La Camiseta
Órgano Oficial de Comunicación Interna
Año XXV No. 02 31 de enero 2019

Enf. Agustina Tapia García, Premio Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2018

1er Simposio Psiquiatría de Enlace; experiencia del INCMNSZ

Enfermera Agustina Tapia García

La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 600 31 de enero 2019

CONTENIDO

EDITORIAL 1

SER INCMNSZ 2
- Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2018

PARA CONOCERNOS 4
- La Enfermería es compromiso, responsabilidad y conciencia Lic. en Enf. Marina Martínez Becerril

ENTÉRATE 6
- 1er. Simposio Psiquiatría de Enlace; experiencia del INCMNSZ
- 13° Congreso Internacional de Geriatría en el INCMNSZ

CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA 8
- El paciente debe estar implicado en su enfermedad

CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL 9
- Calidad en el Servicio Social

NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL 10
- Protección Civil y Reacción Hospitalaria para Desastres

COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN 11
- Utilidad de los Pizarrones Institucionales

VOLUNTARIADO 12
- El Voluntariado del INCMNSZ

ARTE Y CULTURA 13
- Museo Nacional del Virreinato

VIDA INSTITUCIONAL 14
- Gloria Delgado Inglada

VIDA LABORAL 15
- ¡Yo también soy INCMNSZ!

TU SALUD 16
- Terapia de Estimulación Cognitiva (TEC)

LA CULTURA DEL BIEN COMER 17
- Chile ancho
- Adobo rojo

ESPACIO DE LECTURA 18
- La Conspiración Dan Brown

SABÍAS QUE 19
- Efemérides de la Salud

ESPACIO DE LECTOR 20
- Nostalgia

TU HISTORIA CON EL INSTITUTO 21
- Ser parte del Instituto es un sueño hecho realidad

HABLEMOS DE 22
- Bienestar es estar bien conmigo mismo

AVISOS 23

CAMPAÑA INSTITUCIONAL 24

La Camiseta es una publicación quincenal del Instituto. Los artículos publicados son responsabilidad del autor.

Uno de los reconocimientos más preciados para el grupo de enfermería del INCMNSZ es el Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2018, que en esta ocasión fue para la Enf. Agustina Tapia García, en reconocimiento a su destacada labor diaria en el cuidado del paciente y humanismo en su desempeño profesional. En las secciones Ser INCMNSZ y Para Conocernos se da cuenta de ello.

En la sección Entérate se informa sobre dos eventos de trascendencia científica y académica que se llevaron a cabo en el INCMNSZ, el 1er Simposio Psiquiatría de Enlace; experiencia del INCMNSZ y el 13° Congreso Internacional de Geriatría: oncología y hematología geriátrica.

Violeta Arciniega Fuentes, en la sección Voluntariado, da a conocer algunos puntos clave de lo que es esta área del Instituto y la forma en que la comunidad institucional puede apoyarlas, para que continúen ayudando a muchos pacientes de escasos recursos económicos que lo requieren.

Por su parte, en la sección Arte y Cultura la Lic. Palmira de la Garza y Arce da a conocer algunos aspectos relevantes del Museo Nacional del Virreinato, recinto museográfico que representa uno de los tesoros culturales de México.

En la sección Tu Salud, la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro y la M. en Psic. Lidia Gutiérrez Gutiérrez, del Servicio de Geriatría, reflexionan en torno a la Terapia de Estimulación Cognitiva para las personas con deterioro cognitivo leve.

Dos conmemoraciones, como parte de las efemérides de la salud del mes de enero, se presentan en la sección Sabías que: 27 de enero, Día del Nutriólogo y 28 de enero, Día Mundial en Contra de la Lepra.

En la sección Hablemos de, siguiendo las reflexiones en torno a Bienestar; campaña institucional del 2019, se expone información sobre el bienestar y dar lo mejor de mí mismo, como el primer elemento para alcanzar la plenitud del ser.

Ganadora del premio, Enf. Agustina Tapia García

Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2018

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

De izquierda a derecha: Enf. Mercedes Vargas, Enf. Alejandro Hernández, Enf. Ana Luisa Zitlalapa, Mtra. Araceli Jiménez, Enf. Beatriz Alvarez, Dr. Manuel Campuzano, Enf. Marina Martínez, Dr. David Kershenobich, Enf. Agustina Tapia (ganadora del premio Solidaridad Humana), Enf. María Paula Nájera, Dr. José Sifuentes, Enf. Patricia Domínguez, Enf. Teresa Belmont, Dr. Miguel Ángel Mercado y Enf. María Guadalupe García

En el marco del Día de la Enfermera (6 de enero); el pasado 4 de enero, tuvo lugar en el auditorio del INCMNSZ, la entrega del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2018 que en esta ocasión, fue otorgado a la Enf. Agustina Tapia García.

Este premio que se otorga cada año desde 1982, es un reconocimiento para el profesional de enfermería que durante el año, ha mostrado el más alto compromiso con sus pacientes y con la mística institucional. Fue instituido por el Dr. Manuel Campuzano Fernández, en ese momento Director General del Instituto a petición del Dr. Salvador Zubirán, Fundador del Instituto.

El evento fue presidido por los doctores: David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto; Manuel Campuzano Fernández, ex Director del Instituto; José Sifuentes Osornio, Director de Medicina; Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía y las Licenciadas en Enfermería: Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería; María Paula Nájera Ortiz, Jefa del Departamento de Enfermería y las Maestras: Araceli Jiménez Méndez, Jefe del Departamento de Escuela de Enfermería y Patricia Domínguez Sánchez, Jefa del Departamento de Educación e Investigación en Enfermería.

El Dr. David Kershenobich destacó algunas de las acciones que ha logrado el gremio de enfermería a lo largo del 2018. Mencionó que se continúa con el proceso de certificación y que 31 profesionales de Enfermería se recibieron con licenciatura, alguna especialidad o maestría, lo cual habla muy bien del proceso de profesionalización que siguen.

Otro aspecto que destacó fue que también se ha consolidado la Revista Mexicana de Enfermería, al tener las publicaciones en tiempo y forma durante el 2018.

Agregó que la Subdirección de Enfermería participa en cuerpos colegiados a nivel nacional, tanto en los institutos nacionales de salud, como en otros grupos como el Colegio de Licenciados en Enfermería.

Asimismo, recalcó que en el 2018, se logró la colocación del busto de la Maestra María Elena Maza Brito, en la rotonda de mujeres ilustres de la Secretaría de Salud y que se han certificado 30 profesionales de Enfermería en varias clínicas, como el Servicio de Radio Oncología.

