



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 06

31 de marzo 2019

Departamento Estadística y Archivo Clínico, información confiable

25 aniversario

Unidad de Fisiología Molecular de la UNAM,
unidad periférica INCMNSZ



Equipo del Departamento de Estadística y Archivo Clínico



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 604

31 marzo 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Ana María Cetto Kramis	
• 25 Aniversario de la Unidad de Fisiología Molecular de la UNAM, unidad periférica del INCMNSZ.		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• La felicidad y el sentido de la vida	
• Departamento de Estadística y Archivo Clínico, información confiable		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• Desde preescolar, comienza a gestarse la obesidad	
• Sesión Científico Cultural de Dermatología en el INCMNSZ		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• Armonía, equilibrio y plenitud en tapial del INCMNSZ.		• Almendras	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Jericalla	
• El paciente y su enfermedad		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• Los ojos de mi princesa Carlos Cuauhtémoc Sánchez	
• Hábitos de la gente altamente efectiva: aprender a escuchar		SABÍAS QUE	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Efemérides de la salud	
• La importancia de las abejas		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• Felicidades en el Día del Archivista	
• Videos institucionales en las salas de espera		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 Intelectual del bienestar debe cultivarse	
• Antonio Rivas Mercado		AVISOS	23
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

Una de los ejes de acción del INCMNSZ es la investigación, que encuentra un ejemplo de liderazgo en la Unidad de Fisiología Molecular, unidad periférica de la UNAM, dirigida por el Dr. Gerardo Gamba Ayala, Director de Investigación del Instituto, que en esta ocasión es presentada en la sección Ser INCMNSZ en su 25 aniversario.

El 23 de marzo se conmemoró el Día del Archivista, motivo por el cual y con la intención de reconocer la labor que hacen en el Departamento de Estadística y Archivo Clínico del Instituto, en la sección Para Conocernos se hace alusión a esta área.

Dos acontecimientos estrechamente ligados con el arte, la cultura y la ciencia tuvieron lugar en el Instituto: la Sesión Científico Cultural de Dermatología, organizada por el INCMNSZ, el Hospital Gea González y la expresión pictórica de tres artistas visuales en un tapial del Instituto, en el que expresaron Armonía, Equilibrio y Plenitud, aspectos de la campaña de Bienestar que se lleva a cabo en el Instituto. En la sección Entérate se da cuenta de ello.

Continuando con la historia y evolución del Voluntariado en el mundo y particularmente en México; Violeta Arciniega Fuentes, hace mención en la sección Voluntariado de la evolución del mismo.

En la sección Arte y Cultura, la Lic. Palmira de la Garza y Arce, da a conocer la vida y obra de Antonio Rivas Mercado y sus trascendentales aportaciones a la vida artística y cultural de México.

Uno de los problemas de salud más preocupantes para los mexicanos es la obesidad. Por ello, en la sección Tu Salud el Mtro. Gerardo Juan Rodríguez Hernández, investigador del Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional, reflexiona entorno al incremento que se ha detectado en la prevalencia de ésta enfermedad.

Algunas efemérides de la salud del mes de marzo que en la sección Sabías que, se dan a conocer son: 16 de marzo, Día Mundial del Sueño; 20 de marzo, Día Internacional de la Felicidad; 24 de marzo, Día Mundial de la Tuberculosis y 30 de marzo, Día Mundial del Trastorno Bipolar.

La dimensión intelectual del Bienestar se da a conocer en la sección Hablemos de, en la que se expresa la necesidad de cultivarla para que coadyuve en la construcción del bienestar. Lo anterior, acorde al programa de bienestar de la Universidad de Harvard.

Dr. Gerardo Gamba Ayala, fundador

25 Aniversario de la Unidad de Fisiología Molecular de la UNAM, unidad periférica del INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El pasado 18 de febrero se llevó a cabo el Simposio en Conmemoración del 25 Aniversario de la Unidad de Fisiología Molecular (UFM), de la UNAM, sede periférica en el INCMNSZ. El evento se llevó a cabo en el auditorio Dr. Alfonso Escobar Izquierdo del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y fue presidido por el Dr. Gerardo Gamba Ayala; Director de Investigación del INCMNSZ y fundador y Jefe de la Unidad de Fisiología Molecular (UFM).

