



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV No. 04

28 de febrero 2019

## Homenaje 36 años de servicio Dra. Josefina Alberú Gómez

XXII Curso Internacional de Cirugía  
Dr. Héctor Orozco



Dra. Josefina Alberú Gómez  
Homenaje 36 años de servicio



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 602

28 febrero 2019

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	14
<b>SER INCMNSZ</b>	2	• Irais Bautista Guzmán; Física y Cátedra Conacyt	
• Homenaje a 36 años de servicio Dra. Josefina Alberú Gómez		<b>VIDA LABORAL</b>	15
<b>PARA CONOCERNOS</b>	4	• Pertenencia Institucional	
• Informe de Gestión 2018 del Dr. David Kershenovich Stalnikowitz		<b>TU SALUD</b>	16
<b>ENTÉRATE</b>	6	• Familia y amigos, aliados en el tratamiento contra la diabetes	
• XXII Curso Internacional de Cirugía Dr. Héctor Orozco Zepeda		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	17
• Video juegos interactivos para la divulgación del conocimiento		• Camarón seco	
<b>CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA</b>	8	• Sopa de nopales y camarón seco	
• La calidad en el ámbito de la salud		<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	18
<b>CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	9	• Los hijos del cielo Luis Miguel Ariza	
• Toma de decisiones: tipos y proceso general		<b>SABÍAS QUE</b>	19
<b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>	10	• Efemérides de la salud	
• Procedimientos generales vs. procedimientos particulares		<b>ESPACIO DE LECTOR</b>	20
<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	11	• Agradecimiento a Geriatria	
• Espacio del Lector, fomenta la lectura Rubén Darío Bastida Zavala		<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	21
<b>VOLUNTARIADO</b>	12	• Atender con calidad humana al paciente es la mística institucional	
• La evolución del Voluntariado en el mundo		<b>HABLEMOS DE</b>	22
<b>ARTE Y CULTURA</b>	13	• La dimensión social del bienestar es interactuar con los otros	
• Proteger, investigar, conservar y difundir el patrimonio cultural		<b>AVISOS</b>	23
		<b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>	24

**E**n la sección Ser INCMNSZ, se da a conocer la sesión cultural del mes de enero, celebrada en honor a 36 años de servicio institucional de la Dra. Josefina Alberú Gómez, destacada investigadora del Departamento de Trasplantes.

Se continúa con la información relativa al Informe de Gestión 2018 del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, en la sección Para Conocernos se da cuenta de ello.

En la sección Entérate se informa de la celebración del XXII Curso Internacional de Cirugía Dr. Héctor Orozco, que se llevó a cabo en el Instituto y que reunió a expertos en ese campo científico para dar a conocer avances de la cirugía y otros campos con los que se relaciona. En la misma sección, se difunde información relativa a la realización de video juegos interactivos para la divulgación del conocimiento, elaborados por el Lic. Ari Kleinberg Bild, adscrito a la Red de Apoyo a la Investigación (RAI).

En la sección Voluntariado, se continúa difundiendo información relativa a la historia del Voluntariado en el mundo, en México y en el Instituto, mediante la información publicada por Violeta Arciniega Fuentes.

La Lic. Palmira de la Garza y Arce, en la sección Arte y Cultura, continúa expresando la historia del Instituto Nacional de Antropología e Historia, haciendo alusión a sus 80 años de fundado.

En la sección Tu Salud, la Lic. Alejandra Sierra Esquivel adscrita al Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes, hace una reflexión en torno a la importancia del apoyo familiar y social de las personas con obesidad, para someterse a un tratamiento para reducir su peso.

Las efemérides de la salud del mes de febrero: 18, Día Internacional del Síndrome de Asperger; 27, Día Internacional del Trasplante y 28, Día Mundial de las Enfermedades Raras son publicadas en la sección Sabías que.

En la sección Hablemos de, se da a conocer la tercera esfera del bienestar: la social, que de acuerdo a la Universidad de Harvard representa la interacción positiva y enriquecedora que lleva al ser humano a tener armonía, equilibrio y plenitud.

Entrañable y sublime, mi paso por el INCMNSZ

## Homenaje a 36 años de servicio

Dra. Josefina Alberú Gómez

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El 31 de enero en el INCMNSZ, durante la Sesión Cultural, se rindió un reconocimiento a la Dra. Josefina Alberú Gómez, destacada investigadora del Departamento de Trasplantes, por sus 36 años de servicio. La Dra. Alberú expresó su agradecimiento y recordó algunas de sus experiencias.

El ingreso al Instituto fue una etapa entrañable y sublime para quienes han tenido la inmensa dicha de formarse como médicos, crecer profesionalmente y devolver a la querida alma mater (INCMNSZ) una pequeña fracción de los incontables recursos con los que los ha provisto.

La primera vez que escuché el nombre de Hospital de Enfermedades de la Nutrición, fue en una conferencia de cirugía en pancreatitis crónica; pronunciada por nuestro queridísimo Maestro Manuel Campuzano, durante unas jornadas quirúrgicas en la Universidad Autónoma de Guadalajara, donde estudiaba la carrera. Fue tal la impresión por su sapiencia y sus destrezas, que hizo surgir en mí, el reto de tener acceso algún día, a la institución a la que él pertenecía, pues seguramente, un ser con esas cualidades, debía estar inserto en un sitio único y privilegiado.

En 1972 fui aceptada para el Internado de pregrado. Las vivencias de ese año, marcaron el deseo genuino de continuar la preparación profesional en el querido INCMNSZ, ya no me quería ir. Fueron tantos los valores percibidos, profundamente arraigados en todo su personal; desde el director general, médicos de base, los residentes, personal de enfermería y personal en general que ha ameritado reflexionar y entender el cómo y el por qué, un grupo humano puede verse contagiado y amalgamado por los mismos preceptos.



Dra. Josefina Alberú Gómez

La explicación es clara y tangible, tuvo que ser la visión extraordinaria y progresista de su fundador, creador de la Institución, que tanto ha dado a pacientes y personal a su cuidado, quien imprimiera de una vez y para siempre, los valores que fueron piedra angular de su propia vida; compromiso sin límites en la labor encomendada, el cuidado de los enfermos, responsabilidad permanente, honestidad, devoción y respeto, entrega de pensamiento y acción sin límites, con apego estricto a la ética profesional más depurada.

Recuerdo al querido, respetado y admirado profesor y amigo entrañable, Dr. Federico Chávez Peón. Tuve la oportunidad de trabajar a su lado y bajo su tutela en investigación durante el servicio social, fue un privilegio que hasta la fecha aquilato; además del rigor que amerita el método científico, nos enseñó el valor de la amistad entre profesor y alumno.

“Los deseos de permanecer en el Instituto para llevar a cabo la residencia en medicina interna y posteriormente, en cirugía, seguían en aumento. Fue así como, transité del servicio social al bendito aspirantado para residentes; era una etapa de enorme reto y también, un poco divertido, en la que había que demostrar fehacientemente que de ser aceptados, no defraudaríamos al Instituto y por supuesto, tampoco a sus pacientes. Nos esmerábamos en hacer todas las actividades de manera impecable.

