



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 05

15 de marzo 2019

Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2019

Médicos Residentes con
calidad científica y humana



Dr. Eric Kauffman Ortega y Dr. Alejandro Barrera Godínez
Jefes de Residentes de Medicina Interna

Dra. Paulina Moctezuma Velázquez y Dr. Uriel Emilio Clemente Gutiérrez
Jefes de Residentes de Cirugía



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 603

15 marzo 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Trabajo académico: convertir bióxido de carbono en energía renovable	
• Formados con altos estándares de calidad científica y humana Dr. Uriel Emilio Clemente Gutiérrez		VIDA LABORAL	15
• Orgullo y responsabilidad ser egresado del INCMNSZ Dr. Alejandro Barrera Godínez		• La felicidad y el sentido de la vida	
PARA CONOCERNOS	4	TU SALUD	16
• Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2019		• Alcemos la voz frente a la Hepatitis: FundHepa	
ENTÉRATE	6	LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• Informe de Gestión 2018 Dr. David Kershenobich Stalnikowitz		• Brócoli	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Brócoli al ajillo con hongos	
• El paciente y su enfermedad		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• El Camino del Encuentro Jorge Bucay	
• Profesionalización: factor para la calidad en la gestión		SABÍAS QUE	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Efemérides de la salud	
• La importancia de las abejas		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• Felicitaciones y Reconocimiento al Servicio de Fisioterapia	
• El Día Naranja en el INCMNSZ		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VOLUNTARIADO	12	• 1ª Feria de la Salud Centro de Salud Dr. Salvador Allende	
• La evolución del Voluntariado en el mundo		HABLEMOS DE	22
ARTE Y CULTURA	13	• La dimensión ambiental del bienestar es valorar el medio ambiente	
• Casa Rivas Mercado		AVISOS	23
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

Una de las ceremonias más significativas para el INCMNSZ es la de Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad que se llevó a cabo el pasado 28 de febrero, en la sección Para Conocernos se da cuenta de ello. De igual forma, en la sección Ser INCMNSZ, los dos jefes de residentes expresan algunas reflexiones en torno a este importante evento.

En la sección Entérate se continua presentando el Informe de Gestión 2018 del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ.

En la sección Arte y Cultura, la Lic. Palmira de la Garza da a conocer información sobre la Casa Rivas Mercado, que es un centro cultural de gran relevancia en México, y en la sección Voluntariado, Violeta Arciniega narra la evolución del Voluntariado en México.

En la sección Tu Salud, se difunde información sobre el Virus de la Hepatitis C y se ofrecen algunos datos relativos al mismo, proporcionados por la Fundación Mexicana para la Salud Hepática, A.C.

En cuanto a las efemérides de la salud del mes de marzo, en la sección Sabías que, se habla al respecto: 3 de marzo, Día Mundial de la Audición; 4 de marzo, Día Internacional de Concientización del Virus de Papiloma Humano y 8 de marzo, el Día Internacional de la Mujer.

En esta edición, en la sección Hablemos de y como parte de la campaña de Bienestar, se reflexiona en torno al Bienestar en su dimensión ambiental, que propone el Centro de Promoción y Bienestar de la Universidad de Harvard.

Un orgullo ser egresado del INCMNSZ

Formados con altos estándares de calidad científica y humana

Dr. Uriel Emilio Clemente Gutiérrez

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Uriel Emilio Clemente Gutiérrez

El Dr. Uriel Emilio Clemente Gutiérrez, Jefe de Residentes de Cirugía, en nombre de los egresados, expresó su agradecimiento y reflexionó en torno a lo que representa haberse formado en el Instituto, durante su mensaje de fin de cursos de especialidad y alta especialidad del INCMNSZ.

Expresó que la residencia de cirugía del Instituto se ha caracterizado por su excelencia en la enseñanza, en muchas áreas de las artes quirúrgicas, por lo que no tiene duda de haber elegido el mejor programa que existe, ya que se encontraron rodeados de los mejores especialistas, en las mejores áreas de la cirugía; sus maestros fueron además, promotores de sus virtudes, ofreciéndoles, además de la formación profesional, su amistad.

Agradeció en nombre de sus compañeros y del suyo, a todas las personas que jugaron una parte fundamental para su crecimiento como cirujanos; y a sus familias que son el pilar que los sostiene, en la gran construcción que desde el pregrado iniciaron.

En especial, agradeció a los maestros que fomentaron sus destrezas quirúrgicas; a sus compañeros de otras especialidades, por el aprendizaje conjunto, el apoyo incondicional en la sana convivencia; a los residentes de menor jerarquía, enfermeras, secretarías, asistentes, afanadores y demás personal que apoyó su labor y a los pacientes que son la razón de su aprendizaje y les confirieron lo más preciado que tienen: su vida o la de sus familiares.

Concluyó destacando que en 1946, el Dr. Salvador Zubirán, fundó esta Institución con el objetivo de formar médicos mexicanos con los más altos estándares de calidad científica y humana.

Invitó a los egresados a practicar ese legado con responsabilidad y vivir, aquellos principios anunciados en la Mística, entregándose al cien por ciento y sin límite de tiempo, ni esfuerzo; siendo profundamente humanos con los pacientes, imprimiendo el más alto sentido de la ética profesional y portando con orgullo, en donde quiera que estén, el escudo del INCMNSZ, demostrando con hechos, las cualidades que los hacen ser médicos de Nutrición; dedicados a la investigación, al servicio, a la docencia y la asistencia.

La Mística del Dr. Zubirán, impregnada en cada uno Orgullo y responsabilidad ser egresados del INCMNSZ

Dr. Alejandro Barrera Godínez

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El Dr. Alejandro Barrera Godínez, Jefe de Residentes de Medicina Interna expresó que ser egresados del INCMNSZ es un orgullo y una responsabilidad en lo que está implícita la Mística que legó, el Dr. Salvador Zubirán, fundador del Instituto.

Expresó que concluir el curso, representa el cierre de una etapa llena de crecimiento y de retos. Reflexionó en torno al lugar en el que tuvo lugar la ceremonia de egreso por dos motivos: el primero, por ser el lugar en donde inició la construcción de las nuevas instalaciones del Instituto en 1966, en las que las unidades de investigación fueron las primeras, siendo este lugar en donde ellos empiezan su camino como especialistas. Y el segundo, por ser ese lugar en donde se edificó la estatua del Quijote, inaugurada en 1993, que representa la responsabilidad y obligación que adquirieron al egresar del Instituto.

Exhortó a los residentes que porten el título de especialistas egresados del Instituto con el orgullo y la responsabilidad que conlleva y permitan que la Mística fluya y permeé en cada una de sus batallas y compartan sus triunfos y derrotas.