El Dr. Gamba expresó su agradecimiento a los investigadores y colaboradores de la UFM; a los directivos de la UNAM y del INCMNSZ y en especial a la Dra. Norma Bobadilla, investigadora de la UFM, quien fue la primera colaboradora de la Unidad y ha sido un gran apoyo para que la misma haya avanzado y desarrollado exitosamente.

Así mismo hizo un recuento de lo que han sido 25 años de la UFM, creada por él en 1993, como parte del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral del INCMNSZ, y que posteriormente, se convirtiera en la primera Unidad periférica del Instituto de Investigaciones Biomédicas (IIB) de la UNAM.

Estudió medicina en la UNAM. Realizó la residencia en Medicina Interna y Nefrología en el INCMNSZ, bajo la tutela del Dr. José Carlos Peña. Obtuvo el grado de Doctor en Ciencias Médicas por la Facultad de Medicina de la UNAM, con la tesis "Clonación de la proteína cotransportadora de Na⁺:Cl⁻ de la vejiga urinaria del lenguado de invierno (*Pseudopleuronectes americanus*)".



Dr. Gerardo Gamba Ayala

Realizó el posdoctorado en Fisiología Molecular en la Renal División, Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School en Boston, E.U. bajo la tutela de los Doctores Steven Hebert y Barry Brenner.

A su regreso a México en 1993, su inquietud por avanzar en la investigación de estos temas fundó la Unidad de Fisiología Molecular en el Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral, que posteriormente convirtiera en una Unidad periférica del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM en el INCMNSZ.

Destacó que uno de los aprendizajes que obtuvo durante su formación es, para hacer ciencia la mente debe abrirse, pues es como un paraguas, si no se abre, no sirve para nada. Por ello, el investigador debe tener esa apertura para poder generar conocimiento a través de la investigación y esa filosofía es la que ha implementado en la UFM y espera que trascienda en el tiempo. De igual forma, está cierto que la investigación básica y la clínica, se complementan y no están separadas, sino que se desarrollan juntas.

El Dr. Gamba señaló que llegó a la Unidad con una línea de investigación, que consistía en entender los mecanismos por los que se da y se regula el transporte de sal en el riñón, un fenómeno fisiológico muy relevante en la regulación de la presión arterial y en una de las enfermedades más comunes de los adultos en el mundo, que es la hipertensión arterial.

La idea de avanzar el Laboratorio de Nefrología a Unidad periférica fue del entonces director de Biomédicas, Carlos Larralde, quien pensó que la vocación de investigación biomédica del INCMNSZ se había perdido un poco, y que una forma de recuperarla e incrementarla era tener especialistas de Biomédicas de la UNAM en donde está la acción clínica, que son los Institutos Nacionales de Salud.

Con esa idea se convirtió en un investigador de Biomédicas con el laboratorio en el hospital, y la Universidad ganó un laboratorio con esas facilidades.

Para concluir su mensaje, el Dr. Gerardo Gamba Ayala invitó a los investigadores de la UFM a que visualicen que la Unidad es más que un espacio físico, pues se puede ser parte de ella, aún estando en otras instituciones.



Uno de los primeros centros periféricos

Cumple 25 años la Unidad de Fisiología Molecular del IIBm

Practica un modelo exitoso donde interactúan la investigación básica de laboratorio y el ejercicio clínico hospitalario



Fuente: <http://www.gaceta.unam.mx/cumple-25-anos-la-unidad-de-fisiologia-molecular-del-iibm/>

En el Día del Archivista, 27 de marzo

Departamento de Estadística y Archivo Clínico, información confiable

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El Departamento de Estadística y Archivo Clínico del INCMNSZ tiene como una de sus funciones favorecer la atención médica de excelencia, aseguró el Lic. Fermín Álvarez, Jefe del mismo, en el marco del Día del Archivista que se conmemora el 27 de marzo.

¿Cuál es su opinión de los archivos?