Expresó que el Premio a la Solidaridad Humana que se otorgó es muy especial, ya que habla de varios aspectos a resaltar: la oportunidad y el privilegio de servir que tenemos no solamente ustedes, sino todos los que trabajamos en el INCMNSZ; es una oportunidad y privilegio de poder servir a nuestras distintas poblaciones y también de un esfuerzo individual y colectivo que expresa un aspecto muy importante en el Instituto: la atención especializada, la enseñanza y la investigación.

El Dr. David Kershenobich señaló que la Mística del Dr. Salvador Zubirán es común a todos los integrantes del Instituto, ya que además de lo que significa, es un orgullo y es el sentido de pertenencia que distingue al Instituto.

Todos los que estamos aquí, nos sentimos orgullosos de pertenecer a esta institución. Una institución, en donde hay valores distintivos que son muy importantes; como el diálogo, la tolerancia, el respeto y la amistad. Son esos valores, los que todas ustedes, que son reconocidas el día de hoy, reflejan. Ustedes son un ejemplo a seguir para nosotros.

Este premio habla también de un trabajo eficiente, de un trabajo armonioso, con una entrega sin límite y con una característica que yo quiero resaltar que es hacerlo con profundo cariño. Hay dos cosas que son muy importantes, una es salud y otra es cariño. Yo espero que todos los que estamos aquí, nos sintamos precisamente arropados por esos sentimientos que bien ejemplifican ustedes.

Termino con un concepto clave que es la atención integral a nuestros pacientes, a los cuales nos debemos, no debemos olvidar en forma cotidiana que nuestro objetivo fundamental son nuestros pacientes y procurar la atención de los mismos. Muchas felicidades por esta distinción y en nombre del Instituto, les agradecemos y les deseamos un feliz 2019.

GANADORA

Enf. Agustina Tapia García

NOMINADAS

Enf. Mercedes Vargas Ramírez

Enf. Ana Luisa Zitlalapa Martínez

Enf. Teresa Belmont Pérez

Enf. María Guadalupe García Mondragón

Enf. Beatriz Álvarez Cruz

Gestión del cuidado al paciente

La Enfermería es compromiso, responsabilidad y conciencia

Lic. en Enf. Marina Martínez Becerril

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Durante el evento conmemorativo del Día de la Enfermera (6 de enero), celebrado en el Instituto el 4 de enero en el auditorio principal del mismo, la Lic. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería del INCMNSZ, expresó que la enfermería en el Instituto es compromiso, responsabilidad y conciencia.

La Lic. Martínez Becerril afirmó que desde la creación del Instituto, la enfermería ha representado una filosofía definida en el cuidado, que se traduce en compromiso, responsabilidad y conciencia hacia el pleno entendimiento de las necesidades del ser humano, que ha permitido en este transitar, ver y comprender, en la mirada del otro; el dolor y la fe en el ser humano.

Hoy en día, agregó que se ha consolidado el cuidado bajo una metodología que define y perfila la función del profesional de enfermería que bajo un marco de valores, representa el arquetipo de esta profesión y sin duda alguna, su prospectiva en la gestión del cuidado, el cual se ve reflejado y se sustenta en la autonomía, liderazgo y toma de decisiones, desde un pensamiento crítico, que está dirigido hacia el cuidado más humanizado, lo que representa el objetivo de la institución.

Añadió que es importante considerar, la dialéctica que vivimos actualmente en materia social y política, siendo innegable una inestabilidad ante estos cambios. Sin embargo, como profesión, la Enfermería, sigue siendo un complemento importante y determinante en el Sector Salud, para lo cual, y al margen de esta situación social como grupo disciplinar hemos hecho cambios importantes.

Lic. Marina Martínez Becerril

Dichos cambios han generado aportaciones hacia la mejora continua de los procesos relacionados a la calidad del cuidado de enfermería y paralelamente, estamos coadyuvando al posicionamiento y reconocimiento de la profesión.

La Lic. Marina Martínez enfatizó que la educación y profesionalización, siguen siendo las directrices constantes para alcanzar la calidad que se refleja en el desarrollo personal de los trabajadores ante el clima laboral y desde luego, la seguridad del paciente, para brindar esa calidad, es necesario un cuidado humanizado, que representa la naturaleza ontológica de la profesión, ya que considera al paciente como parte de un todo.

Así mismo expresó que profundizar en la concepción de la persona como un ente total, contribuye a favorecer la calidad de vida, protegiendo su dignidad humana y contribuyendo a sus necesidades y respuestas humanas; sin olvidar los aspectos que lo hacen ser humano como son los espirituales, sociales, psicológicos y los de su entorno, mismos que lo hacen pertenecer a una colectividad.

El grupo de enfermería, al cual represento, está comprometido en la consolidación de mejores prácticas que nos permitan prever las necesidades que en materia de crecimiento y posicionamiento está teniendo esta institución. Para ello, la práctica avanzada es una realidad, misma que está siendo reflejada en la evidencia de mejores resultados y el desarrollo de la enfermería de nuestro Instituto.

Es un privilegio tenerlos como compañeros, los reconozco y admiro su bonhomía. Esto es parte de nuestro modelo, del cuidado, y tengo la seguridad de seguir contando con ustedes, ¡Muchas gracias y Feliz Año!.

PREMIO

DR. SALVADOR ZUBIRÁN A LA EXCELENCIA EN ENFERMERÍA

Carta del Dr. Salvador Zubirán Anchondo al Director General del Instituto, Dr. Manuel Campuzano Fernández, el día 6 de enero de 1982.

Señor Director del Instituto
Señoritas Enfermeras
Queridos amigos:

"Hace poco más de un año me permití sugerir al Sr. Director del Instituto, se estableciera un premio que se titulara "A la Solidaridad Humana", que se otorgara a la Enfermera que después de un acucioso examen se seleccionara como aquélla que en el año hubiera prodigado a los enfermos cuidado con acendrada devoción y el más alto sentido humano, y que al mismo tiempo hubiera hecho la aplicación juiciosa de las técnicas médicas encomendadas a su ejercicio... escogida para encarnar el espíritu de la enfermería por haber sabido aunar la aplicación fría de la técnica con el calor vivo del amor al hombre, ya que el ejercicio mismo de la profesión lleva implícito ese mismo sentimiento que encierra comprensión, amor, y la suave mano que ayuda y consuela, sentimientos todos que caben mejor que en ningún lado, en el corazón de quienes la ejercen.

Lleva este premio, mi admiración, mi respeto y entrañable cariño a quienes cumplen misión tan llena de nobleza y de bondad, a quienes dan respaldo y ayuda al Médico en su función de aportar a la ciencia el alivio del que sufre el doloroso peso de la enfermedad."