Para mayor emoción, éramos observados y calificados muy de cerca por todos los integrantes de los diferentes servicios y especialmente, por los que ya eran residentes, quienes tenían la encomienda tácita de hacernos ver nuestra suerte y que mejor para ello, que las sesiones, en las que queriendo actuar como los hermanos mayores y sin decirlo, transmitían el concepto de “si quieres llegar a ser residente, tienes que llegar a ser tan bueno como yo”. Quizás todo ello, permitía que se crearan lazos de verdadera amistad, entre todos los participantes que para muchos de nosotros, aún perduran.

Llegué finalmente a la residencia de cirugía, de la que tengo muy buenos recuerdos. Recibimos muchas valiosas enseñanzas y consejos de todos nuestros maestros. Cada uno de ellos, en su particular uso de destrezas y habilidades, nos fueron transmitiendo lo mejor que tenían. Por azares del destino, me tocó ser la primera mujer en la residencia de cirugía, espero haber cubierto las expectativas. Creo sinceramente que no existía ningún hito al respecto, simplemente no había ninguna compañera que hubiera querido optar por la formación en cirugía.

He de mencionar que tuve un periodo de diez años dedicado a la crianza de mis queridos hijos Joan, Arturo y Sebastián, la vuelta al Instituto se vio felizmente alentada por mis entrañables amigos Dr. Guillermo Robles, Dr. Enrique Wolpert y Dr. Héctor Orozco (en paz descanse), con el beneplácito de quienes entonces fungían como cabezas de la Institución.

Expreso mi afecto a los médicos residentes del Instituto y les recuerdo las frases del maestro Zubirán, publicadas en las memorias editadas en el año de 1988, en las que manifestó que el cuerpo de médicos residentes ha sido, es y será siempre, pilar fundamental de la vida del Instituto, ya que es en ellos, en quienes recae la responsabilidad de la atención de los enfermos, que buscan alivio de sus males, ellos comparten de cerca su sufrimiento y angustia y velan por su salud, con sacrificada abnegación, sin limitaciones de tiempo y sin su necesario descanso. A esto agregaría: los residentes también son fuente constante de estímulo en la búsqueda de mayor conocimiento y superación por parte de sus mayores”.



Familiares, amigos y compañeros de la Dra. Josefina Alberú en su homenaje

## Excelencia en enseñanza e investigación

# Informe de Gestión 2018

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Segunda parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como se mencionó en la edición anterior, el pasado 11 de enero, el director general del INCMNSZ, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, dio a conocer a la comunidad institucional, su Informe de Gestión 2018. En esta edición, se continua presentando información al respecto.

En cuanto a los logros alcanzados en el rubro de Enseñanza, destacó que se organizó el Coloquio de Educación, se continúa otorgando el Premio para las Tesis de Especialidad José Antonio Martín Mora y el Premio Juan Rull, se presentó en la Academia Nacional de Medicina el Simposio sobre Educación Médica y se realizó la primera Conferencia Magistral en Bioética Rubén Lisker, en el INCMNSZ.

En Cirugía, se sigue ocupando el primer lugar en residencias y en los exámenes. Todos los miembros del Departamento forman, parte del Sistema Nacional de Investigadores, de la Academia Nacional de Medicina y de la Academia de Cirugía. La cirugía que se realiza en el INCMNSZ es de alta especialidad. Se hicieron 29 publicaciones en revistas indexadas, 200 presentaciones en congresos, 42 capítulos en libros y se publicaron dos libros.

Otro hecho trascendente fue el Premio Nacional de Ciencias 2018, que se otorgó al Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas. El Instituto tiene el mayor número de integrantes que han recibido el Premio Nacional de Ciencias.

En relación a la Investigación, el Dr. Kershenobich agregó que el Sistema para el Registro de los Proyectos de Investigación, ya está funcionando y que todos los proyectos están en este sistema digitalizado. Destacó que el Comité de Investigación está muy activo, ya que por ejemplo, el número de proyectos que se evaluaron el año pasado fué de 258.

Respecto a las publicaciones con factor de impacto mayor de uno, el Instituto contribuye dentro de todos los Institutos con el 16.1%. El número de investigadores en el SNI que son 1227, el INCMNSZ contribuye con 193. Es decir, el 15% de los que forman parte del Sistema de los Institutos Nacionales de Salud.

Por otro lado, se logró la develación del busto del Dr. Donato Alarcón Segovia, como reflejo de lo que tiene que ver con las actividades de investigación, en la explanada de la rotonda de Médicos Ilustres de la Secretaría de Salud, junto con el de la enfermera María Elena Maza Brito.

En el área de Nutrición, se llevó a cabo el Registro Nacional de Peso y Talla, que tiene datos de 20 millones de niños escolares y medio millón de niños preescolares, en relación al estado de nutrición de cada uno, fundamental para la implementación de programas y políticas de salud en el actual gobierno.

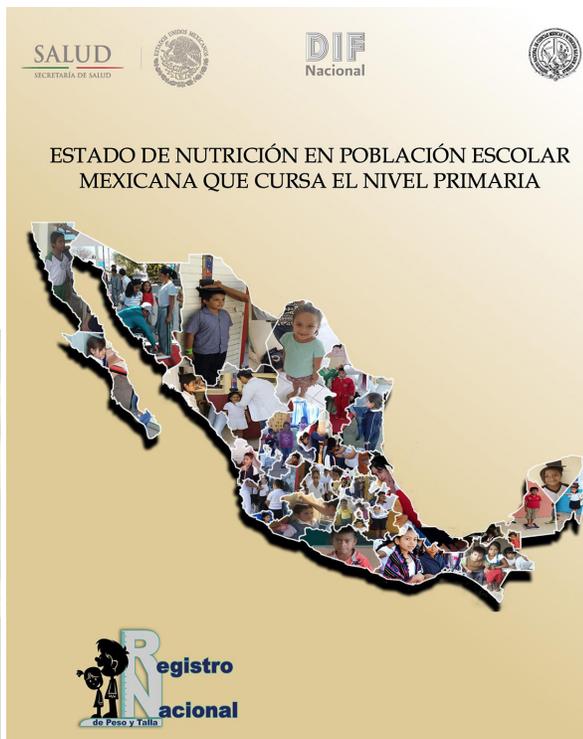
El Dr. Kershenobich comentó que se recertificaron laboratorios de Ciencia y Tecnología de Alimentos y se obtuvieron varios premios a investigación y publicaciones del Departamento de Fisiología de la Nutrición. En este contexto, en Tlaxcala se implementaron recetarios dietéticos a 438 escuelas, se continúa un estudio sobre el retraso en el neurodesarrollo en niños preescolares en varios estados, un programa de huertos escolares que obtuvo apoyo de la Fundación Río Arronte y se llevan a cabo estudios en la tipología de la alimentación.

La Dirección de Nutrición continúa participando con distintas organizaciones como la Unicef y la OMS y un programa más reciente con Conabio, en aspectos de biodiversidad y de la alimentación propia que tenemos en el país, en relación con lo que tiene que ver con publicidad y diabetes.