Así mismo, invitó a que como el Quijote, lleven paz y esperanza a los enfermos, luchen contra el sufrimiento, velen por el bienestar de sus compañeros de trabajo, cumplan con la misión del Dr. Salvador Zubirán de entrenar especialistas que lleguen a todas las esquinas del país, para esparcir conocimiento y Mística, que se conviertan en Quijotes; de los que el Instituto se sienta orgulloso.



Dr. Alejandro Barrera Godínez

Agradeció a los maestros por tener la entrega y la paciencia que se requiere para formar nuevos médicos y heredarles la Mística con el ejemplo; al personal de enfermería y administrativo, quienes realizan una labor invaluable como parte del engranaje del sistema de salud; a los pacientes, quienes noblemente permiten cuidar de ellos en su estado más vulnerable, resaltando el lado humano de la medicina; a sus compañeros, por pelear hombro con hombro; a sus parejas, quienes tomaron la difícil decisión de acompañarlos en ese arduo camino; a sus familias, quienes sin su ejemplo, su sostén, su consuelo y su confianza no hubiera sido posible alcanzar la meta.

También recordó y agradeció a aquellas personas con quienes compartieron el sueño de algún día, llegar a ser especialistas egresados del Instituto. Terminó diciendo que los sueños son los que impulsan al ser humano, ya que fue un sueño el que los llevó a ser egresados del INCMNSZ.

Egresan 209 especialistas

Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2019

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



De izquierda a derecha: Dr. Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza; Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía; Dr. Gerardo Gamba Ayala, Director de Investigación; Dr. Manuel Campuzano Fernández, ex Director, todos del INCMNSZ; Dra. Teresita Corona Vázquez, Presidente de la Academia Nacional de Medicina de México; Dr. Enrique Graue Wiechers, Rector de la Universidad Nacional Autónoma de México; Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud Federal; Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ; Dr. Germán Fajardo Dolci, Director de la Facultad de Medicina de la UNAM; Lic. Juan Domingo Beckmann Legorreta, Presidente del Patronato del INCMNSZ; Dr. Fernando Gabilondo Navarro, ex Director y Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina, ambos del INCMNSZ

El pasado 28 de febrero tuvo lugar la Ceremonia de fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad; egresaron 209 especialistas y subespecialistas de 62 cursos de especialidad y alta especialidad del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, INCMNSZ.

El Dr. Francisco Gómez Pérez, Jefe del Departamento de Endocrinología, en su mensaje recordó a los residentes que egresan de la institución médica de más prestigio en el país y Latinoamérica y UNAM. Así mismo, el diploma certifica que están listos para ejercer sus especialidades en forma correcta y con un sello del Instituto, no solo en la preparación técnica, sino también en los aspectos éticos y humanitarios.



Dr. Francisco Gómez Pérez

Se entregó el Premio Dr. Juan Rull, con el propósito de reconocer la colaboración que los médicos clínicos aportan en los diferentes servicios y se entrega el premio en dos categorías: una la actividad en sectores de hospitalización y consulta externa de medicina interna; otra por la actividad en los servicios de atención continua y urgencias, los ganadores fueron elegidos por votación secreta de los residentes.

Estos premios son resultado de la donación de la Sra. Mercedes Mora Vilches viuda de Martí, a quien agradeció su generosidad. Los ganadores fueron: el Dr. Diego Luis Carrillo Pérez en la categoría de hospitalización y consulta externa de medicina interna y el Dr. José Alejandro Varela Cabrera, en la categoría de atención continua y urgencias.

El Dr. Gerardo Gamba Ayala, entregó el Premio José Antonio Martín Mora, establecido gracias al fideicomiso que también entregó la Sra. Mercedes Mora Vilches viuda de Martí, con el objetivo de reconocer a las mejores tesis de posgrado realizadas en el Instituto, en las que convergen la asistencia, enseñanza e investigación. Los ganadores fueron: Dr. Antonio Oliva Martínez, Dra. Laura Patricia Güidal García, Dr. Emanuel Ruiz Medrano, Dr. Gibrán H. Rubio Quintanares y la Dra. Silvana Basua Valentí.



Dr. Gerardo Gamba Ayala

Posteriormente, el Dr. Enrique Graue en su mensaje señaló que los egresados llegan al fin del trayecto de una larguísima carrera. Es un momento de gran trascendencia para ellos y los exhortó a seguir la Mística del Dr. Salvador Zubirán, que fue un hombre que con austeridad supo transformar su entorno.



Dr. Enrique Graue Wiechers

El Dr. Kershenobich agradeció al Director de Patronato, Lic. Juan Domingo Beckmann, que han apoyado generosamente el proceso de educación de posgrado y contribuye con ideas al funcionamiento del Instituto, y destacó que la educación es el gran motor del desarrollo personal y que desde la fundación del Instituto es una de sus tres actividades prioritarias: la atención médica, la investigación y la enseñanza.



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

El Dr. Jorge Alcocer Varela destacó que es obligación de los graduados llevar la semilla del maestro Salvador Zubirán, a donde cada quien decida ejercer su profesión y reconoció que el Instituto forjó sus valores como médico. El INCMNSZ aprendió y entendió que el enfoque de la atención a la salud debe partir de un concepto integral que beneficie, tanto al ser humano como a su entorno.



Dr. Jorge Alcocer Varela

Innovación y desarrollo en el INCMNSZ

Informe de Gestión 2018

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Tercera y última parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como se ha mencionado en las ediciones anteriores, 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 cuanto a las campañas de comunicación institucional, mencionó que se realizó con el tema de seguridad: vigilancia, protección civil, atención segura y protección de información. Destacó que por la seguridad de todos, el personaje de Nadie, se queda con nosotros. Así mismo, explicó que este año la campaña que se llevará a cabo será sobre Bienestar.

El Dr. Kershenobich agregó que la página web del Instituto es muy importante en cada uno de sus temas y se sigue consultando cada vez más. Informó que se registraron 6 millones de visitas durante el 2018. En Facebook, Twitter e Instagram el número de usuarios también ha ido incrementándose. Destacó la importancia de las redes sociales y el impacto que tienen en la comunidad institucional.

Se llevaron a cabo entrevistas en medios masivos de comunicación. Se inició en mayo de 2018 Facebook Live, en el cual se han transmitido en vivo sesiones culturales y eventos institucionales.

Por otro lado, añadió que se tomaron medidas para proteger el acervo plástico institucional, ya que es algo que distingue al Instituto por sus obras de arte. Se clasificó y notarizó. Se cuenta con un total de 519 obras, 75 donadas en el 2018.

El Voluntariado sigue muy activo. Se entregaron en 2018: 334 ayudas en apoyo a pacientes. Aprovechó para agradecer públicamente a las voluntarias del Instituto que desarrollan una labor muy importante para el bienestar de los pacientes.