La percepción que el mundo tiene de los archivos y de la función archivística no es única y menos homogénea. Hay áreas conscientes de la riqueza y apoyo que nuestro Departamento aporta para que puedan ejercer su trabajo con el nivel de calidad característico del Instituto. Por otro lado hay áreas –tristemente no pocas– que ven la utilidad del archivo sólo cuando deben deshacerse de un cúmulo de papeles desordenados, los cuáles no hacen llegar oportunamente al archivo o con información que no debe preservarse ya. Suponen que la actividad de ordenar su desorden es cosa sencilla y de poca complejidad.

¿A qué atribuye la falta de claridad de la función archivística?

Me parece que la aparente simplicidad de la función archivística ha limitado su valoración, hasta el punto en que la mayoría de personas e incluso autoridades perciben el archivo como un servicio de interés unipersonal. Aunque también, es innegable que muchos colegas han abonado a esa percepción.

¿A qué tipo de transformación se refiere?

Aunque aparentemente siempre hacemos lo mismo; integramos, actualizamos y custodiamos expedientes clínicos, además de informar sobre las actividades asistenciales del Instituto. Hemos sido testigos en cambios importantes:

Normatividad: desde la hoy antigua Norma técnica 52 para la Elaboración, Integración y Uso del Expediente Clínico, luego la Norma Oficial Mexicana del Expediente Clínico, hasta las muy jóvenes Leyes de Transparencia, Archivos y Protección de datos personales.

Sistemas: el archivo ha sido sistematizado paulatinamente, desde el bienquisto SIPAM al MelissaNet, luego de INNSZnet a ehCOS hasta el actual SoTeci.

Transformación; en las carpetas de expedientes, transformación en procesos de trabajo.

Instalaciones: somos de los pocos servicios que nacieron con el Instituto. Existe el archivo clínico desde Dr. Jiménez antes de la llegada a Tlalpan, ya aquí desde la unidad de especialidades luego en el sótano de hospitalización y desde febrero del 2012 en la Unidad del Paciente Ambulatorio Fernando Gabilondo. Vale la pena resaltar el apoyo institucional que ha habido para este Departamento, ya que el lugar que hoy tenemos en el sótano 2 de la UPA es un lugar que fue diseñado para ser archivo. Algo inédito, inusual y sorprendente para la mayoría de los archivos en los sectores público y privado.

¿Cómo funciona el archivo clínico del Instituto?

En el Departamento de Estadística y Archivo Clínico colaboramos 28 personas y funciona las 24 horas. Está integrado por tres áreas fundamentales:

Archivo clínico: Integrar, resguardar y proporcionar oportunamente los expedientes clínicos de los pacientes atendidos en el Instituto. Con Guillermo Borjas como responsable acompañado por Maru Lozano, Ángel Alva, Arturo Barrientos, Felipe Canseco, Daniel de la Cruz, Jayro García, Christopher Gutiérrez, Eduardo Hernández, Raymundo Leos, Luis López, José Lozano, Javier Martínez, Arnulfo Millán, Jorge Román y Benito Zamora.

Codificación médica: Recuperar, codificar y registrar la morbilidad institucional con CIE-10, CIE9-MC, CIF, etc., Susana Santos a cargo con Juventino Gómez, Alejandro González, Israel Miranda, Ysmael Pérez, Arturo Rodríguez y Antonio Trejo.

Estadística: Registrar y reportar datos de morbilidad, utilización de infraestructura, y actividades asistenciales del Instituto. Jorge López. La asistente administrativa del Departamento es Yolanda López (Yola).

¿Por qué es tan importante el archivo en el INCMNSZ?

Porque protege los intereses legales del paciente, del médico y del Instituto. Esto a través de recibir, clasificar, integrar y depurar los expedientes clínicos para contribuir a la prestación de la atención médica, y porque proporciona información confiable sobre actividades asistenciales. Con la recepción de informes se generan estadísticas hospitalarias. Además del apoyo a áreas clínicas con expedientes y datos estadísticos para investigación y docencia.

¿Qué busca el archivo clínico del Instituto?

- Ofrecer expedientes de manera expedita a los servicios.
- Generar información útil y oportuna.
- Ubicación y explotación de la información médica.
- Ser parte de un proceso de atención médica de excelencia.



