de bioética es amplio e impacta en muchos aspectos institucionales, dándole fuerza a la institución.

Investigadores del Departamento de Fisiología de la Nutrición

Ganadores del Premio en Investigación en Nutrición 2018

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El pasado 4 de diciembre del 2018, investigadores del Departamento de Fisiología de la Nutrición, recibieron el Premio en Investigación en Nutrición 2018, en la categoría Investigación Aplicada.

La ceremonia fue presidida por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ; el Lic. Héctor Valle Mesto, Presidente Ejecutivo de la Fundación Mexicana para la Salud; Marco Moesgen, Business Executive Officer Nestlé Nutrición; Lic. José Ernesto Costemalle Botello, Presidente del Consejo Directivo Fomento de Nutrición y Salud; el Dr. Héctor Bourges Rodríguez, Director de Nutrición del INCMNSZ, la Mtra. Ernestina Polo Oteyza, Coordinadora del Fondo Nestlé para la Nutrición y la presencia especial del Dr. Guillermo Soberón Acevedo.

En la XXV versión del Premio, se recibieron 62 trabajos de diversos lugares del país, resultando ganador:

En la categoría de Investigación Aplicada:

Desarrollo y validación de una nueva ecuación predictiva del gasto energético en reposo en adultos con sobrepeso y obesidad, el cual fue elaborado por Edgar Pichardo Ontiveros, Armando Tovar, Nimbe Torres y Martha Guevara Cruz, del Depto. de Fisiología de la Nutrición del INCMNSZ, en coordinación con Jimena Orozco Ruiz, Isabel Medina Vera, Federica Pineli y Carlos Lafortuna, miembros del Instituto de Bioimagen y Fisiología Molecular del Instituto de Tecnología Biomédica del Consejo Nacional de Investigación en Millán, Italia.



Dr. Héctor Bourges Rodríguez

El Dr. David Kershenobich resaltó que el premio cumplió 25 años que se dicen fáciles, pero no lo son, ya que no solo es crear y echar a andar las ideas, sino consolidarlas y 25 años hablan de perseverancia y consolidación de un proyecto que tiene que ver con un evento que tendrá la Academia Nacional de Medicina titulada Nutrición en la Insuficiencia Renal Crónica, que expresa la forma en que la nutrición incide en muchos de los padecimientos cotidianos que se atienden en el Instituto.

Por su parte, el Dr. Héctor Bourges Rodríguez, expresó que pese a que el conocimiento nutricional ha avanzado en los últimos 150 años y de que hoy, surgen hallazgos fascinantes y sorprendes, es fácil percatarse de que lo que falta por saber es mucho mayor de lo que se sabe.

Así, la investigación no puede ser más urgente, especialmente ante el hecho de que las enfermedades que más sufrimiento y muerte causan a la humanidad, tienen un importante componente alimentario o de nutrición. Por ello destacó la importancia de promover la investigación en Nutrición y el Premio, lo hace de forma significativa.

La razón de ser del INCMNSZ

Seguridad del Paciente

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

El año está iniciando, y con él nuevas cosas e ideas por la seguridad del paciente. Nos gustaría iniciar hablando sobre la razón de ser de las Instituciones de salud: EL PACIENTE.

El paciente es aquel que padece, que está doliente, es alguien que tiene paciencia. No es necesariamente un enfermo, sin embargo se considera paciente por ser aquel que entra en contacto con el sistema de salud.

¿Qué papel juega el paciente dentro del Sistema de Salud? básicamente es fundamental ya que solo él puede ayudar a la preservación y recuperación de su salud, es quien puede identificar los primeros indicios de la enfermedad y percatarse del momento en que tiene que solicitar atención, y es quien decide si esta solicitud será urgente o programada.

El paciente debe tener la capacidad de aceptar o rechazar los procedimientos que se le proponen, siempre y cuando se le ofrezca la información necesaria; y en caso de que lo acepte debe colaborar para su realización.