El Instituto recibió varias donaciones de la Beneficencia Pública para equipo de Urología y Endoscopia. Así mismo, se renovó gran parte del equipo de Rayos X y de Cardiología, como por ejemplo el tomógrafo espectral de 256 cortes y un angiógrafo nuevo.

En Tecnologías de la Información, resaltó que las consultas y citas pueden hacerse desde la página del Instituto. Se ha iniciado e implementado la versión 4 del expediente clínico del SOTECI, que va a permitir tener datos para analizar y planear en forma prospectiva muchas de las actividades institucionales. En el aspecto jurídico, se han atendido 325 convenios y en relación a la propiedad intelectual, se han firmado 7 convenios y en el futuro es un reto para lograr la sustentabilidad del Instituto.

Agregó que en breve se abrirá una cafetería-escuela que se llamará "El Tlacualero", que tiene ya registrada la marca. El tlacualero significa el que lleva la comida.



Arriba: Develación del busto del Dr. Donato Alarcón Segovia en la explanada de la rotonda de Médicos Ilustres de la Secretaría de Salud. Abajo: Premio Nacional de Ciencias 2018 que se otorgó al Dr. Carlos A. Aguilar Salinas. Derecha: Edición del Registro Nacional de Peso y Talla

Presentación de libro relativo a accesos vasculares

## XXII Curso Internacional de Cirugía Dr. Héctor Orozco Zepeda

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz

Con el objetivo de tener un foro idóneo para la discusión académica en el que los médicos adscritos de la Dirección de Cirugía, pudieran interactuar y mostrar a los residentes y comunidad médico-quirúrgica, las políticas y formas de pensamiento institucionales, dada la retroalimentación positiva de los asistentes, se llevó a cabo del 5 al 7 de febrero en el INCMNSZ, el XXII Curso Internacional de Cirugía Dr. Héctor Orozco, que se ha consolidado como una tradición y un evento emblemático para la Dirección de Cirugía.

El evento académico como cada año, estuvo dividido en cuatro bloques temáticos, que a su vez fueron reuniones y cursos de cada subespecialidad de la cirugía, con la participación de destacados especialistas de cada campo temático.

La justificación de éste evento es encontrar un espacio que les permita a los médicos adscritos de la Dirección de Cirugía interactuar y mostrar a los residentes y comunidad médico-quirúrgica las políticas y formas de pensamiento institucionales, dada la retroalimentación positiva que se ha observado de los asistentes, es posible que en los últimos años se consolide este evento, el cual es emblemático para la Dirección de Cirugía, sin dejar de invitar a profesores extranjeros que tengan la interacción cercana con los residentes de cirugía.

Como parte de las actividades académicas el Dr. Carlos Arturo Hinojosa Becerril, Subdirector de Investigación Clínica del INCMNSZ, presentó el libro "Acciones a favor de los accesos vasculares para hemodiálisis en México".



Dr. Carlos Arturo Hinojosa Becerril

Aprendizaje a través de la creatividad

# Video juegos interactivos para la divulgación del conocimiento

Lic. Ari Kleinberg Bild

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Mediante la creación de videojuegos y aplicaciones educativas, el Lic. Ari Kleinberg Bild, Técnico Académico de la UNAM, adscrito a la Red de Apoyo a la Investigación (RAI), tiene por objetivo fomentar la información sobre la salud y el interés en las ciencias entre la población.

En entrevista, señaló que los materiales didácticos que elabora tienen dos objetivos: uno, traducir la información compleja proveniente de las investigaciones a un lenguaje sencillo que pueda ser transmitido y entendido por cualquier persona; y dos, generar materiales que cautiven y entretengan al usuario, con el fin de incentivar el aprendizaje.

Explicó que para la elaboración de sus aplicaciones, primero platica con los investigadores, quienes le indican el tema que les gustaría difundir. Posteriormente, prepara algunos bocetos y cuando son aprobados, elabora el videojuego que llega a tener un proceso de un año aproximadamente.

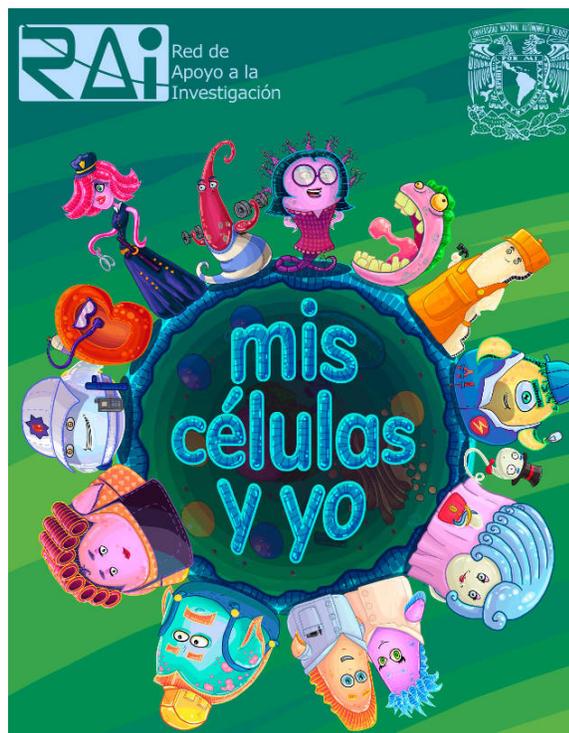
Destacó que aunque estas aplicaciones están diseñadas para niños, pueden ser utilizadas por todas las personas, ya que resultan muy atractivas para todas las edades. Todas las aplicaciones son gratuitas y tratan diferentes temas de salud y pueden descargarse fácilmente.

Hasta el momento se han creado seis juegos:

- Mis Células y Yo: se refiere a las células del cuerpo y cómo funcionan.
- Rola la Hormona: el objetivo es llevar a las hormonas de un lugar a otro en el cuerpo.

- Defensores del Cuerpo: que trata sobre el sistema inmune.
- Genaro y el Genoma: hay que destruir a las cosas que le quieren hacer daño al genoma.
- Ataque del Tabaco Asesino: hay productos de tabaco contra los que se necesita luchar.
- Invasores Chatarra: el jugador tiene que buscar el alimento adecuado.

Estos juegos se pueden encontrar: URL: <https://bit.ly/2NMqBz6>



Seguridad del Paciente

# La calidad en el ámbito de la salud

Segunda parte

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

Vamos a analizar: ¿Por qué a pesar de que a todos nos puede interesar la calidad, se tiene tan poco trabajada en el ámbito de la salud?

Probablemente esto resulte debido al abordaje incompleto o simplificado del tema; en ocasiones creemos que basta tener los conocimientos teóricos en la calidad para poder realizar mejoras; sin embargo esto no es así.

La calidad en salud se debe realizar desde tres niveles: filosófico-conceptual, metodológico y aplicativo. El contar con estos niveles nos indica el grado de complejidad al estudio de la calidad, ya que no es suficiente con ser excelentes teóricos, se requiere conocer y aplicar de forma adecuada todas las herramientas existentes, pero sobre todo definir los instrumentos que permitan aplicar con éxito las diferentes técnicas para lograr el mejoramiento y aún más garantizar la calidad de los servicios que prestamos.