Integrantes del Departamento de Estadística y Archivo Clínico

Organizado por el Hospital el INCMNSZ y el "Gea González"

Sesión Científico Cultural de Dermatología en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de promover el vínculo entre ciencia, arte y cultura en el campo de la dermatología, tuvo lugar en el auditorio del INCMNSZ, el pasado 23 de febrero, la Sesión Anual Científico Cultural, organizada por los departamentos de Dermatología del Hospital Gea González y del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

El evento contó con la participación del Dr. Adolfo Martínez Palomo, miembro del Colegio Nacional, quien tuvo a su cargo la primera plática denominada El fin prematuro de Georges Bizet, en la que reflexionó acerca de la muerte y las causas médicas de este compositor francés de la ópera Carmen.

En un segundo momento, la Dra. Sonia Toussaint Caire, Socia Numeraria de la Academia Nacional de México, expuso el tema: Dr. Manuel Tossaint, Isaac Costero y Ruy Pérez Tamayo y su trayectoria en la medicina mexicana, en la que reflexionó en torno a estos tres trascendentales mexicanos.

El Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, Director General del Instituto Nacional de Geriátrica, hizo una analogía entre la evolución del ser humano y la evolución de la uva hasta convertirse en un vino preciado de alto valor, en su conferencia: El arte del vivo y del envejecer.

El Dr. David Kershenobich Stalnikowicz en su oportunidad destacó que todo lo que se hace en el Instituto, está centrado en la atención de calidad y con seguridad a 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.

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.

La sesión concluyó con la presentación del recital de música de cámara Ensamble Frenk-Urrusti, y una vez más pone de manifiesto, el vínculo que existe entre ciencia, arte y cultura.



Creación artística para transformar espacios

Armonía, equilibrio y plenitud en tapial del INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de favorecer sentimientos, actitudes y sensaciones positivas entre los pacientes y sus familiares, así como en los integrantes del INCMNSZ y sus visitantes, tres artistas visuales: Georgina Gutiérrez, Lourdes Villagómez y Verónica Villarreal, pintaron el tapial del INCMNSZ que se encuentra en el pasillo izquierdo de la entrada principal.

Lo anterior, en el marco de la campaña que se lleva a cabo actualmente en el INCMNSZ, que tiene como objetivo fomentar el bienestar entre la comunidad institucional. De acuerdo a la dinámica de fin de año (2018) realizada en el mismo, el personal participante señaló que el bienestar está conformado por armonía, equilibrio y plenitud.

En entrevista, las artistas visuales expresaron que para ellas representa una gran satisfacción contribuir para que cada vez, más personas tengan bienestar en un lugar en el que se viven difíciles circunstancias, como las que se enfrentan en una institución de salud como lo es el Instituto. Están convencidas que a través de su obra pictórica, realizada con la utilización de colores pasteles por sus connotaciones psicológicas para favorecer ambientes agradables, una gran cantidad de personas alcanzarán la plenitud de su ser.

Expresaron que la realización del tapial fomentará que las personas alcancen bienestar y por otro lado, la importancia de cuidar nuestra salud mental, física y emocional; bienestar es estar bien con nuestros seres queridos y sobre todo, en todas las áreas de nuestra vida, que estemos en equilibrio y alcancemos la plenitud.



Artistas visuales: Georgina Gutiérrez, Lourdes Villagómez y Verónica Villarreal

Seguridad del Paciente

El paciente y su enfermedad

Segunda parte

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

Un aspecto importante para lograr que el paciente se involucre en su cuidado es fomentar la relación médico- paciente y sobre todo comprender la forma en que el paciente entiende y vive su enfermedad. En la actualidad como ya lo hemos mencionado, el papel que el paciente tiene dentro de la atención médica no puede ser ignorado, los pacientes pueden participar de diferentes maneras dentro del cuidado de su enfermedad.

La primera intervención es cuando se educa al paciente para fomentar la prevención de las enfermedades. Sin dudarlo sería el paso más importante, ya que mientras mejor el paciente cuide su salud, los riesgos de presentar enfermedades serán menores.

Una segunda intervención del paciente se presenta una vez que se tiene la enfermedad. La mejora en este punto se alcanza cuando se logra la integración total del paciente dentro de su enfermedad. Muchas de las acciones que se realizan están enfocadas a que el médico tenga una atención automatizada con el paciente, dejando de lado el sentir del mismo, así como la resolución de sus inquietudes. Este escenario lo podemos observar cuando el paciente recibe una consulta médica o cuando está en hospitalización.