Así mismo, destacó la labor del Patronato que apoya con proyectos y programas al Instituto. En total, lleva cerca de 40 millones de pesos donados en el periodo del 2014 al 2018.

La Fundación para la Salud y la Educación (FunSaEd), ha colaborado para que el número de proyectos del Instituto siga en aumento.

Mencionó que se está construyendo una nueva torre de hospitalización, quirófanos y terapia intensiva, que permitirá modernizar al Instituto. Es un proyecto innovador en aspectos de diseño, mantenimiento y operaciones, para que sea un espacio que pueda servir por décadas en el futuro.

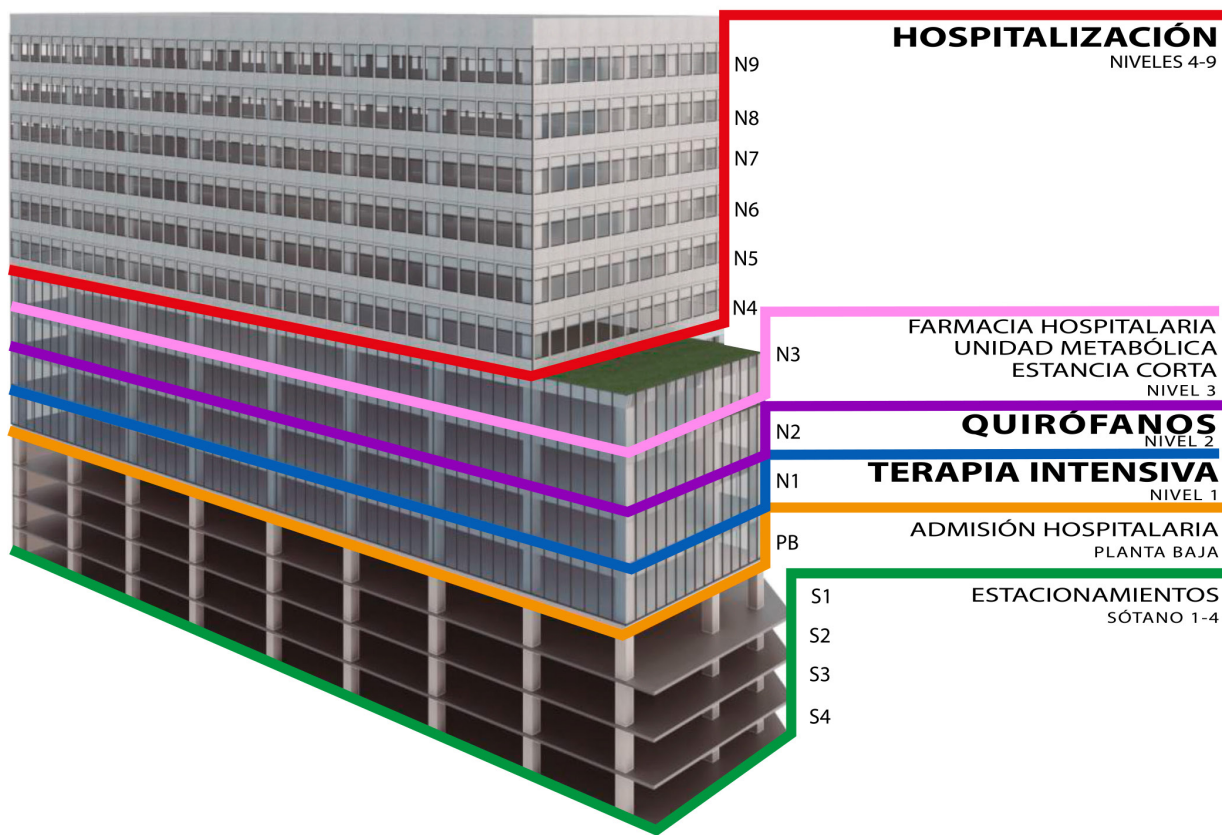
Contará con una certificación LEED, que logrará ahorrar energía, emisiones de CO2, disminuir el uso de agua y en la gestión de residuos, hasta en un 70%. Los beneficios tienen que ver con aumento en la productividad, y en la calidad del ambiente interior, con satisfacción y con salud.

El Dr. Kershenobich agregó que todo lo que se hace en el Instituto, está centrado en la atención de los pacientes, pero sí es muy importante, incluir el recurso humano. Destacó que el INCMNSZ tiene a las mejores enfermeras, a los mejores residentes y que en la parte médica, todos tienen una especialización y la gran mayoría tiene más de una.

Para concluir señaló que el propósito sigue siendo consolidar programas, proyectos y modelos integrales en la atención médica de calidad, seguridad y humanismo. Invitó a la comunidad institucional a seguir pensando en cómo desarrollar y consolidar los sistemas de atención.

“Estamos convencidos que el trabajo colaborativo e interdisciplinario es una pieza fundamental del Instituto y que en la medida que lo hacemos como equipo, nos va mucho mejor a que lo hagamos en forma individual. Tenemos la responsabilidad de innovar, de generar nuevos conocimientos y desarrollar nuevas estrategias ante los cambios.”

así es la
**NUEVA TORRE
 INCMNSZ**



Seguridad del Paciente

El paciente y su enfermedad

Primera parte

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

La Organización Mundial de la Salud ha considerado que el principal recurso para preservar y recuperar la salud es el autocuidado.

Para poder considerarse autocuidado se deben tomar en cuenta factores como: estilo de vida, apoyo social, cuidados no medicamentosos y automedicación. Además de esto, es importante hacer que el paciente se responsabilice de cuidarse, de tomar sus propias decisiones, de elegir entre las diferentes alternativas de atención, de igual manera puede utilizar los recursos necesarios conforme a su necesidad y de exigir conforme a sus derechos.

Anteriormente los pacientes solo se dedicaban a seguir ciegamente órdenes del médico; sin embargo, en la actualidad la situación ha ido evolucionando. El paciente poco a poco va a hacerse más consciente de sus derechos entre ellos, el de participar en las decisiones sobre su atención.

El paciente es el integrante más importante del éxito en la atención, diagnóstico y seguimiento terapéutico.

No debemos perder de vista que el paciente es una persona; esto significa que más allá de que el médico trate de hacer que el paciente acate órdenes y se discipline; tiene que convencer al paciente, lograr que comprenda la terapéutica, le dé valor y se involucre afectivamente. Con esto seguramente logrará que el paciente se comprometa con sus sugerencias.