En el ámbito de la salud aún cuesta trabajo adaptarse al cambio, ya que es difícil en momentos dividir el tiempo entre la atención y la aplicación de las herramientas de calidad. Sin embargo los beneficios que se obtienen a futuro, al realizar ciclos de mejora e implementar estas herramientas, genera reducción de costos así como mejoras en la atención que se le brinda al paciente.

Costará trabajo generar el cambio de cultura de calidad y seguridad del paciente, sin embargo mientras más conocemos y ejecutamos la calidad e involucramos a más miembros del equipo multidisciplinario, será mucho más fácil a corto plazo lograr este objetivo.



Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

# Toma de decisiones: tipos y proceso general

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



Imagen proporcionada por: Mtra. Perla Anaid Rangel López

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre alternativas para resolver situaciones en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, personal, social, etc.

En una organización se encuentra en cada una de las cuatro principales funciones administrativas: planeación, organización, dirección y control. Esta tarea se circunscribe a una serie de personas en puestos estratégicos; sin embargo, dado que las decisiones son tomadas por personas, para evitar que estas sean producto solamente del estado de ánimo, visión personal o incluso prejuicios, es indispensable establecer un proceso racional que haga práctica y objetiva esta tarea. Es importante comprender que no todas las decisiones son iguales ante las diferentes consecuencias que implican.

De acuerdo a la tipología por niveles, se clasifican en función de la posición jerárquica o nivel administrativo ocupado por el decisor. De esta manera, tenemos 3 tipos de decisiones: estratégicas, tácticas o de pilotaje y operativas.

**Estratégicas:** se refieren a las relaciones entre la organización o empresa y su entorno, son decisiones a largo plazo y no repetitivas.

**Tácticas:** son las que tratan de asignar eficientemente los recursos disponibles, para alcanzar los objetivos fijados a nivel estratégico.

**Operativas:** están relacionadas a actividades rutinarias y se traducen en procedimientos.

Así mismo, las decisiones de acuerdo al método de solución se clasifican en:

**Decisiones Programadas:** cuando existe un procedimiento o criterio estructurado. Ejemplo: Protocolo para atender la queja de un cliente.

**Decisiones no programadas:** que suelen tratarse de sucesos inesperados.

Ejemplo: Una catástrofe natural.

Según el teórico en administración, Stephen P. Robbins, el proceso de toma de decisiones, incluye 8 etapas que comienzan por identificar el problema, criterios de decisión y ponderarlos; enseguida se analiza y elige una alternativa para resolver el problema, y para concluir se evalúa la eficacia de la decisión.

## Los factores determinan los procedimientos

# Procedimientos generales vs. procedimientos particulares

Segunda parte

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo/Coordinación de Protección Civil

Los procedimientos a realizar durante una emergencia se determinan con base a diferentes factores. Hay acciones generales que aplican a casi todas las áreas, pero es importante considerar dentro de esos procedimientos las actividades, equipo, procesos, materiales utilizados en una área particular y evaluarlos para disminuir los riesgos de sufrir un percance durante la emergencia.

Todos estos factores deben ser tomados en cuenta para definir qué hacer, dónde colocarse o, si hay que salir, por dónde, hacia dónde y hasta dónde moverse cuando se declare un estado de emergencia. Determinar cuál es la mejor alternativa, la más segura, debe ser la prioridad al momento de definir los procedimientos específicos de cada área.

El problema es que muchas veces no existen muchas alternativas y no son las óptimas para garantizar la seguridad de las personas.

La movilización de las personas, ya sea dentro de un edificio o fuera de éste, debe responder a la necesidad de buscar las mejores condiciones que disminuyan la posibilidad de que ocurran afectaciones al personal.

Esa es la razón por la cual se definen Zonas de Menor Riesgo (ZMR), es decir, espacios que dentro de una instalación cualquiera, ofrecen una seguridad relativa cuando se declara estado de emergencia.

Son lugares que dentro del área siniestrada brindan una mejor condición respecto al resto, pero NO son zonas 100% seguras.



Es entendible por eso que en muchas ocasiones las personas cuestionan la seguridad que les ofrecen estos sitios. Con un análisis simple, identifican riesgos que efectivamente existen.

Desgraciadamente las características propias de los inmuebles no dan muchas alternativas y menos cuando la dinámica de crecimiento de las organizaciones o las poblaciones disminuye espacios abiertos o lugares que tengan mejores expectativas de seguridad frente a fenómenos peligrosos.

Alcanzar un consenso es difícil, pero es lo deseable, y por ello es indispensable el involucramiento de las personas y el vehículo para empezar esta interacción son las brigadas internas.

Te invitamos a formar parte de las brigadas.

Nos permite liberar la tensión

## Espacio del Lector, fomenta la lectura

Rubén Darío Bastida Zavala

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

Convertir las salas de espera del INCMNSZ en espacios donde pacientes y familiares tengan acceso a medios impresos para el entretenimiento, la recreación y aprendizaje durante su permanencia en el Instituto, es el objetivo del proyecto de Espacios de Lectura, del Departamento de Comunicación y Vinculación, que también cuenta con una aula donde se encuentran excelentes libros que podrán solicitar para préstamo a domicilio, sin muchos requisitos.

Rubén Darío Bastida Zavala, usuario frecuente de Espacios de Lectura, narra su experiencia para La Camiseta: Mi esposa está enferma de cáncer y en una de esas visitas casi semanales que hacemos al INCMNSZ, vimos un cartel en el que se informaba del Espacio de Lectura, que es gratuito y que podemos usar los pacientes y sus familiares. Pero no solo venir a leerlos aquí, sino que nos pueden prestar los libros las veces que los necesitemos, para llevárnoslos a nuestra casa; nos tienen confianza, no nos piden nada para prestárnoslos.

También me gustaría agradecer en este espacio a todas las personas que donan sus libros, porque gracias a ellos podemos leer obras que en muchas librerías ya no encontramos o que no podemos bajar del internet, pues muchos de ellos ni siquiera están en las páginas.

Su generosidad es muy grande, no tienen idea del bien que le hacen a los lectores que venimos aquí a leer grandes obras.

Esta acción que hacen es muy bonita, porque a pesar de que estamos en un hospital, hay momentos en los que nos podemos liberar de esta carga tan terrible que es la enfermedad. Yo le diría a la gente que es mejor leer que estar viendo todo el tiempo el celular. Hay tantas aventuras en los libros, hay tantas cosas que te pueden llevar a desarrollar tu imaginación, es un lugar sin límites, ¡vengan, lo van a disfrutar!.

Finalmente, quiero agradecer al Instituto que ha ayudado a todos los enfermos y especialmente a mi esposa.