Actualmente el paciente debe participar de forma activa en su atención, por lo que seguir o no las recomendaciones del médico es su poder. Le toca vigilar la aparición de los efectos adversos del tratamiento y la evolución de la enfermedad para reportarlo.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y Gestión Institucional

Compromiso y dedicación: factores claves de la Administración

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

Empezamos un año más, lleno de nuevos objetivos, metas y retos. Sin embargo la clave para el cumplimiento de ellos, se basan en el compromiso y dedicación, al formar parte de una organización y un equipo de trabajo estamos obligados a comprometernos a nuestro rol, que desempeñamos como parte de esta gran Institución.

En este sentido, el personal del Departamento de Integración Programática y Evaluación, perteneciente a la Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad porta la camiseta institucional con orgullo y compromiso. Este equipo de trabajo son parte de los eslabones de la gran cadena de personas comprometidas con su trabajo, lo que permite continuar construyendo la gran institución pública de salud que es el INCMNSZ. Líder indiscutible en asistencia, docencia e investigación, siempre trabajando en beneficio del paciente que es nuestra razón de ser.



De izquierda a derecha: Lic. Adbel David Miranda Mendoza, Coordinador de Costos; Mtro. Jovani Torres García, Coordinador de Evaluación; L.C. Maribel Alva Gopar, Coordinadora de Integración Programática; C.P. Merit Fabiola Morales, Jefa del Departamento de Integración Programática y Evaluación y C.P. Déborah Elizabeth Alemán Esquivel, Analista Especializado en Costos

En nuestras manos está protegernos

Protección Civil en el INCMNSZ

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo/Coordinación de Protección Civil

Es paradójico que a pesar que todos hemos experimentado de forma directa o indirecta los efectos de una emergencia y, a pesar de estar conscientes que en cualquier momento puede ocurrir, por ejemplo, un sismo como los de 1985 y 2017, con sus implicaciones, aún no estemos preparados. La sola idea que pueda haber otro episodio similar, debería hacernos más participativos en las tareas de prevención y capacitación ante posibles emergencias.

Pareciera entonces, que las consignas propuestas por los refranes como “De que te toca, te toca”, “Cuando te toca aunque te quites” o “Te puedes salvar del rayo, pero no de la raya”, son más eficaces que tratar de incidir en nuestro comportamiento y entorno y, dejamos al azar y a la suerte lo que va a ocurrirnos. Tal vez, ésta es una cuestión cómoda que pasa por la idiosincrasia del mexicano, como por ejemplo, el ahorro que no es un tema que nos preocupe y menos que nos ocupe.

Sin embargo, es necesario entender que en nuestras manos está mejorar las condiciones para enfrentar un problema y que no podemos dejarlo al destino. Saber qué hacer y qué no hacer, puede ser la diferencia entre salir bien librados o no, de una situación emergente. No es tarea fácil incidir en el comportamiento de las personas, ni siquiera en el de uno mismo, sin embargo, es imperativo cambiar los paradigmas que nos hacen actuar de tal o cual forma, a través de la toma de conciencia de que está en nosotros, modificar comportamientos poco adecuados.

¿Cómo lograrlo?, tal vez, una de las primeras tareas es tomar conciencia real de nuestros miedos, los cuales nos llevan a comportarnos de forma instintiva. Debemos asumir una actitud que nos ayude a razonar con base en información válida y basada en datos reales, para de esta forma, interiorizar una nueva percepción de cómo debemos actuar. En este sentido, debemos en principio, evitar hacer caso de rumores, no transmitir información que no sea verificada y buscar datos que nos provean de información y que tal vez, no sea la que esperemos o deseemos, pero que tiene un mayor sustento que los rumores.



Vinculando a la comunidad institucional

La Camiseta en su 25 Aniversario

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

Con el objetivo de difundir los programas internos y gubernamentales, la cultura organizacional y los programas emergentes del Gobierno Federal y Local, así como, las acciones relevantes acontecidas en el Instituto; en enero de 1994, se editó por primera vez el Órgano Oficial de Comunicación Interna del INCMNSZ, La Camiseta, siendo el primer Instituto Nacional de Salud, en contar con este tipo de herramienta de difusión.