México D. F., 6 de enero de 1982
Dr. Salvador Zubirán Anchondo

Solicitud del Dr. Zubirán para que se instituya el Premio a la Solidaridad Humana

De izquierda a derecha. Mtra. Araceli Jiménez Méndez, Dr. Manuel Campuzano Fernández, Lic. Enf. Marina Martínez Becerril, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Lic. Enf. María Paula Nájera Ortíz, Dr. José Sifuentes Osornio, Mtra. Patricia Domínguez Sánchez y Dr. Miguel Ángel Mercado

Oncología y Hematología Geriátrica

13° Congreso Internacional de Geriatría en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Dr. Alberto Ávila Funes y Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo

Del 29 de noviembre al 1º de diciembre del 2018, se llevó a cabo el 13° Congreso Internacional de Geriatría: Oncología y Hematología Geriátrica en el INCMNSZ.

El evento fue presidido por el Dr. Ezequiel López Amor, Director de Cooperación Interinstitucional, quien inauguró el evento en representación del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ; el Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, Director General del Instituto Nacional de Geriatría; el Dr. Alejandro Mohar Betancourt, ex Director General del Instituto Nacional de Cancerología, quien asistió en representación del Dr. Abelardo Meneses, Director General de dicho Instituto; el Dr. Alberto Ávila Funes, Jefe del Servicio de Geriatría; la Dra. Sara Aguilar Navarro, fundadora del curso; y los titulares del curso, Dra. Ana Patricia Navarrete Reyes, y el Dr. Enrique Soto Pérez de Celis, todos del INCMNSZ.

El Dr. Ezequiel López Amor señaló que la presencia de destacados especialistas de Estados Unidos, Francia, España y México es muestra del nivel académico del Congreso y de las trascendentales aportaciones de los mismos.

Por su parte, el Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, expresó que el Congreso es un encuentro de profesionales, resultado del interés creciente en la geriatría oncológica y hematológica, y que el reto actual es contribuir a diseminar el conocimiento y promover la acción, ya que la suma de voluntades, puede promover acciones de forma conjunta para el desarrollo de la investigación clínica, que es un terreno muy fértil.

El Dr. Alejandro Mohar, en su oportunidad, destacó que el interés de la oncología por trabajar en mayor medida, con los geriátras es una tendencia. De ahí, que se haya propuesto un Programa Nacional Contra el Cáncer, en el que diversas instancias de salud compartan conocimientos, infraestructura y objetivos comúnes.

Nos reunimos con el interés de mejorar la salud de las personas adultas mayores, agregó el Dr. Alberto Ávila Funes, quien señaló que desde hace casi 10 años, se conjuntaron la geriatría del INCMNSZ con otros Institutos Nacionales de Salud y con base al éxito obtenido, se siguen realizando los foros temáticos de forma coordinada.

La Dra. Ana Patricia Navarrete Reyes, en nombre de los profesores titulares, señaló que no es sorpresa que haya un aumento, cada vez más importante, de las personas mayores en nuestro país, ni tampoco que con mayor frecuencia éstas presenten cáncer.

Experiencia del INCMNSZ: Temas selectos

1er. Simposio Psiquiatría de Enlace

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

De izquierda a derecha: Dra. María de los Ángeles Vargas Martínez, Dr. Carlos Arnaud Gil, Dr. Aldo Suárez Mendoza, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Dr. Sergio Ponce de León Rosales y Dra. Judith González Sánchez

Con el objetivo de compartir conocimientos relacionados a la identificación y manejo interdisciplinario de la patología psiquiátrica más frecuente en el paciente medicamente enfermo, dentro de la atención cotidiana de un hospital general, se llevó a cabo el 1er Simposio Psiquiatría de Enlace, experiencia del INCMNSZ; inaugurado por el Dr. David Kershenobich, Director General del Instituto, que destacó la importancia de la Psiquiatría de Enlace como parte del continuo en la atención médica del paciente.

El presídium estuvo conformado, por los doctores: Aldo Suárez Mendoza, Presidente de la Asociación Psiquiátrica Mexicana (AMP); Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza y los organizadores del simposio: la Dra. Judith González Sánchez, profesora titular del curso de alta especialidad Psiquiatría de Enlace; la Dra. María de los Ángeles Vargas Martínez, profesora adjunta del curso de alta especialidad de Psiquiatría de Enlace, todos del INCMNSZ; y el Dr. Carlos Arnaud Gil, profesor de Psiquiatría de Enlace del posgrado de esa especialidad del Instituto Tecnológico de Monterrey.

La Dra. Judith González Sánchez destacó que el evento, además de difundir temas de actualidad en Psiquiatría de Enlace entre los diversos miembros del equipo de salud que participan en la atención integral de los pacientes, fue pensado inicialmente desde hace tres años como parte de los festejos del X aniversario del curso de alta especialidad en Psiquiatría de Enlace que se lleva a cabo en el INCMNSZ y que cuenta con el aval de la UNAM. Ahora, al cumplirse 13 años de la primera generación agregó que es motivo de orgullo la madurez que ha adquirido el curso, gracias a la colaboración de diversos profesionales, dentro y fuera del Instituto, que se han comprometido a compartir sus conocimientos con los alumnos. Resaltó que los egresados, se han incorporado a diversas actividades asistenciales y científicas en diversas partes del país e incluso, en el extranjero.

Quedó de manifiesto que lo aprendido en el Instituto, les ha permitido a los egresados continuar difundiendo, con gran calidad, la importancia que esta rama de la Psiquiatría tiene para el adecuado manejo integral de los pacientes y sus familias. Por ello, cada año son más los candidatos que desean formarse en el INCMNSZ. Asimismo, agradeció al Dr. David Kershenobich y al Dr. Sergio Ponce de León Rosales su apoyo para que el curso crezca y tenga la calidad que el Instituto exige. Por otro lado, agradeció al Dr. Aldo Suárez que formó parte del grupo de psiquiatras del Instituto por la oportunidad de compartir los primeros años de labor institucional así como por el apoyo que actualmente le da a la subespecialidad desde la Asociación Psiquiátrica Mexicana.

El Dr. Aldo Suárez señaló que fue un honor haber pertenecido al INCMNSZ, cuna de la medicina, que tiene una visión integral del ser humano y la atención es multidisciplinaria. La Psiquiatría de Enlace colabora de manera fundamental con la visión de la medicina moderna que contempla la integración de todos los aspectos del individuo.

Seguridad del Paciente

El paciente debe estar implicado en su enfermedad

Segunda parte

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

Algunas preguntas importantes que tenemos que realizarnos como sistema de salud es: ¿incluir al paciente como parte del equipo multidisciplinario sirve para mejorar?, ¿cómo tendrían que trabajar los gestores de los hospitales para mejorar y hacer que la voz del paciente sea escuchada?.