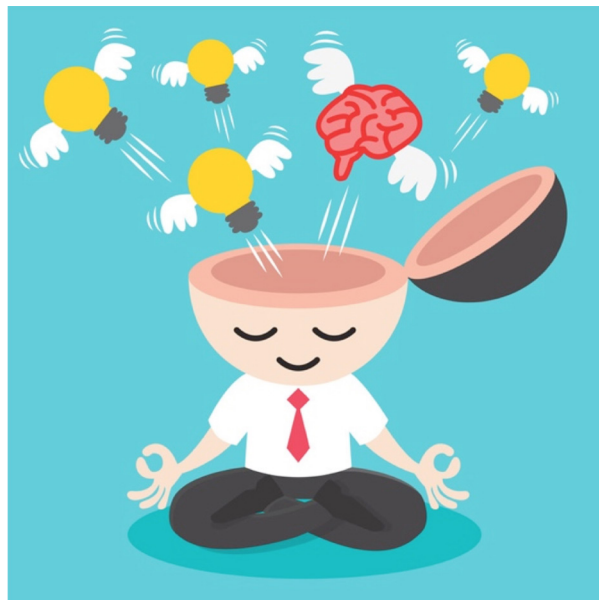


Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y Gestión: servicios de salud

Profesionalización: factor para la calidad en la gestión

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

La profesionalización es un proceso mediante el cual se desarrollan capacidades y competencias específicas por la formación académica de alto grado, ejercicio práctico de las mismas y actualización constante del conocimiento para generar beneficios dentro de una economía de mercado.

En el entorno de la gestión de Instituciones de Salud, la profesionalización es fundamental. Un profesional en este ámbito debe contar con habilidades como la comunicación, toma de decisiones, planificación o relaciones interpersonales enfocadas siempre con un sentido ético, humano y social de enfoque en salud.

La práctica común en la asignación de los responsables de la gestión en la salud para las diferentes áreas que integran una institución, ha sido preponderar la participación de profesionales en la salud, por considerarse los más aptos para el manejo y entendimiento de temas de implicación médica.

Sin embargo, la complejidad de las instituciones prestadoras de servicios de salud, hace necesario que se cuenten con cuadros gerenciales especializados, que primeramente posean formación teórica y práctica en administración y especialicen su profesionalización con un enfoque en la mejora de la calidad de los servicios de salud.

Suelen presentarse casos en que los profesionales de la salud en cargos gerenciales se ven obligados a desarrollar sus funciones a través de un aprendizaje empírico de temas administrativos; sin embargo es imprescindible analizar que es riesgoso que alguien asuma funciones administrativas sin profesionalizarse en ello.

Por lo anterior, resulta ser un tema prioritario de acción, si deseamos ir a la mejora continua en materia de gestión de instituciones de salud: priorizar el contar con profesionales de la salud con las competencias de gestión imprescindibles, así como con visión estratégica en su dimensión institucional y nacional, capaces de elaborar y ejecutar políticas de desarrollo, que garanticen la calidad en la gestión de instituciones de salud de nuestro país.



Imágenes proporcionadas por: Mtra. Perla Anaid Rangel López

Sin ellas, la vida en el planeta dejaría de existir

La importancia de las abejas

Primera parte

Biol. Abdalá Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental
 Biol. Jacqueline Vargas Gómez/Co-autor invitado

Si alguien les dijera que en un futuro pueden desaparecer las abejas (*Apis mellifera*), quizás no le demos la importancia necesaria, y es que no somos conscientes de lo que aportan estos pequeños insectos en nuestra vida. Albert Einstein dijo que "Al hombre sólo le quedarían cuatro años de vida, si las *Apis mellifera* dejara de extinguir en el planeta".

El papel ecológico que desempeñan las abejas como polinizadoras es de suma importancia, ya que el tercio de los alimentos que consumimos está disponible gracias a la polinización y aproximadamente la mitad de los animales que polinizan las plantas son abejas.

Las abejas son probablemente el grupo de insectos mejor adaptado a la visita floral convierten en un grupo esencial para la polinización y por tanto para la reproducción sexual de la mayoría de las plantas con flores, en especial para muchas plantas de interés agrícola (Michener 2000).

La Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) dice que hay 100 especies de cultivos que proporcionan el 90% de los alimentos en todo el mundo, y 71 de ellos se polinizan con las abejas, la polinización es el proceso vital para el mantenimiento de la biodiversidad en la tierra. De ella depende la reproducción de cerca de 90% de las plantas con flor, mismas que desaparecerían si sus visitantes no las polinizaran.

Importancia biológica

- Se estima que cerca de 73% de las especies vegetales cultivadas en el mundo y más de 75 % de la vegetación mundial son polinizadas por abejas.

- El cuerpo de las abejas se carga de electricidad estática, así, cuando recolecta su alimento, los granos de polen se le adhieren y el polen de una flor viaja hasta otra.
- Una sola colmena puede fertilizar todas las flores en una zona de 700 hectáreas, equivalente a unos 350 campos de fútbol.
- Las abejas son atraídas naturalmente a las flores por sus colores y olores.
- Las abejas se alimentan casi exclusivamente de polen y néctar y necesitan visitar grandes cantidades de flores diariamente para satisfacer sus requerimientos individuales, los de la cría y de la colonia.
- La variabilidad genética de las plantas se mantiene gracias a la polinización cruzada facilitada por las abejas.

Fuente: Coro Arizmendi, M. 2009. La crisis de los polinizadores. CONABIO. *Biodiversitas* 85:1-5
 Roubik, DW. 1989. *Ecology and Natural History of tropical Bees*. Cambridge, UK, Cambridge University Press. 514. 1995. *Pollination of cultivated plants in the tropics*.



Fuente: <https://www.efeverde.com>

Contra la violencia hacia las mujeres

El Día Naranja en el INCMNSZ

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

En el 2016 se dio a conocer en el Instituto, el apoyo a la Campaña del Día Naranja, con el objetivo de unirnos a la Secretaría de Salud, para poner fin a la violencia contra las mujeres, vistiendo con una prenda color naranja los días 25 de cada mes.

En todo el mundo una de cada tres mujeres ha sufrido violencia física o sexual, principalmente por parte de un compañero sentimental.

En 2012 en uno de cada dos casos de mujeres asesinadas el autor era su pareja o un miembro de la familia. En el caso de los hombres, estas circunstancias únicamente se dieron en uno de cada 20 hombres asesinados.

En el INCMNSZ nos sumamos a esta campaña invitando a todas las áreas médicas y administrativas, a formar parte de una foto grupal o individual, en la cual les pedimos que porten una prenda color naranja, posteriormente se publica en nuestras redes sociales para dar difusión de la misma.