Fue una iniciativa del Dr. Donato Alarcón Segovia, quien en ese momento era el Director del Instituto, el cual tenía la intención de contar con un espacio de difusión en el que la comunidad institucional pudiera expresarse e informarse del acontecer del INCMNSZ, visión que se mantiene presente en esta publicación, al cumplir 25 años de su creación y consolidarse como un espacio de vinculación institucional.

La Camiseta ha tenido varias transformaciones desde su creación a la actualidad, en donde además de tener un diseño más vistoso, modificó su tamaño. Se cuenta con más secciones, creadas y modificadas para dar respuesta a las necesidades expresadas por sus lectores. Se puede encontrar en la página Institucional y también es posible ver ediciones anteriores desde enero del 2015 a la fecha.

En esta ocasión, deseamos expresar nuestro agradecimiento a la comunidad institucional por permitirnos alcanzar cinco quinquenios de existencia y refrendamos nuestro compromiso para continuar trabajando con esmero, para seguir mejorando como Órgano Oficial de Comunicación Interna.

Asimismo, le recordamos a la comunidad del Instituto que una de nuestras funciones es difundir las acciones relevantes de la comunidad institucional, por lo que si en su área de trabajo se llevara a cabo algún evento trascendente, nos lo hagan saber mediante un comunicado dirigido al Departamento de Comunicación y Vinculación y con gusto lo cubriremos.

De igual forma, reiteramos nuestra invitación para que nos envíen sus colaboraciones al correo: camiseta@incmnsz.mx.

¡Muchas gracias!
por su apoyo durante 25 años



Camisetas a través de 25 años de publicación

Los mejores deseos para el 2019

Un año lleno de éxitos para nuestros benefactores

Violeta Arciniega Fuentes



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

VOLUNTARIADO
Cada ayuda, una oportunidad de vida

A toda la comunidad INCMNSZ

Al comenzar este año 2019, el Voluntariado del INCMNSZ, les desea un año lleno de éxitos a todos sus benefactores, ya que gracias a ellos, muchos de nuestros pacientes que no cuentan con recursos económicos para solventar su enfermedad, son apoyados con sus aportaciones, logrando de este modo la continuidad en sus tratamientos médicos, que en muchas ocasiones, pueden representar la diferencia entre la vida y la muerte, o bien tener una calidad de vida satisfactoria.

El Comité del Voluntariado, además de expresar su agradecimiento, reitera su petición para que durante el año que inicia, la **comunidad institucional** continúe apoyándonos a ayudar.

Uno de los más grandes de la Ciudad de México

Parque Nacional Desierto de los Leones

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Debido a la guerra de Independencia de México, la orden religiosa de las Betlemitas, se encontró en la necesidad de abandonar su estancia en este convento y cederlo al Estado. Dicha edificación se transformaría en cuarteles militares. Un tiempo después de estos eventos, el lugar fue abandonado y se convirtió en refugio. Se sabe que se instaló una fábrica secreta que se dedicaba a la producción de moneda falsa.

Las administraciones siguientes notaron la importancia de los recursos acuíferos y forestales para satisfacer la demanda de los poblados cercanos, tales como Santa Fe, en el cual se construyó un acueducto llamado "Agua Delgada", que llegaba hasta la Ciudad de México. Por ese motivo, el Bosque Desierto de los Leones se declaró zona de reserva forestal e interés público en 1876. Pasada la Revolución mexicana, el presidente Venustiano Carranza promulgó el decreto que le otorgó la categoría de Parque Nacional, el 15 de noviembre de 1917.

A finales del siglo XX, el presidente Miguel de la Madrid Hurtado impulsó, a favor del Departamento del Distrito Federal, la preservación, explotación y embellecimiento del Desierto de los Leones. En 1998, la zona se vio afectada debido a algunos incendios, por lo que se designó un área de restauración ecológica para su recuperación. Dicha región comprendía aproximadamente 400 hectáreas.