La respuesta seguramente es que el sistema de salud sería mucho mejor si se incluye al paciente, ya que ellos requieren ser escuchados; además es necesario que aporten cosas dentro de su atención. Deben tener una capacitación continua y lo más importante tienen que estar implicados en su enfermedad y en la gestión de su salud.

Tendríamos que tener un sistema de salud que, como una de sus prioridades tenga el empoderar a sus pacientes para que haga más prevención y autocuidado en su salud y esto a largo plazo puede reducir los gastos.

¿Y cómo se puede conseguir todo esto?, podemos empezar por contar con adecuados canales de comunicación con los pacientes. Que todas las propuestas de los pacientes sean tomadas en cuenta. Es importante también que exista un trabajo en conjunto entre el personal de atención a la salud, paciente y familiar.

La participación del paciente en la actualidad dentro de su atención médica es de relevancia, son muchos los cambios que se tienen que hacer en las organizaciones de salud, incluyendo la cultura de seguridad del paciente; sin embargo no hay duda alguna que la integración y educación al paciente son un punto de partida.

Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y Gestión Institucional

Calidad en el Servicio Social

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

Los líderes reconocen la diferencia entre líderes y administradores, "estos últimos son preservadores, tienden a confiar en sistemas y controles. Los líderes son innovadores y creadores que confían en las personas".

El Servicio Social en el Instituto.

El Servicio Social en México surge como una de las principales manifestaciones del proceso modernizador que involucra a todas las Instituciones Educativas de nivel superior del País.

En 1945, el Presidente de la República Mexicana, Manuel Ávila Camacho, promulgó la Ley Reglamentaria de los artículos 4 y 5 constitucionales, estableciendo el servicio social obligatorio para obtener el título en aquellas profesiones que lo requerirán para su ejercicio.

El servicio social, en gran medida, es un requisito indispensable a cumplir para dar inicio a la titulación a nivel superior e Instituciones con carreras técnicas, sin embargo, va más allá de lo que imaginamos.

A pesar de ser un actividad temporal, en promedio 480 horas en un plazo no menor de 6 meses, se requiere de compromisos mutuos; entre el alumno quien estará dispuesto a dar sus conocimientos profesionales, y la Universidad quien propicia diferentes espacios para que el alumno se involucre en problemáticas de acuerdo a sus habilidades y perfil disciplinario.

Esto finalmente traerá a la sociedad un beneficio con el apoyo recibido por los alumnos.

Las actividades van encaminadas al tipo de carrera del prestador social, donde la calidad en la dedicación, compromiso y perseverancia son factores importantes para el desarrollo profesional.

Recordemos que como Coordinadores tenemos la responsabilidad de brindar un ambiente de respeto y aprendizaje; experiencias y consejos y la propuesta de soluciones a necesidades actuales formaran la Calidad en el Servicio Social.

Mtro. Jovani Torres García, Dr. Rodrigo Cruz Castellanos. Pasantes: Everardo O. Martínez Ibarra y Flor de María Gutiérrez Barcenas

Por la seguridad de todos

Protección Civil y Reacción Hospitalaria para Desastres

Dra. Alethse de la Torre Rosas / Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

Con el objetivo de proporcionar a la comunidad institucional información que favorezca una cultura de prevención y autoprotección ante emergencias y desastres, a partir de esta edición de La Camiseta, el Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres, difundirá información al respecto, sumándose así a la información relativa a Protección Civil, que se ha publicado en esta sección.

Dada la ubicación geográfica de México, hemos enfrentado el impacto de fenómenos naturales y provocados por el hombre que dejaron a su paso importantes pérdidas materiales y humanas. Tal es el caso de los sismos de 1985 y 2017, inundaciones en el sureste del país, huracanes que han resultado en Declaratorias de Emergencia para nuestro país. Es por ello que surge la necesidad de adoptar medidas que nos permitan reducir los riesgos a los que estamos expuestos y prevenir o enfrentar de la mejor manera su impacto para mitigar sus efectos nocivos.

¿Qué son los desastres?

Acorde con la Organización Mundial de la Salud, son alteraciones intensas en las personas, la economía, los sistemas sociales y el medio ambiente, desencadenados por sucesos naturales y/o generados por la actividad humana de forma súbita, que producen una alteración significativa en la estructura social y suelen superar la capacidad de respuesta de la localidad afectada.

Los desastres pueden clasificarse de diversas formas: ya sea por su velocidad de inicio (súbitos o lentos), por su origen (natural o provocado por el hombre) o por su escala (mayores o menores).

En sistemas de salud los desastres afectan en diversos ámbitos, como son:

1. Impacto en la salud física y mental.
2. Desequilibrio entre la demanda/oferta de servicios básicos de salud.
3. Ruptura de líneas de abastecimiento (insumos y alimentos).
4. Falla en sistemas de comunicación.
5. Afectación de los sistemas de agua y servicios básicos.
6. Reacciones sociales variables.
7. Ausentismo del personal.
8. Incremento en enfermedades transmisibles.
9. Desplazamiento de la población.

Por lo anterior, es de suma importancia que la comunidad institucional conozca los planes de acción ante emergencias y desastres existentes.

Depto. Reacción Hospitalaria para Desastres. Teléfono 54870900, extensión 1910

Pizarrones para uso de la comunidad institucional

Utilidad de los Pizarrones Institucionales

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

En la actualidad, contamos con 23 pizarrones colocados en diferentes áreas del Instituto; que deben cumplir con ciertos requisitos para poder colocar carteles informativos, como son:

- Contener información relacionada con el Instituto.
- Tener a la vista el sello del Departamento de Comunicación y Vinculación, la Unidad de Educación para la Salud y la Dirección de Administración.
- El material externo debe revisarse por el Departamento de Comunicación y Vinculación, y por la Unidad de Educación para la Salud, para determinar si la información es competente al Instituto. Si son aceptados, se les colocará un sello de autorización.
- No se puede colocar información referente a servicios privados, como venta de medicamentos, equipo médico y venta de cualquier artículo.

Los pizarrones están divididos en dos secciones:

Comunicación Institucional: campañas institucionales y de apoyo social, sesiones culturales, artista del mes, museos, Espacio de Lectura, fundadores y mujeres en el INCMNSZ, redes sociales, entre otros.

Información Institucional: cursos, seminarios institucionales, protocolos, información de la Unidad de Educación para la Salud, avisos de administración, y carteles externos autorizados.