Este año quisimos dar un giro a la dinámica y es por eso que les invitamos a formar parte de la foto mensual, los días 25 de cada mes a las 11 am en la Explanada del Quijote. Hemos recibido el apoyo del personal y visitantes del Instituto, pero queremos seguir creciendo y cada vez ser más los que participamos, es por eso que les hacemos llegar la invitación a través de carteles pegados en nuestros pizarrones, cartel en redes sociales y vía correo electrónico institucional.

Recuerda todos los días 25 de cada mes portar una prenda color naranja y participar con nosotros. Nahieli Salazar Neuman, Responsable de Campaña Día Naranja.

Los esperamos!!!



#Dia_Naranja #INCMNSZ_NARANJA #FOTONARANJA_INCMNSZ #INCMNSZVISTEDENARANJA

Ayudar a quien lo necesita

La evolución del Voluntariado en el mundo

Violeta Arciniega Fuentes

En la Ciudad de México surgieron fundaciones privadas como: “la Concepción Béistegui, la Miery Pesado, la Rafael Dondé, la Sociedad Filantrópica Mexicana” entre otras; así como los Asilos como “el Asilo de Mendigos, el Asilo Protector de la Primera Infancia, el Asilo Colón para Huérfanos, La Gota de Leche”, la Asociación de Madres Mexicanas y la Cruz Roja Mexicana; así como hospitales privados promovidos por residentes extranjeros como la Beneficencia Española en México, fundada por Francisco Prieto Neto, para acoger a los ancianos e indigentes caídos en la lucha de la inmigración y que operaba en las ciudades de México, Tampico y Puebla.

Por su parte, Carmen Romero Rubio construyó la “Casa Amiga de la Obrera” en donde se proporcionaba asistencia y alimentación a los hijos de mujeres trabajadoras y con la anuencia del Presidente Díaz promovió y logró el regreso de algunas congregaciones de religiosas que habían sido expulsadas del país a mediados del XIX por el Presidente Lerdo de Tejada. Acciones caritativas similares fueron promovidas y llevadas a cabo por Sara Pérez de Madero y María Tapia de Obregón en los momentos más difíciles de las revueltas entre la Revolución y la guerra cristera.

Durante la presidencia de Portes Gil se creó la “Asociación Nacional de Protección a la Infancia”, coordinada por Carmen García de Portes Gil, para lo que se formó un Comité Pro-Infancia integrado por distinguidas damas de sociedad que se dedicaron a procurar la atención de niños huérfanos y abandonados, así como a la entrega de desayunos escolares.

En el periodo cardenista se registraron algunos cambios, entre los que destacan el dejar de considerar a la beneficencia pública como caridad, convirtiéndose en un deber del Estado, para lo cual se creó la Secretaría de la Asistencia Pública.

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



Fuente: <https://www.cultura.gob.mx>

Difusión de actividades artísticas y culturales

Casa Rivas Mercado

Primera parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

La Casa Rivas Mercado es un espacio dedicado a la difusión de actividades artísticas y culturales. En mayo de 2017 abrió sus puertas después de ser restaurada por la Fundación Conmemoraciones 2010, para atender propuestas de académicos, artistas, gestores culturales y colectivos, interesados en la organización de experiencias enriquecedoras que contribuyan a ampliar la escena cultural de la Ciudad de México.

El inmueble de gran valor arquitectónico e histórico, fué diseñado por el arquitecto Antonio Rivas Mercado en 1893 para habitarlo con su familia en 1898. En su despacho de la planta alta, trazó lo que sería una de las más grandes y emblemáticas obras de nuestro país: la Columna de la Independencia.

Desde su origen la Casa Rivas Mercado tuvo una vocación cultural, pues fue un lugar de tertulias organizadas por el arquitecto y más adelante, por Antonieta donde se daban cita intelectuales, arquitectos, pintores, escultores y escritores.

Actualmente en el recinto se trabaja una segunda etapa de desarrollo del espacio, en la cual se implementará una biblioteca pública, un museo de sitio para la cabeza de la Victoria Alada, conocida popularmente como la cabeza del Ángel de la Independencia, que cayó en el terremoto de 1957, y un auditorio.



Justo Sierra y Antonio Rivas Mercado acompañados de intelectuales, en la academia de San Carlos, retrato de grupo. @5150 Secretaría de Cultura. INAH. SINAFO.FN.MX

Ana Sofía Varela Gasque

Trabajo académico: convertir bióxido de carbono en energía renovable

Lic. Gabriela Rubello Marín

El trabajo de investigación de Ana Sofía Varela Gasque consiste en utilizar un sobrante de energía eléctrica para producir reacciones químicas y utilizar el CO_2 , que es un compuesto normalmente no deseado, y así convertir el dióxido de carbono en energía renovable.

“Es una iniciativa interesante si pensamos en las energías renovables. Éstas dependen de las condiciones del tiempo; invariablemente habrá picos de producción de electricidad, mismos que se pueden usar para reacciones químicas, porque muchas veces éstas se hacen con calor y la quema de combustible, y lo que buscamos es convertir el CO_2 en algo que nos sirva; acciones útiles para la industria química”, indicó.

“Si hay algo que México tiene de sobra, es sol y no petróleo; sería el primer cambio a realizar,” comentó. Tras una estancia de estudios por universidades europeas, la investigadora indicó que poder regresar a México y a la UNAM es un sueño”.

El reconocimiento es motivante para continuar el trabajo. Se trata de resaltar el papel que tenemos las mujeres en el ámbito científico. En 2013 obtuvo el doctorado por la Universidad Técnica de Dinamarca con la tesis, Reducción electroquímica de CO_2 y procesos relacionados.

De 2014 a 2016 hizo una estancia posdoctoral en la Universidad Técnica de Berlín para estudiar catalizadores para la reducción de CO_2 . En diciembre de 2016 se incorporó al Instituto de Química como investigadora del departamento de Química Inorgánica, ambos parte de la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM.



Dra. Ana Sofía Varela Gasque

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”

¿Por qué hablar de la felicidad?

La felicidad y el sentido de la vida

Dirección de Administración

La felicidad es una palabra llena de sensaciones y emociones que pueden estar al alcance de cualquier ser humano, y pueden referirse a la satisfacción de goce, al desarrollo y/o cumplimiento de objetivos, entre otras tantas cosas.

Lo planteado arriba se advierte como una situación claramente subjetiva, pues lo que me hace feliz a mí, puede o no hacerte feliz a ti, puede ser completamente material o solo espiritual, dependerá de nuestra cosmovisión e idiosincrasia, por lo que no podría lograrse un catálogo que tenga como objetivo lograr la felicidad.