Parque Nacional Desierto de los Leones

Matemática, filósofa, astrónoma, escritora e inventora

Hipatia de Alejandría

Lic. Gabriela Rubello Marín

Hipatia de Alejandría (335 - 415 d.C.) fue filósofa y maestra neoplatónica griega, natural de Egipto, que destacó en los campos de las matemáticas y la astronomía, miembro y cabeza de la Escuela neoplatónica de Alejandría a comienzos del siglo V.

Seguidora de Plotino, cultivó los estudios lógicos y las ciencias exactas, llevando una vida ascética.

Hija y discípula del astrónomo Teón, Hipatia es la primera mujer matemática de la que se tiene conocimiento razonablemente seguro y detallado.

Escribió sobre geometría, álgebra y astronomía, mejoró el diseño de los primitivos astrolabios —instrumentos para determinar las posiciones de las estrellas sobre la bóveda celeste— e inventó un densímetro, por ello está considerada como una pionera en la historia de las mujeres en la ciencia.

Hipatia fue una mujer entregada al pensamiento y la enseñanza en plena antigüedad tardía.



Ágora, 2009, película de Alejandro Amenábar, protagonista Rachel Weisz y Max Minghella

Empatía en el servicio público

Calidad como seres humanos

Dirección de Administración

Como hemos observado en los tres artículos pasados, todos relativos a los conceptos que se enuncian o componen el título de esta investigación, es fácil ver que sus contenidos, aislados o conjuntos; empatan, descubren y refrendan aquellos elementos esenciales para reafirmar nuestra calidad como seres humanos.

Los elementos a los que me refiero, al ser aplicados y recibidos adecuadamente permitirán que nuestras relaciones humanas sean correspondientes e idealmente más justas, para los que se encuentran involucrados en ellas; lo que idealmente propiciará, en ciertas circunstancias, la percepción de sentimientos como agrado, gozo, alegría y pertenencia, entre otros, de los cuales se destaca la bondad como común denominador.

Ahora bien, lo planteado arriba aplicado al ámbito laboral, espacio en el que convivimos como trabajadores, o en otras palabras en el que nos colocamos la investidura como servidores públicos, resulta indispensable; pues la conclusión del análisis y entendimiento del contenido de esta investigación, permite construir el binomio calidad y calidez el cual deberá de ser definitivo y natural para nuestra actuación, tratándose de otros seres humanos, pero en especial de aquellos que están disminuidos en salud, siendo estos a los que les impactan nuestras acciones en el desempeño de nuestras funciones.

Refrendo ahora que todos los conceptos y temas que aquí se tratan, tienen un peso mucho más claro y correspondiente cuando hablamos de nuestro ámbito laboral, el que como sabemos se refiere a la atención y preservación de la salud; de esa suerte con mucho más claridad, debemos de encontrarnos receptivos para que cuando corresponda se realicen en beneficio de todos con los que convivimos.

Busquemos materializar todo esto que ya está plasmado en nuestras actividades diarias y así dar continuidad a la calificación de excelencia que le corresponde a este Instituto desde su creación; lo cual se convierte en el reto de seguir prestando los servicios que correspondan, sin importar las actividades que le sean encomendadas con calidez y calidad.

Si bien no es tan sencillo lo que planteo puesto que existen adversidades y cuestiones que no pueden ser satisfechas por nosotros, imponderables que rompen con el equilibrio que regularmente nos acompaña en esos momentos, propongo acudir y utilizar este tipo de conceptos y entendimientos, pues definitivamente nos llevarán a una mejor conclusión. Materialicémoslo juntos, será más fácil

Juntos hacia la excelencia

Autores: Pas. Lic. Kelly Stephany Mendoza Martínez/Pas. Lic. Gabriela Magali Quijano Lira/ Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales

Las vías de transmisión son sexual, sanguínea y perinatal

VIH es un virus que se transmite, no una enfermedad que se contagia

Dr. Pablo Francisco Belauzarán Zamudio/Jefe de la Clínica de Inmuno-Infectología

El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) ataca al organismo destruyendo las defensas del cuerpo, dejándolo sensible a las infecciones y enfermedades. La etapa avanzada de la infección por VIH en la que se han debilitado las defensas del cuerpo, y se manifiestan las enfermedades oportunistas se llama Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida (SIDA); VIH y SIDA no son lo mismo.