Rubén Darío Bastida Zavala (familiar de paciente)

Ayudar a quien lo necesita

## La evolución del Voluntariado en el mundo

Segunda parte

Violeta Arciniega Fuentes

En México, el origen del Voluntariado se sitúa en la época colonial. La Iglesia católica, mediante sus distintas órdenes religiosas fue clave. Son reconocidas las acciones emprendidas por agustinos, franciscanos y dominicos. Don Vasco de Quiroga, por ejemplo, dio impulso a la fundación de hospitales donde se atendía a los enfermos, se ayudaba a los indígenas y se les capacitaba en artes y oficios, además de catequizarlos. Más tarde, se suma el apoyo de monjas y enfermeras encargadas de cuidar enfermos y atender a la población necesitada.

A finales del Siglo XVIII, se fortaleció la idea del Estado como gestor de la economía y la salud, con la intención de evitar la injerencia de la Iglesia. Derivado de esta acción, los hospitales, albergues, orfanatos, las casas de misericordia y las de cuna, pasaron a manos de los ayuntamientos, con excepción de aquéllos fundados por particulares.

En el Siglo XIX surgen dos organizaciones que se expanden por toda Latinoamérica: la Sociedad de San Vicente de Paul (1845), integrada por hombres, y la Asociación de Damas de la Caridad de San Vicente de Paul (1863), integrada por mujeres. Ambas organizaciones fueron los primeros brazos de la organización francesa Dames de la Charité que se fundaron en América Latina para asistir a los pobres y fueron promovidas por miembros prominentes de la élite mexicana.

En 1892, durante la presidencia de Porfirio Díaz, su esposa: Carmen Romero Rubio, fungió como Presidenta Honoraria del Consejo Superior de la Asociación de Damas de la Caridad, que mantuvo un constante crecimiento y para 1911, (en plena Revolución), su número de socias ascendió considerablemente.

Fuente: <http://www.innsz.mx/opencms/contenido/voluntariado.html>



Fuente: <https://destinoinfinito.com/mujeres-de-la-historia-clara-barton/clara-barton-recreacion/>

80 años del Instituto Nacional de Antropología

## Proteger, investigar, conservar y difundir el patrimonio cultural

Tercera parte y última parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Al Instituto Nacional de Antropología e Historia, le fueron otorgados los monumentos artísticos, arqueológicos e históricos pertenecientes al antiguo Departamento de Monumentos de la SEP, así como las colecciones, muebles y accesorios que albergaban; los monumentos y sitios que se descubrieran en las exploraciones futuras y los que adquiriera la institución por legado, herencia, donación o cualquier otro, todos con carácter de nacionales.

Al INAH se integraron en calidad de dependencias el Museo Nacional de Arqueología, Historia y Etnografía y las direcciones de Monumentos Prehispánicos y Monumentos Coloniales, asumiendo las funciones que desempeñaba el Departamento de Monumentos Históricos, Artísticos y Arqueológicos de la República. Como primer director fue nombrado Alfonso Caso Andrade, quien estuvo al frente de la institución hasta 1947.

El INAH no se generó a partir de nuevas instituciones, sino de la cohesión de diversas instancias preexistentes que ya desarrollaban programas para atender el patrimonio cultural, generados conocimientos y una tradición antropológica e histórica, así como del estudio y conservación de los objetos que datan de la fundación del antiguo Museo Nacional, donde se resguardó toda la memoria de México una vez consumada la Independencia; y de la Inspección General de Monumentos, surgida en 1885 para proteger a "las antigüedades mexicanas" del saqueo.

Para 1939, había evolucionado la tradición del viejo Museo Nacional, luego de diversos cambios de sede y nombre, y de ampliar y especializar su vocación, dando origen desde ese momento, a los museos nacionales de Historia (1944), de Antropología (1964), del Virreinato (1964) y de las Culturas del Mundo (1965), piedra angular para la formación del INAH junto con las direcciones de Monumentos Prehispánicos y Coloniales.



Instituto Nacional de Antropología

Investigación sobre la viscosidad del universo

## Irais Bautista Guzmán; Física y Cátedra Conacyt

Lic. Gabriela Rubello Marín

Irais se introdujo en uno de los temas más complicados de la Física de partículas, con la intención de aportar teorías sobre las similitudes y diferencias que existen entre el estado Quark Gluon Plasma (QGP), bajo situaciones de colisiones nucleares y en colisiones de sistemas más pequeños, realizando el estudio de la viscosidad del universo temprano, para indagar cómo se formó la materia.

Irais participa investigando en el Gran Colisionador de Hadrones en Ginebra, Suiza, con su equipo ALICE-BUAP. Dentro de este laboratorio del que mucho se habla y poco se sabe, se ha producido el estado QGP y se ha encontrado que es como un fluido perfecto con una viscosidad muy baja, de acuerdo con estos resultados se han producido colisiones de núcleos protón-protón del QGP y se ha demostrado que esta materia se comporta como en una explosión nuclear. Esto ha causado más preguntas como ¿cuál es la gota más pequeña de esta sustancia?.

La doctora es egresada de la Licenciatura en Física de la Benemérita Universidad de Puebla, BUAP y tiene un Doctorado en Física, por la Universidad Técnica de Lisboa en Portugal.

Un día en la vida de esta joven científica transcurre prácticamente en las aulas universitarias, donde imparte clases y contribuye a la formación de cuadros de futuros científicos.



Dra. Mónica Andrea López Hidalgo

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"

## Clave fundamental para el ser humano

# Pertenencia institucional

Dirección de Administración

Para concluir con el tema que nos ocupa, mismo del que entregas previas se han exhibido elementos alusivos y correspondientes, para su fácil uso y adopción destaco los siguientes elementos:

El sentido de pertenencia según Maslow, plantea una vez que las necesidades fisiológicas y de seguridad han sido satisfechas ocurre la necesidad de pertenencia, surge de forma sana y adecuada, entendiendo que el ser humano podrá centrarse en las relaciones interpersonales sin distracciones, lo cual provocará la inclusión y pertenencia a un grupo o contexto social determinado.

El sentido de pertenencia se puede entender como clave fundamental para el ser humano, considerando que este es un cúmulo de buenas características que permiten lograr la integración de seres individuales a un grupo o contexto, en el que se comparten valores, actitudes y formas de actuar, lo cual idealmente generará tranquilidad para quienes lo integran, además de cambios buenos al interior y exterior de tales núcleos.

Lo planteado arriba, aplicado al núcleo laboral se advierte importante pues, idealmente la integración siempre será buena entendiendo que tal genera colaboración, unión y empatía entre los que integramos el instituto, lo cual a su vez propiciará buena productividad, un ambiente amable y agradable, que pretenderá mantener satisfechas las necesidades primigenias.



Todo esto para poder generar realización de proyectos individuales y esto a la postre atraerá el aumento de calidad, eficacia y eficiencia para alcanzar un fin común.

Entonces ya integrados por gusto, necesidad o cualquier otra circunstancia, lo mejor será actuar con empatía, pues permite comprender los requerimientos, actitudes, sentimientos, reacciones y problemas de los otros, ubicándose en su lugar y enfrentando del modo más adecuado sus reacciones emocionales.