La tercera intervención será como el paciente realiza el autocuidado en su hogar. El mejor ejemplo de esto es si tiene apego a su tratamiento, es decir, si está llevando a cabo las indicaciones que su médico le dio. Lo importante de este autocuidado radica en adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar la evolución de la enfermedad, esto constituye el primer escalón en el mantenimiento de la calidad de vida de cada persona.



Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Comunicación eficaz

Hábitos de la gente altamente efectiva: aprender a escuchar

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

En la búsqueda de la mejora continua como profesionales, se debe pensar en todos los factores indispensables para cumplir este objetivo.

Algunos son aspectos que de primera mano podemos auto gestionar y que incluso no implican ningún costo, por el contrario representan beneficios en nuestro desempeño laboral. Uno de ellos está relacionado con la comunicación eficaz; fundamental para la transmisión de objetivos, la solución de problemas e incluso la optimización del tiempo.

Nos referimos a SABER ESCUCHAR. Un proverbio oriental dice: “Nadie pone más en evidencia su torpeza y mala crianza, que el que empieza a hablar antes de que su interlocutor haya concluido”.

Saber escuchar es una actitud difícil, porque exige dominio de uno mismo e implica atención, comprensión y esfuerzo por captar el mensaje del otro. Un diálogo fructífero no puede ser posible sin la práctica adecuada de la escucha activa.

Es común encontrar personas que en las reuniones laborales determinantes para la toma de decisiones estratégicas; muestran una actitud carente de apertura e interrumpen con dudas u objeciones a otras personas que tratan de explicar un punto de vista o argumentar una decisión, alternativa o plantear un problema.

Aunque parece obvio que mientras una persona no emita un argumento completo, nadie puede estar en posición de debatirlo.

Es un error que se presenta comúnmente y merma la eficacia y eficiencia en las reuniones de trabajo.

No hay que olvidar que el justo equilibrio entre saber escuchar y saber hablar produce el dialogo y el dialogo es generador de ideas y acciones.

Buscar entender primero y ser entendido después es la esencia del respeto a los demás. La necesidad que tenemos de ser entendidos es uno de los sentimientos más intensos de todos los seres humanos. Este hábito es la clave de las relaciones humanas efectivas y posibilita llegar a acuerdos de tipo Ganar-Ganar.



Imágenes proporcionadas por: Mtra. Perla Anaid Rangel López

Sin ellas, la vida en el planeta dejaría de existir

La importancia de las abejas

Segunda parte

Biol. Abdalá Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental

Biol. Jacqueline Vargas Gómez/Co-autor invitado



<https://www.research.bayer.com/en/bee-protection-varroa-mite.aspx>

En la actualidad hay muchos estudiosos tratando de averiguar los motivos o causas posibles del porque las abejas están desapareciendo, se mencionan algunas:

- El aumento general de la sequía y la desertización obligan también a trabajar más a las abejas para conseguir el alimento lo cual acorta considerablemente su vida.
- El uso excesivo de los plaguicidas populares llamados neonicotinoides son fatales para las abejas polinizadoras que mantienen en pie nuestro sistema de producción de alimentos.
- Los daños provocados por el ácaro Varroa destructor, reducen el periodo de vida de las abejas infestadas, hasta la pérdida total de la colonia, así mismo es considerado como el principal problema sanitario al que se enfrenta la apicultura a nivel mundial, ya que este tipo de organismo son responsables de la muerte de las abejas.
- Se ha observado que las colonias infestadas por Varroa destructor, reducen hasta en un 65 % la producción de miel en comparación con las colonias libres de esta parasitosis
- Se sospecha que las ondas electromagnéticas pueden interferir con el sistema de orientación de las abejas, provocando que se desorienten, y al no saber volver mueran de hambre y agotamiento.

Las abejas están desapareciendo y puede que la causa sean varios de los factores expuestos, pero es muy urgente encontrar soluciones necesarias para combatir esta situación y solucionarla, por el bien de la humanidad.

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.