Existen tres vías de transmisión del VIH:

- Sexual: por relaciones sexuales sin protección con una persona infectada.
- Sanguínea: contacto con la sangre infectada o sus derivados, entre individuos que comparten agujas y jeringas contaminadas para inyectarse drogas, hacerse perforaciones o tatuajes, cutting y en quienes reciben transfusiones.
- Perinatal: de la madre al hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia a seno materno.

Formas en que NO SE TRANSMITE:

- Por caricias, abrazos, besos o saludar de mano.
- Por compartir baños, piscinas o duchas.
- Por estudiar o trabajar en el mismo lugar.
- Por picadura de insectos.
- Por compartir alimentos, platos, vasos o cubiertos.

La forma de detectar el VIH es a través de una prueba de sangre llamada ELISA, en la que se presentan anticuerpos contra el VIH en la sangre. Es necesario confirmar el diagnóstico en caso de que la prueba de ELISA haya salido reactiva, con otras pruebas. ESTAS PRUEBAS SON ANÓNIMAS Y CONFIDENCIALES.

En la actualidad existen tratamientos y medicamentos efectivos que permiten que las personas infectadas con VIH tengan vidas más largas y sanas. Dichos tratamientos se conocen como Antirretrovirales. En México todas las personas que viven con VIH, tienen derecho a recibir tratamiento antirretroviral sin costo. Sin embargo, el VIH no es curable y el tratamiento debe tomarse de por vida.



Durazno

En México, el durazno se consume de diversas maneras, como fruta fresca, acompañado con crema o helado, en postres, como relleno de pasteles, de gelatinas o tartas, en ensaladas, a la parrilla, asados para acompañar o aderezar las carnes como el pollo o el cerdo.

También se pueden hacer en mermelada, ate, néctar o licores. En la época decembrina es frecuente encontrarlos deshidratados y se les conoce como orejones.

Se pueden comer con la piel o se pueden pelar, si se comen con todo y piel, se deben lavar muy bien, si se mantienen a temperatura ambiente se intensifica su sabor, para evitar que se oscurezcan cuando se cortan, se deben mezclar con un poco de jugo de limón o naranja.

Al comprarlos se deben seleccionar los que no tiene golpes. Cuando están maduros su piel es de color amarillo o crema.



Cuadernos de
nutrición

Copas de yogur con duraznos



Ingredientes:

500 gramos	de durazno
100 gramos	de azúcar morena
7 gramos	de gelatina sin sabor o grenetina
35 mililitros	de agua
200 mililitros	de yogur griego natural
100 mililitros	de crema de leche fría

Preparación:

Hidratar la gelatina o grenetina en agua, (poco a poco vaciar el polvo mientras se mezcla con un tenedor). Pelar los duraznos, quitarles el hueso y molerlos con el azúcar. En un recipiente cocinar a fuego moderado la pulpa hasta que suelte el hervor, se retira del fuego y se agrega la grenetina hidratada, mezclar muy bien. Dejar enfriar un poco y agregar la crema batida a medio punto y el yogur y mezclar todo con una espátula realizando movimientos envolventes.

Llenar las copas, refrigerar por seis horas y adornar con trozos de durazno fresco.

Fuente: Revista Cuadernos de Nutrición Vol. 37, No. 54 año 2014, pág. 125

Escritor, político y periodista

La Ciudad y los Perros, Mario Vargas Llosa

Lic. Concepción Nolasco Miguel

Jorge Mario Pedro Vargas Llosa, es escritor, político y periodista peruano, fue Premio Nobel de Literatura 2010.

Entre sus novelas más importantes están *La Ciudad y los Perros*, *La casa verde*, *Conversación en La Catedral*, *Pantaleón y las visitadoras*, *La fiesta del Chivo*, entre otras, algunas de ellas han sido adaptadas y llevadas al cine.