Así las cosas y si se aplican adecuadamente los conceptos que hemos ya exhibido aquí antes, podremos juntos generar una atmósfera adecuada y sana para el cumplimiento de objetivos dotada de eficacia y eficiencia. Hagámoslo juntos, será más fácil.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales  
Pasantes: Kelly Stephany Mendoza Martínez y Andrea Prado Ramírez

Responsabilidad compartida

## Familia y amigos, aliados en el tratamiento contra la diabetes

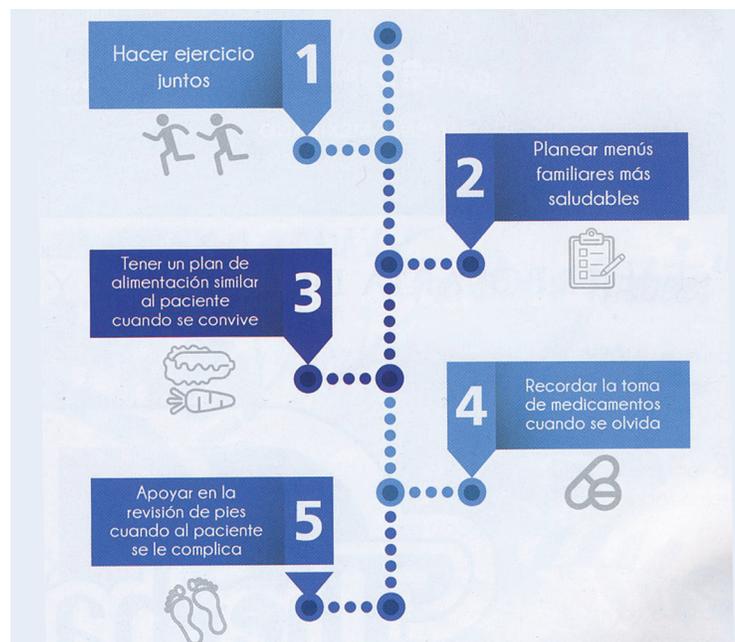
Lic. Alejandra Sierra Esquivel/ Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes

Uno de los aspectos importantes que se requieren para el control de una enfermedad crónica es tomar conciencia sobre la responsabilidad del su cuidado. Esta responsabilidad debe ser compartida entre paciente, familiares y profesionales de la salud. En los pacientes radica el compromiso de acudir a sus consultas, mantener las conductas de autocuidado (llevar su plan de alimentación y tener actividad física y ejercicio), suspender tabaquismo, tomar sus medicamentos, etc.

Los familiares y amigos de las personas que viven con diabetes, juegan un papel prioritario ya pueden convertirse en apoyo o barrera para seguir el tratamiento médico y tener un estilo de vida saludable. Pacientes y sus familiares y amigos, deben recibir educación para erradicar los mitos o erróneas creencias en torno a la diabetes. Esto ayudará a que el paciente tome mejores decisiones, defina metas realistas y sepa enfrentar las implicaciones emocionales y sociales que repercuten en su autocuidado.

Las redes de apoyo social pueden favorecer el manejo de la diabetes, reducir el riesgo de alteraciones emocionales y mejorar la calidad de vida. La comunicación y empatía son tipos de apoyo que ayudan a lograr los objetivos deseados.

Pero es importante evitar caer en la sobreprotección y dependencia. Tampoco recurrir a regaños o imposiciones, ya que pueden resultar contraproducentes. La mejor forma de apoyar a una persona que vive con diabetes, es el acompañamiento en las acciones de autocuidado.



Fuente: Revista Guía Saludable, año 2018, noviembre, pág.12

## Camarón seco

El camarón seco, al igual que la gamba y el langostino son crustáceos secados al sol. Esta operación reduce su tamaño pero intensifica los sabores, por lo que hace que en gran parte de las cocinas asiáticas se emplee como condimento.

Los camarones secos se usan frecuentemente, debido a su sabor dulce y delicado, muy diferente del sabor que poseen cuando están frescos.

Las gambas y camarones secos se emplean igualmente en la cocina coreana, donde es costumbre ponerlos en remojo brevemente para que se reconstituyan, y pueda hacerse con diversos condimentos como: ajo, jengibre, salsa de soja, azúcar, y chiles picantes para ser servido como acompañamiento.

En México se suele moler para hacer polvo especial para las tortitas que acompañan los remeritos, o bien para preparar la base del caldo. Son famosos los que se capturan en el Istmo de Tehuantepec, y son ingrediente indispensable cuando se hacen tamales, guisos, cebiche y salsas.



## Sopa de nopales y camarón seco



### Ingredientes:

4 piezas	de nopal
3 ramas	de cilantro
2 ramas	de epazote fresco
2 cucharaditas	de aceite
2 piezas	de jitomate guaje
1 pieza	de chile chipotle
1 diente	de ajo
50 gramos	de camarón seco
1/4 de pieza	de cebolla blanca

### Modo de preparación:

Hidratar los camarones secos en agua hirviendo durante 15 minutos; después colar y reservar el caldo.

En agua hirviendo, poner a cocer los nopales, picados finamente, agregando una cucharadita de aceite y sal.

Picar finamente la cebolla y el ajo, los jitomates cortarlos en cubos pequeños sin la pulpa.

En aceite sofreír el ajo, la cebolla, epazote, cilantro, chile y el jitomate, sin que se bata, agregar el caldo de camarón. Escurrir los nopales, enjuagarlos, agregarlos y sazonar. Dejar cocinar a fuego lento y agregar más caldo de ser necesario.

## Una historia de la China Imperial Los Hijos del Cielo

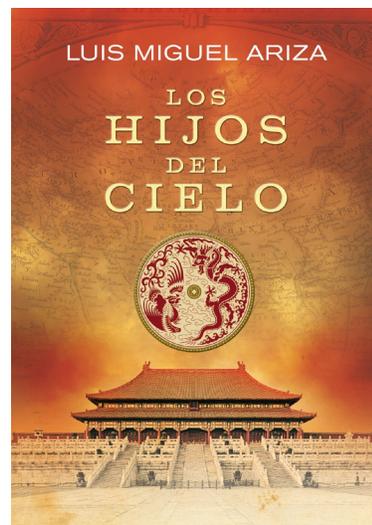
Luis Miguel Ariza

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Luis Miguel Ariza nació en Madrid, España, en 1963. Es biólogo, periodista y novelista. En 2002 publicó *La Sombra del Chamán*, que vendió más de los 33,000 ejemplares; *Ariza, Kraken* (2005) y *Proyecto Lázaro*, lograron una excelente acogida de crítica y de público, y después *Los Hijos del Cielo*. Actualmente escribe artículos y reportajes de difusión sobre Ciencia, Medicina e Historia para *El País Semanal* y *Muy Interesante*.

*Los Hijos del Cielo* es una novela de principios del XIX, basada en la historia real de la China imperial, donde se mezclan personajes y situaciones de una legendaria expedición con suficiente sustancia aventurera y que nadie se había atrevido a contar. Piratas, traficantes de opio, bandidos, experimentados marinos ingleses, misteriosos mandarines, científicos extravagantes y visionarios, mujeres piratas, hechiceras, en fin, todos aquellos exponentes de la más baja ralea humana que se aglutinan en la trama que gira alrededor del único niño sobreviviente del viaje, llamado Tomas Nepomuceno, y cuya supervivencia depende, al portar el antídoto en su sangre, que el plan de vacunación del Dr. Xavier Balmis, pueda llevarse a cabo.