En ese orden, se puede entender que aunque está es una cuestión subjetiva y claramente determinable individualmente y en su caso en conjunto, también se puede calificar que al ser una opción no todas las personas deciden ser felices. Esto se debe a que los individuos en su mayoría entienden sus circunstancias, se advierten ajenos e inconformes y prefieren seguir la forma en la que otras personas deciden ser felices. Ejemplo llenándose de lo material o lo espiritual, o en su caso una media entre ambos, sin realmente entender, que en realidad, el solo hecho de estar vivos es felicidad, y aún así muchos despiertan enojados y preocupados por cuestiones efímeras y en general simples y de fácil resolución, así el comienzo o medio o fin del día ocurre con una disminución de felicidad.

Ahora bien, la felicidad se puede determinar en grados: mayor o menor, sin embargo existe un problema y este radica en que las personas se auto sabotean y no se permiten acceder a la energía positiva que se encamina hacia la felicidad.

Considerando lo anterior, ser feliz no es quedarse en las emociones positivas es incluso con aquellas desfavorables que se nos presentan, para así integrarlas en ti y entender que tú mismo forjas el sentido de la vida. Hablando así, da la impresión de que la felicidad no está al alcance de todos, o que es algo fugaz que circula a nuestro alrededor, pero que nunca llegará a invadirnos interiormente o que simplemente para muchos resulta inalcanzable.

Sin embargo ser feliz es más fácil de lo que se advierte y en general solo se trata de destacar o recordar que esta es una aptitud inherente al ser humano, situación que de igual forma nos define como auténticos y únicos y en ese orden podremos generar el sentido de satisfacción, tranquilidad con deseos e ilusiones, pero no solo eso, esto nos permite identificarnos como pares en la sociedad o comunidad.

Para el caso específico, la comunidad que nos ocupa es la que conformamos los trabajadores de este instituto, pacientes y familiares... Continuará

Sé feliz, no cuesta nada

¡Yo también soy INCMNSZ!

La Hepatitis C es curable, si se detecta a tiempo

Alcemos la voz frente a la Hepatitis C FundHepa

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

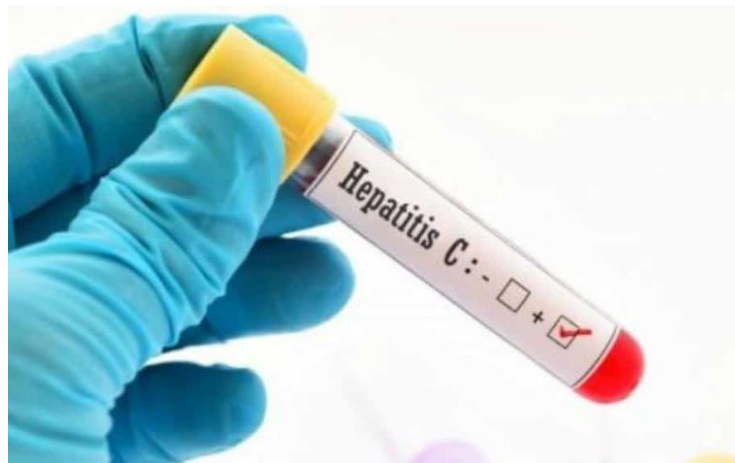
La Hepatitis C es una enfermedad causada por el virus de la Hepatitis C (VHC), que provoca la inflamación de las células del hígado. Es una enfermedad silenciosa y progresiva que daña permanente al hígado.

El 80% de las personas que adquieren el VHC no lo eliminan de su organismo y desarrollan Hepatitis C Crónica, pero si la enfermedad es detectada y tratada a tiempo puede ser curada.

La Hepatitis C en cifras:

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que existen entre 130 y 170 millones de personas infectadas con VHC en el mundo.
- La Hepatitis C representa un problema de salud pública, ya que afecta a 3.3% de la población mundial.
- En México se estima que 1.4% de la población padece Hepatitis C, y se calcula que cada año hay 19,300 nuevos casos.
- El 20% de las personas que padecen Hepatitis C no presenta síntomas, lo cual dificulta su detección.
- En el 80% de los casos de Hepatitis C, la enfermedad evoluciona a Hepatitis C Crónica, de estos, del 10 a 20% desarrollan cirrosis hepática y entre el 1 y el 4 % pueden llegar a padecer carcinoma hepatocelular (cáncer de hígado).

Fuente: Voces Frente a la Hepatitis/Fundación Mexicana para la Salud Hepática, A.C.



Fuente: <https://www.diariopresente.mx/mexico/mexico-ante-el-reto-para-erradicar-la-hepatitis-c/206155>

Brócoli

Los principales Estados productores son Guanajuato, Jalisco, Michoacán y Sonora.

El brócoli se puede consumir en fresco, en ensaladas, sopas, en tortas, como complemento en carnes y guisados.

Industrialmente se utiliza para elaborar encurtidos, la parte comestible son los tallos y las cabezas florales; tiene un sabor muy definido y suave.

Se recomienda lavarlo con agua fresca de la llave, no se debe sumergir en agua ni cocerlo demasiado, ya que pierde en gran parte sus nutrientes.

Se puede cocinar con algunas hierbas que le darán más sabor como es: albahaca, eneldo, ajo, bálsamo de limón, mejorana, orégano, estragón y tomillo.

Al comprarlo se deben seleccionar los que tengan la cabeza compacta, de color verde oscuro, sin daños de plagas. Evite los de color amarillento, porque están muy maduros.



Brócoli al ajillo con hongos



Ingredientes:

3 ramas	de brócoli
1 pizca	de sal
1 pizca	de pimienta negra molida
2 cucharadas	de mantequilla
1 taza	de hongos rebanados
3 dientes	de ajo

Modo de preparación:

Lavar bien el brócoli, partirlos y cortar los ajos en trocitos.

En un sartén a fuego medio poner la mantequilla, dejar que se derrita y luego poner los ajos, el brócoli, los hongos, sal y pimienta.

Dejar tapado durante 10 minutos y luego dejar a fuego lento otros 5 minutos o hasta que estén completamente verdes.

Al final, si se desea se puede poner queso parmesano.

Fuente: Cuadernos de Nutrición. Volúmen 37, enero-febrero, año 2014, pág. 35

Una lección de convivencia

El Camino del Encuentro

Jorge Bucay

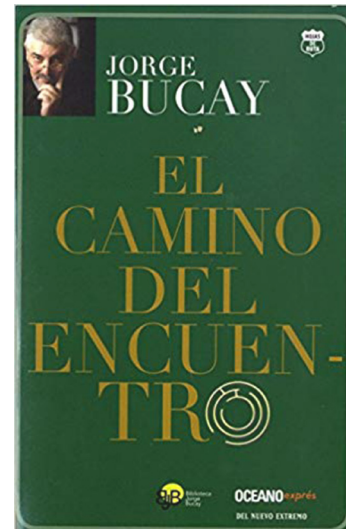
Lic. Concepción Nolasco Miguel

Jorge Bucay es un psicodramaturgo, médico psicoterapeuta gestáltico y escritor argentino. Nació en Floresta, Buenos Aires. Sus obras se han convertido en best sellers en España y en países de habla hispana, además han sido traducidos a más de veinticuatro idiomas. Algunas de las más relevantes son Cartas para Claudia, Déjame que te cuente, Cuentos para pensar, Amarse con los ojos abiertos y El candidato. Ha escrito una serie de libros que él denomina "Hojas de ruta": El camino de la autodependencia, El camino del encuentro, El camino de las lágrimas y El camino de la felicidad.