Pantallas con información útil

Videos institucionales en salas de espera

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

En el Departamento de Comunicación y Vinculación, en el área de Diseño Interactivo, se realiza cada semana, un video institucional con una gama de contenidos como son:

Espacio de Lectura: donde se dan recomendaciones de libros.

Lectotrivias: acerca de autores y libros.

Entorno ambiental: consejos y frases para mejorar el medio ambiente.

Historia institucional gráfica: fotografías de especialistas y personal del INCMNSZ.

Tu Salud: es un espacio donde se brinda orientación en la salud, avalado por entrevistas del INCMNSZ.

Recomendaciones de museos: lugares y exposiciones en la CDMX.

Información cultural: personajes, inventores e historia de México y del Mundo.

Los pasos para la realización de un video institucional son:

Se escoge la audiencia, en este caso va dirigido a pacientes, familiares y personal del Instituto. Se determina el mensaje, cada uno de los contenidos que componen la sección del video lo envían los encargados de las áreas. Se determina la herramienta, ya sea con un programa de animación, grabando con una cámara, un video de la web o algún programa multimedia. Se vigila el tema legal, si se utilizan imágenes o sonidos de terceros que sean libres de derechos de autor. Se incluye la leyenda de Derechos Reservados en cada video. Se busca lugar de grabación o en catálogos digitales (hoy en día se tienen opciones interesantes en la web) y se graba y edita el video, en programas especializados como After Effects y Premiere. Se añade música y gráficos, existen páginas de música y sonido especializados libres de derecho de autor. Se distribuye el video, en salas de espera de la UPA, toma de muestras, sala de urgencias.



Pantallas ubicadas en diferentes áreas del INCMNSZ

En 1977 se creó el DIF

La evolución del Voluntariado en el mundo

Violeta Arciniega Fuentes

En la década de los cuarenta, al mismo tiempo que se crearon las instituciones de investigación del sector salud, se fomentó la participación del voluntariado, tanto en los hospitales públicos como privados, en grupos conocidos como Cuerpos de Voluntarias. Estos grupos femeninos donaban tiempo para leer a los pacientes, darles apoyo moral y/o psicológico, hacer gestiones para la obtención de donativos en especie o dinero y ofrecerles actividades recreativas.

Los grupos más antiguos conocidos son: las Voluntarias del Hospital Infantil de México y del Hospital General, cuyo ejemplo se multiplicó hacia otros hospitales, como por ejemplo la Asociación de Servicio Social Voluntario del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) o el grupo de Promotoras Sociales Voluntarias del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). También los hospitales privados contaron con este tipo de auxilio, es el caso de las Damas Voluntarias del Hospital ABC (Pink Ladies).

Entre 1960 y 1995 continuaron las acciones del Estado para consolidar los servicios asistenciales coordinados por las Primeras Damas en turno. Sin embargo, María Esther Zuno de Echeverría, en 1974, promueve entre las esposas de los funcionarios su participación activa en la promoción social para ayudar a las familias de escasos recursos, integrándose de esta forma el Departamento de Grupos Voluntarios dentro del Instituto Mexicano de Protección a la Infancia.

En 1977 se creó el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) y el organismo público descentralizado Patronato Nacional de Promotores Voluntarios (PNPV) y las Unidades de Promoción Voluntaria en cada dependencia gubernamental.

El Patronato Nacional de Promotores Voluntarios (PNPV) fue promovido por la Primera Dama en turno, quien congregaba a voluntarias –esposas de funcionarios– para que participaran en actividades como el mejoramiento del nivel de vida de las comunidades marginadas, de orientación nutricional, la organización del gasto familiar, la protección del medio ambiente y educación para adultos.

A mediados de los años noventa, surgieron nuevas organizaciones en ámbitos de acción diversos y se impulsó la necesidad de que se formalizaran como una manera de poder obtener recursos de programas estatales o de fundaciones internacionales y nacionales.

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



Fuente: <http://participemos.gob.cl/jovenes-voluntarios-unidos-para-sacar-adelante-atacama/>

Antonio Rivas Mercado

Casa Rivas Mercado

Segunda parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

De acuerdo a su acta de bautizo, Juan Antonio Césareo Rivas Mercado, nació en Tepic, Nayarit, el 25 de febrero de 1853. Sus padres fueron Luis Rivas Góngora y Leonor Mercado Camacho.