*Los Hijos del Cielo* abarca diversos temas, pero su trama principal es el intento de vacunación de los habitantes chinos por parte del Dr. Balmis (quien se servirá de niños huérfanos). Esta novela es muy recomendable porque se adentra en temas desconocidos, incluso para los lectores habituales de novela histórica.



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

1. ¿Cuál es la lengua más hablada en el mundo?
2. ¿Cuál es el edificio más alto del mundo?
3. ¿Dónde se encuentra la Guayana Francesa?
4. ¿Cuál es la capital de Turquía?
5. ¿Cuál es el lugar más frío de la tierra?

Fuente: <https://psicologiymente.net>

1. El chino mandarín es el idioma más hablado, ya que es la lengua nativa de más de 1000 millones de personas.
2. El edificio Burj Khalifa, situado en Dubái, es el edificio más alto del mundo con 828 metros.
3. La Guayana Francesa es una región perteneciente a Francia, pero ubicada en la costa norte de América del Sur.
4. Ankara es el nombre que recibe la capital de Turquía.
5. Los puntos más fríos del planeta se encuentran en la Antártida, el mayor desierto del mundo.

Respuestas

Te recordamos que puedes solicitar libros en español o en inglés para préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

18 de febrero, Día Internacional del Síndrome de Asperger

## Un tipo de autismo que requiere atención médica

Con el fin de hacer visible ante la sociedad y sus necesidades, así como concientizar a la opinión pública; desde 2007, se celebra dicho día. Fecha que coincide con el aniversario del nacimiento de Hans Asperger, psiquiatra austriaco que escribió por primera vez acerca del síndrome de Autismo, denominado Asperger.

Sus trabajos se publicaron en la década de los 40, apenas hace 70 años, pero los mismos despertaron un interés significativo a partir de las publicaciones de Lorna Wing, en la década de los 80, hace apenas 30 años.

Fuente: <http://www.autismo.org.es/proyectos/incidencia-social/18-febrero-dia>

27 de febrero, Día Internacional del Trasplante

## Con generosidad, podemos dar vida a otro ser humano

En este día, se hace un llamado a la sociedad para que recuerden que los órganos para trasplante sólo pueden obtenerse de otro ser humano, así que la generosidad de las personas que, en vida o al fallecer donan sus órganos y tejidos, son los principales responsables de que más y más personas vuelvan a tener una segunda oportunidad de vida.

Es por esto que cada 27 de febrero se celebra el Día mundial del Trasplante. La fecha se conmemora con la intención de hacer conciencia del beneficio de una donación de órganos: dar vida a otro ser humano.

Fuente: <http://www.cetraslp.gob.mx/informacion-general/articulos-de-interes/>

28 de febrero, Día Mundial de las Enfermedades Raras

## Impulsar la investigación en todo el mundo

En el marco de la celebración del Día Mundial de las Enfermedades Raras, que este año tiene como objetivo impulsar su investigación, la comunidad científica pidió que la investigación en enfermedades poco frecuentes, sea incluida como actividad prioritaria.

Este año, desde las entidades organizadoras se ha querido poner el foco en la importancia de la investigación para avanzar en la mejora de la calidad de vida de las personas con patologías poco frecuentes y del conjunto de la sociedad.

Fuente: <https://www.enfermedades-raras.org/index.php/slider-home/>

Humanismo y excelencia médica

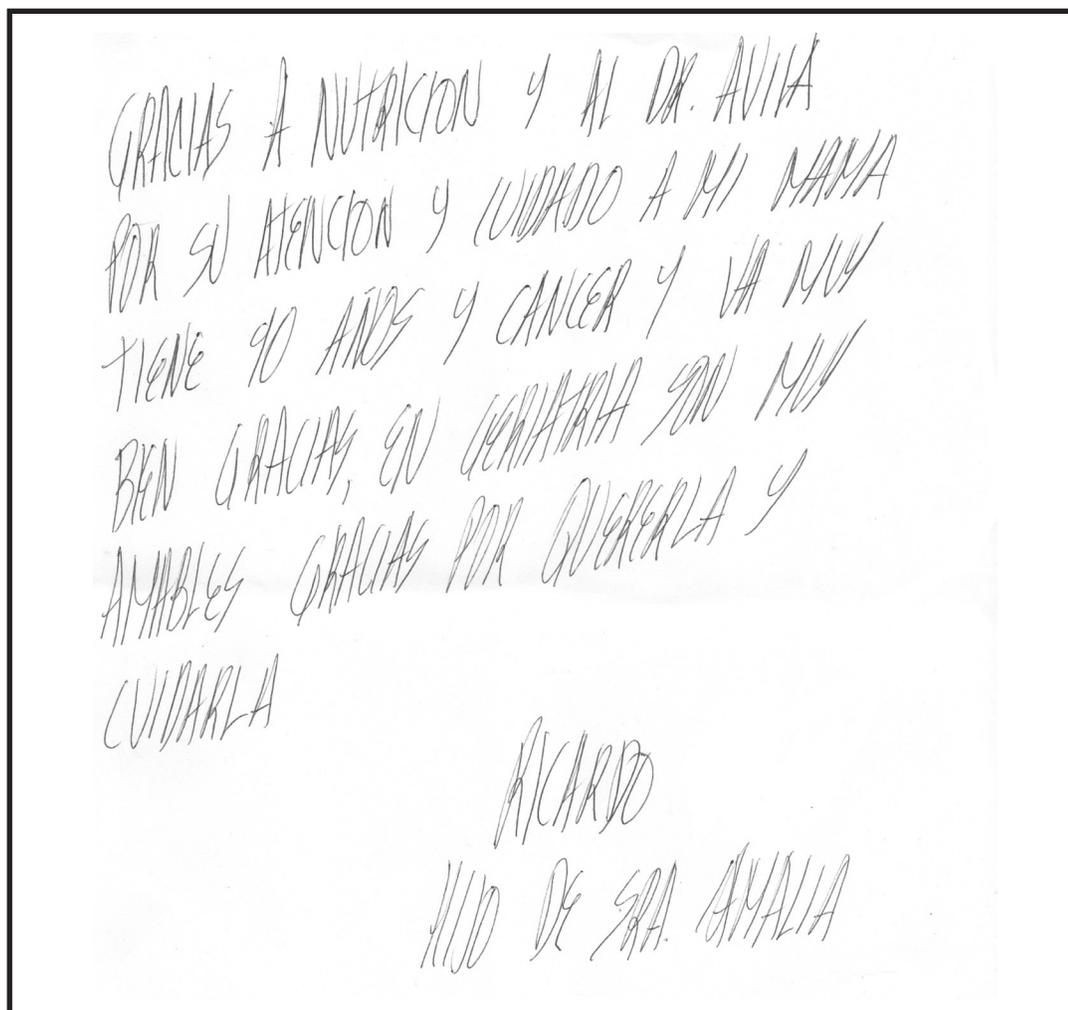
## Agradecimiento a Geriatría

Gracias a Nutrición y al Dr. Ávila por su atención y cuidado a mi mamá, tiene 90 años y cáncer, va muy bien gracias.