Para la colocación de los carteles es necesario:

- Identificar el área designada según su sección.
- Colocar el cartel en un espacio libre sin interferir con otro (antes colocado).

Departamento de Comunicación y Vinculación.
Extensiones 4163, 4164 y 2519.

Comunicación Institucional

Información Institucional

Donativos en especie o en efectivo

El Voluntariado del INCMNSZ

Violeta Arciniega Fuentes

El objeto social del Voluntariado es apoyar con medicamentos, a las personas asignadas al cuidado del paciente y prótesis a los pacientes de escasos recursos del Instituto.

Estos apoyos se realizan en conjunto con el Departamento de Trabajo Social del Instituto, quienes cuentan con los sistemas adecuados para efectuar el análisis correspondiente de la situación financiera de los pacientes. Esta actividad es de suma importancia ya que por política establecida, no se otorga ningún apoyo si éste no viene autorizado por Trabajo Social.

La obtención de recursos para otorgar los apoyos se solicita a través de donativos en especie o efectivo y se realiza por varias vías:

- A través de amistades, familiares del Voluntariado, a quienes se les da a conocer de manera mensual la situación financiera del Voluntariado y la meta de apoyos a realizarse en el mes.
- Empresas importantes en nuestro país, comprometidas con labores sociales, las cuales son contactadas a través de las relaciones que mantiene el Voluntariado con altos directivos.

¡Esperamos tu donativo!

Voluntariado del INCMNSZ

Recinto museográfico

Museo Nacional del Virreinato

Primera parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

El Museo Nacional del Virreinato es un recinto museográfico de México, ubicado en el antiguo Colegio de San Francisco Javier en Tepotzotlán. Está dedicado a la exhibición, difusión e investigación del Virreinato de la Nueva España.

Dicho complejo fue construido por los jesuitas a partir de la década de 1580. Aquí se fundaron tres centros de aprendizaje: una escuela para enseñar las lenguas indígenas a los evangelistas jesuitas, una escuela para niños indígenas y el Colegio de San Francisco Javier, para capacitar a los padres jesuitas.

El complejo se compone de tres secciones: la zona de la escuela, con dormitorios, biblioteca, cocina, capilla, etc.; la Iglesia de San Francisco Javier; y la Iglesia de San Pedro Apóstol. El antiguo colegio y la iglesia de San Francisco Javier se han convertido en el Museo del Virreinato, con la antigua zona de la universidad albergando una gran colección de arte y objetos cotidianos de la época colonial, y la Iglesia de San Francisco Javier albergando una de las más importantes colecciones de retablos churrigueresco en México.

La Iglesia de San Pedro Apóstol es la única parte de todo el complejo que todavía se utiliza para fines religiosos.

Los jesuitas llegaron tarde a la evangelización de la mayor parte de la población del centro de México, debido a que la mayor parte ya se había hecho por otras órdenes como los Franciscanos en la década de 1580.

Sin embargo, los jesuitas se encontraron con la falta de educación. Los jesuitas llegaron a Tepotzotlán en la década de 1580 y se instalaron en las estructuras locales. Un líder indígena local, Martín Maldonado, quedó impresionado con los jesuitas, quienes ya habían hecho una escuela para enseñar lenguas indígenas a los sacerdotes.

Museo Nacional del Virreinato

Astrofísica, Investigadora y Divulgadora de la Ciencia

Gloria Delgado Inglada

Lic. Gabriela Rubello Marín

Gloria nació en Madrid, España. Realizó el primer ciclo de la carrera de Ciencias Físicas en la Universidad Complutense de Madrid y la especialidad en Astrofísica en la Universidad de La Laguna, ambas en España. Obtuvo los grados de Maestra y Doctora en Ciencias en el Instituto Nacional de Astrofísica, Óptica y Electrónica (INAOE, Puebla) en 2007 y 2011.

Posteriormente realizó varias estancias posdoctorales en el Instituto de Astronomía de la UNAM, donde trabaja como Investigadora desde abril de 2016. Imparte clases en la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional Autónoma de México, el posgrado en Astrofísica. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores, nivel I desde 2013, de la Sociedad Mexicana de Física desde 2015, y árbitro para revistas internacionales.

Participa en múltiples actividades de divulgación, imparte conferencias y cursos con frecuencia, realiza periódicamente podcasts de ciencia, y escribe para varias publicaciones de divulgación científica.

Sus áreas de investigación son:

La composición química de nebulosas planetarias y regiones H II, la evolución química de galaxias, modelos de fotoionización, evolución del polvo en el medio interestelar y la nucleosíntesis en estrellas de baja masa.

Gloria Delgado Inglada

Como parte del reconocimiento que se hace a la destacada participación de mujeres que han contribuido al crecimiento y desarrollo de la ciencia, se publica en ésta sección “Mujeres en la Ciencia”

Pertenencia Institucional

¡Yo también soy INCMNSZ!

Dirección de Administración

En esta investigación se abordará como tema principal la pertenencia, pero no a la que se refiere a la adquisición de bienes, sean estos muebles o inmuebles, en este caso, lo que se pretende es: clarificar o reforzar este concepto desde la vista de las circunstancias o hechos que nos unen e identifican como parte integrante de un núcleo social.

El núcleo social al que me refiero en este caso es, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Este instituto para los servidores públicos que aquí trabajamos, y que por lo tanto lo integramos, nos contiene en sus instalaciones un tercio del día, lo cual resulta en una inversión importante del tiempo de nuestra vida, y se convierte en un lugar natural de convivencia y desarrollo, que genera amistades y compañerismo que además de cierta forma contribuye al cumplimiento de metas personales.

Otro grupo lo consideramos nuestro segundo hogar, por todo lo que nos ha permitido, individualmente y para otros seres humanos, situación que en nuestro ámbito resulta fundamental, porque cada una de nuestras actividades, sin importar el rango, especialización o lugar dentro de este instituto, repercuten en el bienestar de otros seres humanos que se encuentran disminuidos en salud y que acuden a este para ser atendidos.

Lo anterior es en extremo importante para refrendar, recalcar o ensalzar, pues en distintos momentos del día la levedad y la costumbre en el desempeño de nuestras actividades, rebaza o supera el sentido de pertenecía con este Instituto, pero no solo eso, sobrepasa también el sentido de pertenencia con la humanidad, lo que provoca inconvenientes problemas y molestias entre las personas con las que nos relacionamos.

Atento a lo anterior y si es que la finalidad que tiene este documento se logra, el sentido de pertenencia se debería de convertir en el motivo por el que actuemos con empatía, calidad y calidez en nuestras funciones al interior del instituto, pero no solo eso, debería de permear esto hasta que sea natural y ordinario en los demás ámbitos en los que nos relacionamos para que nuestra conducta mejore cuando sea posible.