Fue el menor de ocho hermanos y dos medias hermanas. A los 11 años su padre lo envió a Londres bajo el cuidado del socio de éste, Eustaquio Barrón Escandón y, posteriormente, vivió en Francia con su tía Elena. Antonio estudiaría en el Colegio Católico de Stonyhurst, la secundaria en el Liceo de Burdeos y años más tarde, arquitectura en les Beaux-Arts de París e ingeniería en la Sorbona.

Es muy probable que en Málaga, España, al visitar a su abuelo Manuel Rivas, adquiriera el gusto por la cultura morisca, lo cual reflejará en su creación arquitectónica y vestimenta. A su regreso a México, en tiempos de Porfirio Díaz, el presidente interino Manuel González le encarga la terminal de la aduana de ferrocarriles en Santiago Tlatelolco.

Sus hermanas, Juana y Leonor, contrajeron nupcias con Javier e Ignacio Torres, hijos de uno de los hombres más ricos de ese entonces, Ignacio Torres Adalid, quien encomienda al arquitecto Rivas Mercado remodelar la hacienda productora de pulque de San Antonio Ometusco en el Estado de México.

Fueron diversas las haciendas intervenidas y también realizadas por el joven arquitecto. En 1880 construye la hacienda de San Bartolomé del Monte, Chimalpa, San Bartolomé de los Tepetates y Santa Clara. Llevaría a cabo además, la remodelación de la casa grande de la hacienda de Chapingo, la de Santa María de Tecajete y la de San Bernabé de los Tepetates, ambas en el estado de Hidalgo.



<https://yosoyidac.blogspot.com/2017/12/arquitecto-antonio-rivas-mercado.html>

Física, diplomática e investigadora de la inteligencia artificial

Ana María Cetto Kramis

Lic. Gabriela Rubello Marín

Realizó estudios de licenciatura en la Universidad Nacional Autónoma de México y de posgrado en la Universidad de Harvard y la UNAM. Es una investigadora del Instituto de Física y profesora de la Facultad de Ciencias¹ de la UNAM. Sus especialidades son la mecánica cuántica, la electrodinámica estocástica y la biofísica de la luz.

Es una personalidad reconocida por su compromiso social como científica. Fue presidenta del Consejo de las Conferencias Pugwash cuando esta organización internacional ganó el Premio Nobel de la Paz en 1995.

Fue partícipe del Nobel de la Paz en 2003, al ser miembro de la dirección del Organismo Internacional de Energía Atómica. En 2003 fue nombrada Mujer del Año y también ha recibido diversas distinciones; es miembro de la Third World Academy of Science (con sede en Italia), miembro de la Academia Mexicana de Ciencias, de la Sociedad Mexicana de Física y de la American Physical Society (Sociedad Estadounidense de Física).

En 2006 ocupó el cargo de directora de Cooperación Técnica y Subdirectora del Organismo Internacional de Energía Atómica en la ciudad de Viena, en Austria. Se ha desempeñado además como profesora y directora de la Facultad de Ciencias de la UNAM.

Es autora de decenas de artículos de investigación y varios libros. Es también responsable de varios programas de literatura científica en América Latina y de varios programas internacionales sobre la promoción y participación de las mujeres en la ciencia.



Dra. Ana María Cetto Kramis

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

Segunda parte

Dirección de Administración



Con esta segunda entrega, se pretende dar continuidad a lo expuesto relativo al concepto de felicidad en virtud de su importancia y considerando que es una parte natural del ser humano, sin embargo este evento que se advierte de vital importancia, no siempre se observa alcanzable en todos los casos, en su mayoría podemos presumir que se debe al desconocimiento de lo que nos permitirá ser felices.

Para clarificar lo anterior es importante recalcar que la felicidad, podría obtenerse acudiendo a lo espiritual o material, sin embargo, en muchas ocasiones caemos en el error al no percatarnos que la felicidad puede ser distinta para cualquiera de nosotros, en virtud de la subjetividad que naturalmente acompaña a este concepto, por que como lo dijimos antes, no todo lo que te hace feliz a ti, me hace feliz a mí.

Basado en lo anterior es fundamental buscar un momento de introspección o autoanálisis que nos permita identificar qué es lo que verdaderamente nos hace felices.