En Geriatría son muy amables, gracias por quererla y cuidarla.

Atentamente

Ricardo, hijo de la Sra. Amalia



Nominada al Premio Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2018

## Atender con calidad humana al paciente es la mística institucional

Enf. Beatriz Álvarez Cruz



Enf. Beatriz Álvarez Cruz

La Mística del INCMNSZ es ofrecer atención al paciente con calidad humana. Eso lo aprendí desde que llegué a esta Institución; primero, como estudiante en la Escuela de Enfermería María Elena Maza Brito y después, como integrante de este Instituto, por el que he rotado en todas las áreas, por más de veinte años.

Ingresar al Instituto fue una sensación indescriptible, aunque ya me sentía parte del Instituto desde que era estudiante, fue una enorme satisfacción el que me aceptaran para desarrollarme profesionalmente aquí y desde ese momento adopté la mística institucional que hoy trato de transmitirles a las estudiantes.

La Mística es el cimiento de la atención médica. La puedo definir como ir hacia la excelencia de la atención médica, con humanismo; es estar creciendo profesionalmente y personalmente; siempre superarnos para no quedarnos atrás. Esta actitud genera responsabilidad como persona y como profesional para desarrollar investigación, docencia y asistencia.

Es responsabilidad de quienes ya estamos en el trayecto previo a dejar el Instituto, enseñarles a las nuevas generaciones que empiezan la mística y el sistema de trabajo del Instituto; guiarlos hacia la excelencia. Me gusta trabajar en el área de hospitalización y enseñarle, a las chicas que están en formación, para que sean profesionistas de excelencia, al dar atención con calidad humana y sobre todo que tengan confianza en ellas mismas de que están haciendo bien las cosas, al aplicar los conocimientos teóricos en la vida práctica, eso las hace florecer.

Agradezco a todas mis compañeras por su apoyo para la nominación al Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2018 y a las autoridades del Instituto, en especial por las dos oportunidades que me dieron de participar en un intercambio estudiantil en México, con enfermeras que venían de España y en una segunda ocasión, cuando fui a Estocolmo, aprendimos mucho y proyectamos la enfermería del Instituto.

Recuerda que la esencia del profesional de enfermería es "Calidad y Humanismo".

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

Relaciones significativas y positivas

## La dimensión social del bienestar es interactuar con los otros

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Fuente: <http://elderechoalapr.blogspot.com/>

Como se difundió en la edición anterior de La Camiseta, algunas de las dimensiones del bienestar, que propone el Centro de Promoción y Bienestar de la Universidad de Harvard, en Cambridge, Estados Unidos son: emocional, física (de las que hablamos con anterioridad), social, ambiental y laboral.

En esta ocasión, reflexionaremos en torno a la dimensión social que asegura dicho Centro, se enfoca en establecer y mantener relaciones significativas con individuos, grupos y comunidades. Se desarrolla a partir de nuestras interacciones y conexiones con los demás. Tener una red, basada en relaciones de apoyo, hará que las personas se sientan satisfechas y seguras.

Recomendaciones para fomentar el bienestar social:

- Únete a un club u organización.
- Participa en grupos de estudio.
- Haz un esfuerzo para mantenerte en contacto con familiares, amigos y mentores.
- Participa voluntariamente en la comunidad.
- Mantén el equilibrio entre el trabajo y el tiempo social.

Beneficios potenciales:

- Brinda sentimiento de inclusión y valor.
- Proporciona apoyo en tiempos de necesidad.
- Ofrece crecimiento personal y confianza: te sientes más cómodo con quién eres.
- Fomenta habilidades de comunicación.
- Ayuda al manejo de conflictos.

Fuente: <https://wellness.huhs.harvard.edu/relational-0>



# ¡CONOCE EL CÓDIGO DE ÉTICA!

## OBJETIVO

Establecer



para la **excelencia en el servicio público.**

Eje central para la elaboración de los **Códigos de Conducta.**

### ¿A quién será aplicable?

A todas las personas que se desempeñen en la Administración Pública Federal o en empresas productivas del Estado.

## PRINCIPIOS

La ética pública se regirá por los principios constitucionales:



\* Su criterio orientador es el **bienestar** de la sociedad.

## PROMOVERÁ

- \* Un trato **digno e igualitario** a todas las personas, respetando sus derechos y libertades.
- \* Fomentar una cultura **incluyente**, eliminando conductas y expresiones discriminatorias.

## COMITÉS DE ÉTICA



Son los aliados en la labor de sensibilización de personas servidoras públicas, para la difusión y aplicación de políticas de integridad.

## DEL LIDERAZGO



- \* Se reconocerá a todas las personas como **factores centrales** en la consolidación de la nueva ética pública.
- \* Se reconocerá a las personas que destaquen por su comportamiento ético en la práctica de los principios del servicio público.

Consulta en

[https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5549577&fecha=05/02/2019](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5549577&fecha=05/02/2019)

¡Juntos (as) transformando a México!

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

Una responsabilidad personal

## Bienestar conmigo mismo es quererse y cuidarse

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

### ME QUIERO



### ME CUIDO

Uno de los compromisos y responsabilidades del ser humano es quererse y cuidarse. Cada quien es responsable de su bienestar; el cual incluye, un estado de armonía, equilibrio y plenitud en las dimensiones física y mental.

Querse a uno mismo, está muy ligado a darse la oportunidad de sacar la mejor versión de cada uno, descubriendo el potencial que tenemos. También significa ser honestos con uno mismo y con los demás; comprometerse con la vida y el bienestar propio y ajeno. En este contexto, el quererse, trae a su vez, la necesidad de procurar la mejor calidad de vida ya que al cuidarnos estamos procurando el bienestar.

Algunas sugerencias para quererse a uno mismo:

- Planear con optimismo el futuro.
- Ser uno mismo, mostrarse tal como es.
- Perder miedos y ataduras.
- Desarrollar al máximo el potencial.

Algunas sugerencias para cuidarse a sí mismo:

- Aprender a expresar nuestros sentimientos.
- Evitar compararse con los otros.
- Tener un grupo de amigos que proporcionen un apoyo emocional.
- Reservar tiempo para disfrutar de los pasatiempos favoritos.
- Sonreír frecuentemente.
- Relajarse ante cualquier situación complicada.
- Aprender a decir NO cuando sea necesario.
- Propiciar un estado de salud constante.

Fuente: <https://lamenteesmaravillosa.com/10-consejos-para-cuidar-de-ti-mismo/>  
<https://psicologiyamente.com/psicologia/aprender-quererse-uno-mismo-claves>

# BIENESTAR



## es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD

**YO ME QUIERO  
YO ME CUIDO**

DIMENSIÓN FÍSICA



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

#bienestar  
#bienestarincmsz

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](mailto:camiseta@incmnsz.mx)

Consulta la edición digital  
[www.innsz.mx/opencms/Camiseta2018](http://www.innsz.mx/opencms/Camiseta2018)

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