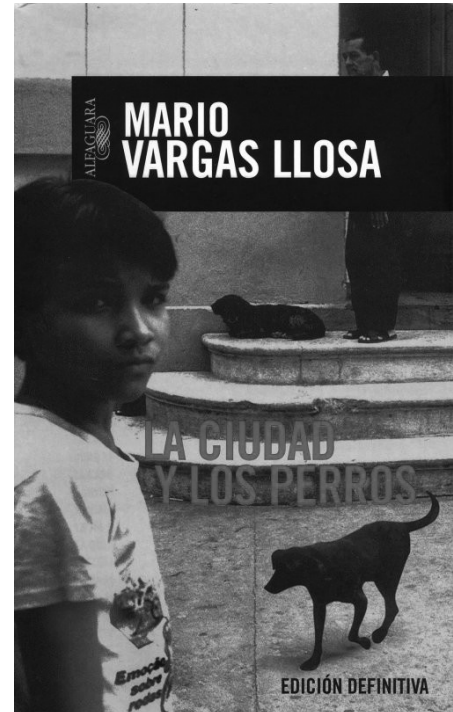
La Ciudad y los Perros es la historia de un grupo de jóvenes cadetes del Colegio Militar Leoncio Prado y un examen robado.

La trama narra las decisiones de las autoridades para castigar a los culpables y la suspicacia de los muchachos para evadir la responsabilidad, que quedó evidenciada con unos vidrios rotos al momento del hurto.

Tras negar lo ocurrido, no quedó más remedio que castigar al estudiante de guardia por no delatar a los otros y permanecer en silencio.

Así, se decide que no lo dejarán salir en los siguientes fines de semana y encarga a su amigo enviarle cartas a su novia, aunque las continuas visitas entre estos, terminan en una relación amorosa instigante de los celos y desesperación del confinado que termina por delatar al verdadero ladrón.

Una vez que se designan los castigos correspondientes y parece que todo ha vuelto a la normalidad, ocurre un incidente que vuelca la tranquilidad de todos.



Resulta el escenario perfecto para que cada uno tome una postura hacia lo correcto, lo incorrecto, lo indiferente o lo que le conviene; es una oportunidad más de decisión, pero esta vez no en torno a un examen, sino a una vida.

Un agradecimiento a quienes han donado libros para Espacios de Lectura:

Yolanda Chavarría

José Trinidad Villegas Hernández

Miguel Ángel Rivera Adán

José Luis Chamorro

Dra. Sara Elena Pérez Gil Romo

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dr. Manuel Campuzano Fernández

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.

6 de enero, Día de la enfermera y el enfermero

Las enfermeras, un regalo de Reyes

Las enfermeras alrededor del mundo celebran su día el 12 de mayo en honor a Florence Nightingale, quien fue una guía ejemplar de la enfermería. Sin embargo, desde 1931, en México se conmemora la labor de las enfermeras y enfermeros el 6 de enero, pues para el fundador de tal reconocimiento, el Dr. José Castro Villagrana (entonces director del Hospital Juárez de México), estos profesionistas representan un “regalo de reyes” para los pacientes.

Esta profesión que simboliza “la mano que prolonga el arte y el espíritu que humaniza la ciencia”, es caracterizada por una lámpara, una cofia, y el uniforme blanco. De acuerdo con algunos autores, el primer elemento es un emblema de la luz y el conocimiento que se requiere en los actos de cuidado. Por su parte, la cofia con ocho picos representa ocho valores: espíritu de servicio, vivir sin malicia, humildad, justicia, combatir el pecado, misericordia, sinceridad y ser capaz de sufrir. Finalmente, el uniforme blanco es el distintivo del autocuidado, la limpieza, pureza y apoyo frente al otro.

Fuente: <https://www.insp.mx/avisos/3950-6-enero-dia-enfermera-enfermero.html>

13 de enero, Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión

En el mundo, 300 millones de personas con depresión: OMS

La depresión es uno de los principales problemas de salud mental del Siglo XXI, y en los últimos años ha ido en aumento.