Hasta este momento hemos expuesto las bondades de la pertenencia, sin embargo aún no se define con claridad este concepto, atento a lo anterior expongo seguidamente el significado de la palabra, el cual podrá robustecerse con las demás entregas que de este tema existan por este mismo medio:

"…Hecho o circunstancia de formar parte de un conjunto, como una clase, un grupo, una comunidad, una institución,…"(SIC)[1]

Autores: Gabriela Quijano Lira y Carlos Augusto Sánchez Morales

[1] https://dle.rae.es/?id=SkSlUnK

Ayuda a personas con deterioro cognitivo leve

Terapia de Estimulación Cognitiva

Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro / M. en Psic. Lidia Gutiérrez Gutiérrez / Servicio de Geriatría

La Terapia de Estimulación Cognitiva (TEC) es una medida de tratamiento para personas con Deterioro Cognitivo leve a moderado. Ha sido evaluada y probada en diferentes países y escenarios. Algunas organizaciones internacionales, recomiendan su uso en todas las personas con deterioro cognitivo, inclusive, con tratamiento farmacológico.

La TEC tiene como objetivo estimular la participación activa de las personas con Deterioro Cognitivo a través de favorecer un ambiente de aprendizaje; puede practicarse en grupo, favoreciendo la interacción social, pero también individualizarla, acompañada de la familia y/o cuidador. Siempre debe recomendarse como parte de un tratamiento integral; así como, incluir otras condiciones que favorezcan un envejecimiento cerebral saludable. Una recomendación es mantener un estilo de vida saludable que incluye:

- Dormir en promedio de 5 a 6 horas.
- Evitar o reducir el estrés.
- Consumir una dieta balanceada, con nutrientes que favorezcan el rendimiento cerebral.
- Evitar o reducir el consumo de azúcares, grasas, alcohol y tabaco.
- Realizar actividad física con regularidad.
- Mantener la mente activa.

La alimentación y la actividad física influyen en la salud, ya sea de manera combinada o cada una por separado; la adecuada interacción de ambas es más benéfica. Se ha demostrado que los ejercicios aeróbicos regulares mejoran la cognición y tienen efectos benéficos sobre las funciones cerebrales. El ejercicio ayuda a la producción y liberación de las neurotrofinas que favorecen la generación de nuevas células (neuronas) y las conexiones entre ellas (sinapsis). Se recomienda:

- Caminar de 10 a 30 minutos todos los días.
- Practicar actividades como: yoga, taichí, natación, baile o cualquier otra actividad.
- De preferencia practique actividades en grupo para favorecer la socialización y mejorar el estado de ánimo.
- Para evitar el sedentarismo puede reducir, pero no abandonar del todo, las tareas domésticas como: sacudir, barrer, tender la cama o tareas de mantenimiento del hogar como jardinería. “Es importante consultar con su médico el tipo de ejercicios que pueda realizar.”

Fuente: pautas para la Estimulación Cognitiva en Adultos Mayores
http://www.innsz.mx/2017/Geriatria/pautas-cognitivas.pdf

Chile ancho

Es muy posible que el cultivo en gran escala de estos chiles se haya iniciado en el Valle de Puebla, por lo cual se les conoce como "chile poblano", al consumirse en estado verde y como "chile ancho" al consumirse en estado seco.

Dentro del tipo de chile ancho existe una variabilidad en cuanto a características, generalmente, son plantas de aspecto herbáceo, y el tallo puede llegar a tener aspecto semileñoso; las hojas son de color verde oscuro brillante, de forma ovado-acuminada, las flores tienen cinco pétalos de color blanco, el fruto de este tipo de chile mide de 8 a 15 cm, tiene forma cónica o aplanado, con un hundimiento o "cajete" bien definido.

Antes de la madurez, el color es verde oscuro pero, al madurar, se torna rojo.

El fruto se cosecha sin madurar o bien maduro. El fruto sin madurar se consume en verde, sea en rajas o para chiles rellenos. Cuando se cosecha maduro se seca para utilizarlo en la elaboración de salsas, de moles u otros platillos.

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Adobo rojo

Ingredientes:

1 pieza	de pechuga de pollo con hueso y sin piel
2 piezas	de cebolla
2 dientes	de ajo
3 piezas	de chile ancho
2 piezas	de chile chipotle seco
3 piezas	de jitomate
1 rebanada	de pan de caja
Al gusto	laurel, mejorana, tomillo y ajonjolí

Preparación:

Cocer el pollo en agua con cebolla, ajo, laurel, tomillo y mejorana. Cuando esté cocido, deshebrar el pollo y apartar.

Asar y blanquear los chiles, tostar en el horno el pan hasta que quede quemado, tostar el ajonjolí. En un sartén asar la cebolla, ajo y los jitomates partidos en cuartos.

Ya que estén bien cocidos, agregar los chiles, el ajonjolí y el pan troceado, dejar cocer por cinco minutos más, licuar y colar. Regresar al fuego y dejar hervir hasta que reduzca un poco y terminar de sazonar.

Retirar del fuego y servir encima del pollo.

Descubrimiento que debe ocultarse

La Conspiración

Dan Brown

Lic. Concepción Nolasco Miguel

La Conspiración es una novela que mezcla amor, política y ciencia. Desde el Ártico y hasta la Casa Blanca, Dan Brown narra la aventura de un meteorito con rastros de vida extraterrestre que podría volcar el rumbo de la humanidad. Este descubrimiento realizado por la NASA no es una casualidad, pero sí un misterio que podría justificar la permanencia de instituciones y la reelección de un presidente.

El hallazgo debe ser comprobado por especialistas que contarán sólo como adorno, pues las decisiones ya están tomadas. El reto para la analista de inteligencia Rachel Sexton y el oceanógrafo Michael Tolland, será hacer lo correcto a costa de la supervivencia, pues en esta contienda política todo se vale, incluso terminar con la vida de otros si se trata de guardar los secretos que ponen en peligro los intereses del poder.

Dan Brown narra un juego de mentiras y traiciones en donde no se puede confiar en nadie y el camino a casa resulta una aventura digna de contar, en la cual llegar vivo es prácticamente imposible.

Dan Brown es licenciado por la Universidad de Amherst, ejerció la docencia del inglés hasta que decidió dedicarse profesionalmente a la literatura. Sus principales obras son: La fortaleza digital (Digital fortress, 1998), Ángeles y Demonios (Angels and demons, 2000), La Conspiración (Deception Point, 2001) y El Código Da Vinci (The da Vinci code, 2003).