En el libro El Camino del Encuentro, Bucay hace una grandiosa y extensa reflexión sobre el encuentro que la persona tiene con los demás, y sobre la manera en que este encuentro nos hace más humanos y nos permite desarrollarnos y crecer interiormente. Ese rumbo, que posiblemente cada uno debe buscar y conquistar para lograr su propia realización, constituye una tarea individual e intransferible, y no podrá finalizar con éxito si no tenemos en cuenta a quienes nos rodean y si no nos involucramos con ellos de manera profunda y comprometida.

Este libro nos invita al compromiso, al contacto y a compartir con los demás.

Sin encuentro -afirma Jorge Bucay- no hay salud. Sin la existencia de un nosotros, nuestra vida está vacía aunque nuestra casa, nuestro baúl y nuestra caja de seguridad, estén llenos de costosísimas posesiones.



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

1. ¿De qué otra lengua proviene el español?
2. ¿A qué país pertenece la capital de Ottawa?
3. ¿Qué nombre recibe la plaza más famosa de Moscú?
4. ¿Cómo se llamaba el primer mamífero en ser clonado?
5. ¿Qué idioma se habla en Bélgica?

Fuente: <https://psicologiyamente.net>

1. El lenguaje español tiene su origen en el latín.
2. Ottawa es la capital de Canadá.
3. La famosa Plaza roja de Moscú es la más emblemática de la ciudad.
4. El primer mamífero clonado a partir de una célula adulta fue una oveja llamada Dolly. Ocurrió en 1996. En Bélgica se hablan hasta tres idiomas oficiales: el francés, el alemán y el neerlandés, también conocido como flamenco.

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.

3 de marzo, Día Mundial de la Audición

El 5 % de la población en el mundo tiene discapacidad auditiva

Más del 5% de la población mundial (466 millones de personas) padece pérdida de audición discapacitante (432 millones de adultos y 34 millones de niños). Se estima que de aquí a 2050 más de 900 millones de personas - una de cada diez - padecerá pérdida de audición. Por pérdida de audición discapacitante se entiende una pérdida de audición superior a 40dB en el oído con mejor audición en los adultos, y superior a 30dB en el oído con mejor audición en los niños. Aproximadamente una tercera parte de las personas mayores de 65 años padece pérdida de audición discapacitante.

Fuente: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>

4 de marzo, Día Internacional de Concientización del VPH

Más de 200 tipos de VPH, algunos causan cáncer

Los virus de papiloma humano (VPH o HPV por sus siglas en inglés) son virus de transmisión por vía sexual que son muy comunes en todo el mundo. Hay más de 200 tipos diferentes de VPH, pero se sabe que la infección persistente por algunos de ellos, causan ciertos tipos de cáncer, por ejemplo, cáncer cervical, de pene, anal y orofaríngeo, entre otros.

Fuente: <http://www.aepcc.org/4-de-marzo-dia-internacional-de-concienciacion-sobre-el>

8 de marzo, Día Internacional de la Mujer

Pensemos en Igualdad, innovemos para el cambio

El Día Internacional de la Mujer es un buen momento para reflexionar acerca de los avances logrados, pedir más cambios y celebrar la valentía y la determinación de las mujeres de a pie, que han jugado un papel clave en la historia de sus países y comunidades. Este tema del Día para este año, "Pensemos en igualdad, construyamos con inteligencia, innovemos para el cambio", se centra en las formas innovadoras en las que podemos abogar por la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres, en especial en las esferas relativas a los sistemas de protección social, el acceso a los servicios públicos y la infraestructura sostenible.

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

Amabilidad, sonrisas y disponibilidad

Felicitaciones y Reconocimiento al Servicio de Fisioterapia

Paciente Luis

Buenas tardes, mi nombre es Luis, soy paciente del INCMNSZ y concluí mis terapias por un problema lumbar, en el área de Fisioterapia.

En ocasiones la vida te pone a personas maravillosas en el camino y es responsabilidad de cada uno de nosotros tomar lo mejor de cada una de ellas, por ésta razón me animé a escribir éste correo, para felicitar y reconocer el gran trabajo que hizo la señorita Mónica Carrillo Soto. Cuando llegué al área de Fisioterapia, Mónica me recibió con una sonrisa sin conocerme, me hizo preguntas para saber cuál era mi situación y tener elementos para poder ayudarme. En la plática le comenté que tengo una tía con espondilitis anquilosante.

Mónica, sin que yo se lo pidiera me canalizó con la Dra. Whithall para una valoración a fin de descartar que pudiera tener esa enfermedad. La simple acción de ir más allá de su trabajo, que es dar terapia, se preocupó por su paciente, y eso para mi no tiene precio; y es algo que a muchos servidores públicos les hace falta. Como sociedad estamos perdiendo la capacidad de ponernos en los zapatos del otro. Aunado a ésto todos los días que tuve sesión, Mónica siempre puntal, sonriente, amable, con la disposición de resolver mis dudas, y muy profesional en su trabajo. Físicamente estoy bien, espero que con todos sus consejos el dolor ya no regrese. Estoy agradecido por haber sido su paciente, y ustedes deben estar muy orgullosos de tener en sus filas a Mónica Carrillo.

Gracias por todo.

Felicitaciones y Reconocimiento

1 mensaje

Luis N

20 de febrero de 2019, 18:37

Para: david.kershenobichs@incmnsz.mx, marina.rullg@incmnsz.mx, rocio.cervantesg@incmnsz.mx

Buenas tardes mi nombre es Luis soy paciente del Instituto y concluí mis terapias por un problema lumbar en el área de Fisioterapia.

En ocasiones la vida te pone a personas maravillosas en el camino y es responsabilidad de cada uno de nosotros tomar lo mejor de cada una de ellas; por esta razón me anime a escribir este correo, para felicitar y reconocer el gran trabajo que hizo la señorita Mónica Carrillo Soto.