El problema principal radica en que hoy en día es bajo el índice de diagnosticados y sobre todo de atendidos y el reto es luchar contra el suicidio, que es una de las principales causas de muerte no natural, sobre todo entre los jóvenes de 15 a 29 años. Es un dato que representa la segunda causa de muerte, según la Organización Mundial de la Salud.

Se calcula que en todo el mundo pueden sufrir depresión 300 millones de personas. Según la OMS para 2020 podría ser la segunda causa de discapacidad a nivel mundial. Otro factor, en el que desea incidir la OMS, es en reducir la estigmatización negativa que enfrentan las personas con depresión.

Fuente: <http://ladehoy.com.mx/ldh/13-de-enero-dia-mundial-de-la-lucha-contra->

Son un gran Instituto

Que el 2019 le traiga bendiciones al personal del INCMNSZ

Paciente María del Carmen

México, D. F. a 20 de diciembre del 2018

A TODAS las personas del Instituto de Nutrición

Gracias por la atención que nos dan a los enfermos que siempre es con mucho cariño de las enfermeras y de los que hacen la limpieza y no se diga de los doctores que nos atienden muy bien y son muy acertados. Yo tengo un problema en la columna y en ningún hospital a los que fui antes me habían quitado los dolores tan fuertes que tenía, me daban más cuando iba a las consultas, pero aquí hasta me gusta venir, los doctores me revisan con mucho cuidado no te lastiman y las enfermeras siempre están atentas de que no me lastime. También, las señoritas de la recepción son muy amables y atentas cuando nos dan nueva cita. TODOS son muy buenos y gentiles, muchas gracias.

Por eso quiero felicitarlos y desearles a TODOS que el 2019 esté lleno de bendiciones para ustedes porque son muy buenos.

María del Carmen

Carta original enviada por paciente del INCMNSZ

Conferencia Magistral en Bioética

Homenaje al Dr. Rubén Lisker

Dr. Arturo Lisker Halpert

El pasado 28 de noviembre del 2018, tuvo lugar la Primer Conferencia Magistral en Bioética Rubén Lisker, llamada así, en honor a uno de los genetistas más importantes de México y precursor de la bioética en la investigación. El Dr. Arturo Lisker Halpert (hijo del Dr. Rubén Lisker), en nombre de su familia, agradeció tal distinción para su padre.

Publicación textual:

Saludo a todos ustedes, tanto a los presentes como a los ausentes, que tan significativos fueron en la vida de mi padre, tanto personal como profesionalmente. Muchas gracias por su presencia, aplaudo y agradezco el hecho de que hayan nombrado a esta Conferencia Magistral en Bioética Rubén Lisker. Será el Dr. Sergio Ponce de León quien impartirá esta primera conferencia, elección muy afortunada por varios motivos que incluyen su cercanía con mi padre, durante toda su estancia en el Instituto.

Los futuros ponentes de esta conferencia, muchos aquí presentes, serán personas cercanas y expertas a este proyecto, garantizando así, el éxito y la importancia de éste. Estoy seguro que mi padre, estaría muy feliz por todo, por las amistades y colegas aquí reunidos, que estuvieron presentes en su vida, y están ahora presentes.

La bioética fue el tema, al que mi padre le dedicó los últimos años de su vida académica, que junto con muchos de los presentes, intuyeron de manera visionaria, ponerlo en la mesa de discusión de la sociedad ante los avances tecnológicos, necesarios e inevitables de la medicina.



Dr. Arturo Lisker

Los dilemas que se presentan eran y siguen siendo médicos e incluyen múltiples ramas del conocimiento humano. Hoy en día la bioética es conocida por muchos en este país, pero no hace mucho tiempo era inexistente, y solo gracias a los esfuerzos continuos de todos ustedes, se ha convertido en un instrumento vital e imprescindible para darle sentido humano y para acotar los avances de la medicina. Además de ser también una guía en el desarrollo implacable e incesable del conocimiento y las ideas del pasado.

Hoy en día, las actividades cotidianas de la profesión no se pueden ni se deben ejercer sin la perspectiva de la bioética y sin la importancia de verla crecer con el paso del tiempo. De tal manera que eventos como éste, le dan cada vez mayor importancia, por lo que es sumamente atinada la creación de esta conferencia como parte de los múltiples esfuerzos que desarrolla la Comisión Nacional de Bioética; en esta ocasión, de manera conjunta con el INCMNSZ.