Pasatiempo: Enseguida encontrarás una serie de preguntas de cultura general. Pon a prueba cuánto sabes y resuélvelas. Al final compara tus respuestas.

1. ¿Cuántos dientes tiene una persona adulta?
2. ¿Qué grasas se conocen como grasas buenas?
3. ¿Cuántos años duró la guerra de los 100 años?
4. ¿Qué es el Teide?
5. ¿En qué lugar escribió Cervantes la mayor parte de El Quijote?

Fuente: https://psicologiaymente.net

1. El número de dientes que posee una persona adulta es 32.
2. Existen diferentes tipos de grasas. Las saludables son las insaturadas, que pueden ser divididas en monoinsaturadas y poliinsaturadas.
3. Este conflicto bélico tuvo una duración de 116 años
4. El Teide es un volcán que se encuentra en Tenerife, en las Islas Canarias de España.
5. La mayor parte de su obra maestra fue escrita desde la cárcel.

Gracias a quienes se han sumado a la donación de libros para los Espacios de Lectura. En esta ocasión se hace un reconocimiento a:

María Margarita Eugenia Ortiz Iñiguez

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.

27 de enero, Día del Nutriólogo

Día del Nutriólogo, una propuesta de la Asociación Mexicana de Nutriología

Este festejo surgió a partir de una propuesta de la Asociación Mexicana de Nutriología (AMN), pues en ese día, se registró ante la Secretaría de Relaciones Exteriores de México.

De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México hay un déficit de especialistas en nutrición, pues hay un promedio de 2.4 nutriólogos por cada mil habitantes.

México es uno de los países con más altos índices de obesidad y sobrepeso. Los nutriólogos son profesionales que auxilian en tener una alimentación saludable y mejorar los hábitos alimenticios.

Ir al nutriólogo ayuda para aprender a tener una alimentación saludable, además orienta en las diferentes etapas de la vida, durante el embarazo, la infancia, la adolescencia, la edad adulta, la tercera edad, en las diferentes enfermedades y durante la práctica de algún deporte; además es el responsable de evaluar el estado nutricio a lo largo de todas estas etapas de vida.

Fuente: https://www.diariopresente.mx/actualidad/27-de-enero-dia-del-nutriologo/

28 de enero, Día Mundial en Contra de la Lepra

Detección proactiva y diagnóstico temprano: OMS

Aunque los casos de lepra en las Américas han disminuido en más de un 30% en la última década, todavía se registran casos en algunos países, lo que muestra la necesidad de mantener las medidas de control de la enfermedad para sostener esos logros.

Al conmemorarse este mes el Día Mundial Contra la Lepra, la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), llama a trabajar por la detección proactiva y el diagnóstico temprano para lograr cero discapacidad en niñas y niños, lema que inspira la campaña de este año.

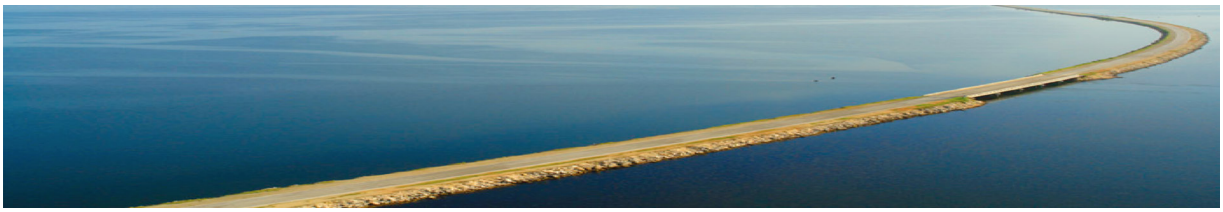
La lepra es una enfermedad infecciosa crónica causada por una bacteria. Afecta principalmente la piel, los nervios periféricos, la mucosa de las vías respiratorias altas y los ojos. La detección temprana de los casos disminuye extraordinariamente los riesgos de deformidades y discapacidad entre los pacientes. La lepra tiene cura y el medicamento es gratuito en todos los países.

Fuente: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=

Viajando de México a Cuba en un minuto

Nostalgia

Adrián Batte Cairo / Departamento de Servicios Generales



Un tsunami de emociones, experimento cuando te pienso. Un pedraplén de plegarias de Mérida hasta Guanahacabibes. Un mágico e invisible puente de bellos recuerdos, de infancia y juventud, que atraviesan el mar de mi corazón. Salitre que corroe y esfuma viejas memorias limitantes del pasado. Fumarolas volcánicas de pensamientos muertos. Lava caliente que cauteriza emociones inservibles, que se empeñan en no morir.

Desde el punto más elevado y alto de mi vida, más espléndido, más milagroso y mágico; qué es México. ¡Te veo! engalanada de corales, desafiando huracanes, rompiendo olas. Te inhalo desde el Perote en Veracruz y renazco, me expando, me transformo en lo que mucho antes de venir a este mundo, quise ser. Mientras en el Atlántico, el niño y la niña, se abrazan. Los mares se aquietan.

La Rosa Náutica de los Dioses, te muestra la ruta y los alisios desde África, te impulsan con fuerza, al puerto sagrado donde se esconden baúles de corsarios y piratas, que contenían piedras de oro y jade, pero que la alquimia de los tiempos...transformó en dones y talentos que solo se pueden ver y recibir con el corazón; para que seas finalmente próspera y libre; para que florezcas.

En Tuxpan, una ruta de expedicionarios, me muestra un canalizo de entrada por la costa sur y me interno a la Sierra, por Las Coloradas. Desde el Turquino, contemplo la loma del cobre y la subo. De rodillas, llego hasta la Virgen solo para preguntarle: ¿lo estoy haciendo bien?.

Ella, me miró y sonrió, yo comprendí en ese sutil gesto, millones, miles, cientos de amo–rosos y maternales mensajes del cielo, para compartir con mis hermanos mexicanos y con los otros, que aún sin conocerlos, soy uno con ellos, en el divino poder que nos creó.

Emocionado, volví a embarcar... faros de luces de Haití, Jamaica, Gran Caimán, que guían al litoral del Golfo más grande y poderoso del mundo.

A los lejos diviso el portentoso fuerte de Ulúa; por Boca del río, entre sones jarochos, acceso al místico corazón de Veracruz y llego a Catemaco.

Plegarias, flores, incienso, tambores; mágica danza de afromexicanos; poderosos rituales que libran de males. Hechizos y encantos de misteriosas llaves, que abren y cierran portales de trascendencias, también caminos de ida y vuelta a nuestras raíces… a esa humilde, pequeña, acogedora y amorosa primera casa, donde nací, crecí y fui muy feliz.