Cuando llegue al área de Fisioterapia Mónica me recibió con una sonrisa sin conocerme, me hizo preguntas para saber cual era mi situación y tener elementos para poder ayudarme. En la platica le comente que tengo una tía con espodilitis anquilosante, Mónica sin que yo se lo pidiera me canalizo con la Doctora Whithall para una valoración a fin de descartar que pudiera tener esa enfermedad. La simple acción de ir mas allá de su trabajo que es dar terapia, se preocupo por su paciente y eso para mi no tiene precio; y es algo que a muchos servidores públicos les hace falta. Como sociedad estamos perdiendo la capacidad de ponernos en los zapatos del otro.

Aunado a esto, todos los días que tuve sesión, Mónica siempre puntual, sonriente, amable, con la disposición de resolver mis dudas, y muy profesional en su trabajo. Físicamente estoy bien, espero que con todos sus consejos el dolor ya no regrese. Estoy agradecido por haber sido su paciente, y ustedes deben de estar muy orgullosos de tener en sus filas a Mónica Carrillo.

Gracias por todo.

Atte. Luis

Correo original

Participación de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ

1ª Feria de la Salud Centro de Salud Dr. Salvador Allende

Primera parte

M.E. Araceli Jiménez Méndez/Jefe de Departamento de la Escuela de Enfermería María Elena Maza Brito del INCMNSZ.

El pasado 1º de febrero del presente año, la Escuela de Enfermería de este Instituto, llevó a cabo la organización de la 1ª Feria para la Salud en el centro de salud Dr. Salvador Allende, perteneciente a la Jurisdicción de Coyoacán; el objetivo primordial de esta importante actividad, está orientada al fortalecimiento de la formación de los alumnos, favoreciéndole una participación activa en programas de prevención y educación para la salud en escenarios reales, durante todo su proceso formativo; este aspecto nos permitirá crear y consolidar un modelo educativo con mirada a la atención primaria.

Llevar a cabo esta primera feria para la salud, representa para la comunidad educativa de esta escuela, solo una estrategia que nos permite guiar los programas curriculares desde la atención primaria y de manera paralela coadyuvamos al fortalecimiento de las acciones preventivas del Sector Salud en México.

Hoy en día, la Escuela de Enfermería está trabajando de manera vinculada con Instituciones del sector salud, implicando al alumnado en actividades preventivas no solo dentro de la institución, sino también en programas nacionales emanados del Plan Nacional de Desarrollo, en esta ocasión con los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México, la Jurisdicción Sanitaria Coyoacán y el Centro de Salud T-III Dr. Salvador Allende.



Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: 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.

Espacios armónicos

La dimensión ambiental del bienestar es valorar el medio ambiente

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



De acuerdo a la difusión que se ha dado a las dimensiones emocional, física y social del bienestar en ediciones anteriores, en esta ocasión se reflexiona en la dimensión del bienestar ambiental, que propone el Centro de Promoción y Bienestar de la Universidad de Harvard, en Cambridge, Estados Unidos.

El bienestar ambiental significa llevar un estilo de vida que valora la relación entre nosotros, nuestra comunidad y el medio ambiente. Como administradores ambientales, tenemos la responsabilidad de vivir en armonía con la tierra, reconocer nuestro impacto en su entorno y promover prácticas que sustenten sus preciados recursos.

Para fomentar bienestar ambiental:

- Reciclar.
- Usar bicicleta o caminar.
- Utilizar bolsas reutilizables y botellas de agua.
- Tener en cuenta el uso del agua.
- Ir al mercado de agricultores y elegir alimentos de origen local.
- Apagar las luces y las computadoras.
- Desconectar los dispositivos.
- Donar ropa no deseada, en buen estado.

Beneficios potenciales:

- Reducir tu huella de carbono.
- Ahorrar dinero.
- Sentirse bien.
- Consumir alimentos cultivados localmente, ya que son más frescos y nutritivos.

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



EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
LA SUBDIRECCIÓN DE MEDICINA CRÍTICA Y
EL DEPARTAMENTO DE ANESTESIOLOGÍA



Invitan al

CURSO :

SOPORTE VITAL BASICO (BLS) SOPORTE VITAL CARDIOVASCULAR AVANZADO (ACLS)

26 y 27 de Abril 2019

Lugar: CEDDEM
Vasco de Quiroga No. 15
Col. Sección XVI, Tlalpan
Ciudad de México

Informes:
Subdirección de Medicina Crítica
asalia.perezg@incmnsz.mx

Avalado por la American Heart Association



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

5° FORO NACIONAL SOBRE HIGIENE DE MANOS. ACTUALIDADES EN TERAPIA INTRAVENOSA Y MANEJO DE CATÉTERES

CIUDAD DE MÉXICO, 7 AL 9 DE MAYO DE 2019
AUDITORIO PRINCIPAL DEL INCMNSZ

Tener una buena actitud

Mantener el buen humor

L.N. Carmen Amescua



Fuente. <https://help4smallbusiness.blogspot.com/>

El buen humor es una actitud de supervivencia que nos permite disminuir el estrés ante los problemas cotidianos, ayuda a que nuestras relaciones personales o laborales sean más fluidas y nos muestra de una forma positiva ante los demás. El buen humor que invariablemente va unido a la risa tiene grandes ventajas.

Freud atribuyó a la risa el poder para liberar energía negativa de nuestro cuerpo. Por otra parte William Mc Douglas, profesor de psicología en Harvard, sostiene que la función biológica de la risa, ayuda a mantener el bienestar y la salud psicológica del ser humano, por lo que trabajar a diario para mantener o aumentar nuestro buen humor, puede ser un punto de partida ideal.

Recomendaciones para ayudar a lograrlo:

- Aprender a reírnos de nosotros mismos.
- No tomarnos todo tan en serio.
- Rodearnos de personas optimistas, positivas y divertidas.
- Buscar actividades o juegos que nos hagan sentir de buen humor.
- Ver videos cómicos, asistir a comedias o a talleres de risoterapia.
- Reírnos varias veces al día para favorecer el hábito.

No siempre será posible mantener el buen humor durante todo el día, pero si podemos desarrollar poco a poco este hábito. Mejorar nuestro humor aumenta nuestro bienestar y mejora nuestra calidad de vida, y lo mejor de todo: es gratis.

Carmen Amescua es licenciada en nutrición con diplomado en Prevención y Manejo de Enfermedades Crónico Degenerativas no Trasmisibles, por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y en Inmunología Avanzada y Nutrición por el INCMNSZ. Cuenta también con una licenciatura en lengua y literaturas hispánicas. Ha laborado en distintos medios de comunicación por más de 20 años con temas de nutrición, salud y bienestar.

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD

MANTENGO EL BUEN HUMOR

DIMENSIÓN EMOCIONAL



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#bienestar
#bienestarincmnsz

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 escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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

www.incmnsz.mx