Campaña institucional 2019

Bienestar, plenitud de ser y estar

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Durante la celebración de fin de año 2018, la Dirección de Comunicación Institucional y Social del INCMNSZ, llevó a cabo una encuesta sobre el concepto de Bienestar, en la que 617 integrantes del Instituto participaron, expresando lo que para ellos es bienestar.

Los resultados obtenidos indicaron:

CONCEPTO RELACIONADO CON BIENESTAR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Armonía	200	32.5%
Salud	164	26%
Felicidad	117	19%
Solidaridad	71	12%
Desempeño laboral	61	10%
Fuera de contexto	7	.5%
Total	620	100%

En consecuencia, se podría definir el Bienestar como estar bien; sentirse bien, sentirse satisfecho y conforme con uno mismo, contento con la vida o tener un estado de armonía, equilibrio y plenitud que incluye las esferas señaladas por el personal del Instituto participante, que durante éste año, serán el eje de nuestra Campaña Institucional 2019.

El estudio del Bienestar, en la primera etapa de la filosofía griega, fue explorada por Aristóteles, quien en su Ética Nicomaquea expresó que el secreto del bienestar, reside en nuestra parte animal (placeres materiales y físicos) y en una parte mental (la razón, la moral o la autorrealización), en ese punto, se encuentra lo que él llamaba la práctica de las virtudes. En este contexto, el bienestar se encuentra en las acciones que nos permiten sentirnos bien y hacer sentir bien a los demás desde dos aspectos: el físico y el moral.

Aunque a lo largo de la historia, muchas han sido las vertientes de la ciencia en estudiar el bienestar, la Teoría del Bienestar del psicólogo Martín Seligman, surgió en el 2011 como una vertiente de la Psicología Positiva. Los investigadores en psicología se enfocaron cada vez más en el estudio del Bienestar.

En este sentido, el Bienestar es una combinación de sentirse bien y de tener realmente sentido en la vida, buenas relaciones y logros. La forma de elegir el rumbo de nuestra vida es maximizar los elementos en su totalidad.



XII CURSO INTERNACIONAL DE CIRUGÍA "DR. HÉCTOR OROZCO"



Febrero 5 - 9, 2019

INCMNSZ

Martes 5

- Simposio de Actualización en Cirugía Endócrina y Laparoscópica

Miércoles 6

VIII Reunión Anual de Actualización de Cirugía en Pared Abdominal

Coordina:

Dr. Antonio Espinosa De los Monteros

- Simposio de Actualización en Cirugía Colorectal

AUDITORIO PRINCIPAL
INCMNSZ



Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán



INCMNSZ



ESCUELA PARA CUIDADORES
DE ADULTOS MAYORES
INCMNSZ



La Clínica de Geriatría invita al:

CURSO - TALLER *5ta Generación* **ESCUELA PARA CUIDADORES** **DE PERSONAS ADULTAS MAYORES**

► 5 de Marzo al 7 de Agosto del 2019 • Aula 9, Edificio UPA 7^a piso, INCMNSZ

● Avisos

BIENESTAR en el INCMNSZ

Una de las tendencias en el mundo es generar ambientes de convivencia que permitan al ser humano vivir en armonía, equilibrio y plenitud.

El INCMNSZ se suma a esta nueva visión, a través de la **Campaña de Bienestar** que se lleva a cabo desde cinco áreas: física, emocional, social, laboral y ambiental.

Bienestar es estar bien

Conmigo mismo

Con mi familia
Con mis amigos
Con mi comunidad
Con mi sociedad
Con mi país
Con mi entorno



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

BIENESTAR



es estar bien



#bienestar
#bienestarincmnsz

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación
Derechos Reservados © 2019 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



Planeación estratégica 2018

**INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN**

Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

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

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmsz.mx

Consulta la edición digital
www.innsz.mx/opencms/Camiseta2018

www.incmnsz.mx