Un Instituto con altos estándares de calidad

Ser parte del Instituto es un sueño hecho realidad

Dr. Francisco Javier Merayo Chalico/Departamento de Inmunología y Reumatología

Dr. Francisco Javier Merayo Chalico

Ser parte del INCMNSZ es una sensación prácticamente indescriptible; difícil de colocar en palabras. Sin embargo, puedo decir que para mi, siempre fue un sueño no solo cuando era estudiante, sino posteriormente, al hacer la especialidad, y ahora, ser parte en este momento, del Departamento de Inmunología y Reumatología, en el mejor Instituto Nacional de Salud de México y Latinoamérica.

Un sueño hecho realidad; es una puerta que se abrió y me ha llevado a esforzarme para tener en mente, la responsabilidad y obligación de hacer acciones importantes en asistencia, docencia e investigación.

Este ideal de superación, de plantearse sueños y alcanzarlos en el ámbito médico, en donde el paciente es la razón de todo, es precisamente la mística institucional, que para mi es ese perfil que el médico y el personal que ingresa al INCMNSZ adquiere en el quehacer diario.

Ese nivel de compromiso hacia la institución que todos tenemos y, es algo que a mi me deja impresionado todos los días.

La Mística Institucional es también, ese compañerismo que existe entre todo el personal, ya sean médicos, personal de enfermería, administrativos, técnicos, personal de intendencia, de todos los que formamos parte del Instituto. Es un apoyo incondicional que es poco frecuente que se vea en otras instituciones de salud.

Otro componente importante de la Mística Institucional es la forma en que la transmitimos a las nuevas generaciones, que tiene mucho que ver en la forma en que nos la transmitieron nuestros maestros, compañeros y antecesores. La forma en que yo la transmito a quienes vienen atrás de mi, a mis alumnos y residentes es mostrándoles que el compañerismo te da un soporte y un apoyo para poder avanzar y de igual forma, ellos deben ser soporte y apoyo para sus compañeros, eso redunda en beneficio del paciente y en el bienestar del mismo.

Los que pertenecemos a este Instituto, debemos tener siempre claro que antes de cualquier cosa, ya sea personal o profesional, siempre se encuentra en primer lugar el nombre del Instituto y el compromiso con el mismo y con nuestros pacientes. De ahí se derivan muchas otras cosas, que también incluyen logros personales y profesionales, pero nunca poner por encima del Instituto el nombre personal, como lo señala la Mística Institucional, heredada por el Dr. Salvador Zubirán, nuestro fundador.

Satisfacción por ser uno mismo

Bienestar es estar bien conmigo mismo

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Una de las dimensiones del bienestar es estar satisfecho con lo que se hace, lo que conlleva a estar satisfecho con uno mismo, siendo éste el primer elemento que le permite al ser humano extender su bienestar hacia los otros, visualizando esta segunda esfera como un paso más hacia la plenitud total del ser.

En este sentido, el Dr. Albert Ellis (1913-2007), uno de los psicólogos más influyentes en la historia de la Psicología; dejó una de las terapias que en la actualidad más adeptos tiene: la Terapia Racional Emotiva que favorece el bienestar personal.

El especialista destaca la importancia que debemos darnos a nosotros mismos y a nuestras emociones, lo que permite tener equilibrio, armonía y plenitud.

Algunos de los puntos clave para estar bien conmigo mismo son:

- Interés por uno mismo: que debe ser superior al que se preste a los demás.
- Autodirección, autorresponsabilidad y autoaceptación: aunque se pueda cooperar con otros o pedir ayuda, tenemos que asumir que el responsable último de la propia vida es uno mismo.
- Flexibilidad: tenemos derecho a cometer errores y tenemos que darnos ese margen de error a nosotros mismos y a los demás.
- Creatividad: estar inmersos en un proceso creativo que nos permita desarrollarnos va a ayudarnos a tener bienestar. Dedicar parte de nuestro tiempo a crear.
- Aventura: asumir riesgos es sano. Enfrentarnos a cosas nuevas nos ayuda a desarro–llar nuevas estrategias para visualizar hasta donde podemos llegar.
- Hedonismo: no se trata de buscar el bienestar, sino de sentirlo en el momento presente.

De esta forma, el primer paso del bienestar es estar bien conmigo mismo, comprenderse, quererse, respetarse, tener una actitud positiva ante la vida, enfrentar las adversidades con optimismo y sobre todo, en el entendido que la única persona que puede decidir estar bien es uno mismo, así es que ¡tu decides!.

CDMX · MEXICO · 2019
BIOFABRICACIÓN
3er Simposio
Marzo 09
3D printer
Marzo 09
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
Y LA DIRECCIÓN DE NUTRICIÓN INVITAN:
INCMNSZ
Alimenta la Información México
SEMINARIO
NUTRINNOVACION
ciencia y tecnología aplicada a la nutrición
20 de Marzo 2019
Auditorio Principal
INCMNSZ

Actitud positiva ante todo

Estar bien, una decisión personal

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Bienestar es estar bien, pero ese estar bien, no depende de un contexto externo, ni de las personas que nos rodean, ni de las circunstancias que enfrentemos, tampoco de los conflictos que se presentan a diario o de las pérdidas humanas o materiales que vivamos. En realidad, la diferencia entre estar bien o estar mal, es la actitud ante la vida.

En toda situación, tenemos dos opciones: una, tomar una actitud negativa que inevitablemente nos llevará a un malestar general, en el que al problema existente, se le irán sumando situaciones complicadas y como consecuencia, la persona tendrá la infelicidad permanente, que lo llevará a estar mal consigo mismo.

La segunda es tomar una actitud positiva, que da la posibilidad de abrir miles de ventanas de oportunidad, lo cual nos permitirá vislumbrar nuevas capacidades, desarrollar potencialidades y fomentar nuestra creatividad, generando un sentimiento de bienestar consigo mismo, que como una cascada generará sentimientos positivos que nos conducirán a estar bien con nosotros mismos.

La actitud que tengamos ante la vida, depende de cada uno de nosotros, nadie nos impone qué actitud debemos tomar; es una decisión personal que no solo puede cambiar el día a día de cada ser humano, sino que puede consolidarse como una forma de vida, que nos conduzca a estar mal cuando tenemos una actitud negativa o bien, a tener equilibrio, armonía y plenitud; bienestar en nuestro ser cuando decidimos tener una actitud positiva.

Fuente.https://www.abc.es/familia-padres-hijos/20140902/abci-jovenes-valores-201409021416.html

BIENESTAR

es estar bien

TÚ DECIDES

#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

Versión digital
Samuel Rivera Flores

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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

www.incmnsz.mx