En ese orden de ideas, es importante destacar que muchas ocasiones, la felicidad se puede malentender y en su caso se nos permite creer que placeres mundanos e inmediatos nos la darán, sin embargo solamente será una ilusión o una falacia, pues la verdadera felicidad es constante y continua.

Recordemos en este momento, que la felicidad no es concepto nuevo, esto ya ha sido analizado desde diferentes perspectivas y desde tiempo atrás, en ese orden y para robustecer lo vertido previamente, seguidamente exhibo una de las conclusiones a las que se ha llegado respecto a este tema; La felicidad es, por el contrario, la tonalidad global de toda una vida, al menos de un período de ésta y, paradójicamente, es poco común que la felicidad sea vivida como un presente que se eterniza. ¹

Con lo planteado arriba, es posible construir una idea más específica respecto a la felicidad, pues ésta no necesariamente es algo tangible, sino algo más profundo e interno.

Continuará...

Sé feliz, no cuesta nada

¡Yo también soy INCMNSZ!

1. Margot Jean-Paul, La felicidad, Abril 2007

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-46882007000200004

Autores: Pas. Lic. Andrea Prado Ramírez / Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales

Siete de cada diez mexicanos no están en su peso ideal

Desde preescolar, comienza a gestarse la obesidad

Primera parte

Mtro. Gerardo Juan Rodríguez Hernández/Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional

La obesidad es una enfermedad crónica que lleva un proceso de tiempo en formarse, puede ser breve, en un año con algunos meses, por ejemplo, una persona puede adquirirla. Es una enfermedad multicausal, por lo que debe abordarse desde diversos enfoques. Durante muchos años, trato de combatirse con tratamientos unidireccionales, pero hoy en día, sabemos que el tratamiento debe incluir diversas disciplinas de la ciencia que tratan esas causas de forma particular.

La obesidad es la acumulación excesiva de grasa en un individuo, lo que le hace subir su peso corporal. Hay factores directos que inciden en este incremento, como por ejemplo, una ingesta de alimentos superior al gasto energético del organismo; ese excedente se transforma en tejido graso y éste a su vez, incrementa el peso corporal del individuo.

En la Encuesta Nacional de Salud y Alimentación, realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública, en el 2016 (es la más reciente que se ha hecho), se observaron tres grupos de población para determinar la evolución de la obesidad: niños de educación básica en quienes se detectó que 3 de cada 10 ya enfrentan el problema; Adolescentes, 4 de cada 10, ya tiene obesidad y; adultos, 7 de cada 10 la enfrentan.

Lo más preocupante de lo anterior, es que la obesidad comienza a gestarse desde los primeros años de vida y lejos de corregirse; conforme la población va llegando a la edad adulta, continúan con obesidad y se van sumando más personas a este problema que llega a afectar a poco más del 70 por ciento de los mexicanos.

Desafortunadamente, este problema ya está afectando a los bebés. En un reciente estudio, realizado a diversas guarderías en la ciudad de México, encontramos que niños de tres años de edad en promedio, ya presentan problemas de obesidad. Lo que representa que las repercusiones a la salud que tendrán, cada vez se presentarán a edades más jóvenes y su calidad de vida en la adultez, se verá mermada; así mismo, se proyecta que desarrollaran enfermedades como consecuencia de la obesidad, que podrían provocar discapacidades, excesivos gastos en su tratamiento médico y lamentablemente muerte prematura.



Fuente: <http://www.hospitalviviapelllas.com/2016/02/nicaragua-en-el-puesto-81-del-mapa-de-la-obesidad/>

Almendras

La almendra aporta un valor energético de 579 kcal, 21,55 de carbohidratos, así como minerales esenciales, como, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, zinc, cobre, manganeso y selenio. Además contiene Vitaminas, B1 o tiamina, B2 o riboflavina B3 o niacina, B5 o ácido pantoténico, B6, B9 o ácido fólico, colina, caroteno, E, tocoferol, tocoferol gamma, tocoferol delta, luteína + zeaxantina y A o retinol.

Se debe tener en cuenta que, como todo fruto seco, la almendra es alergénica.

En la repostería española, la almendra es muy utilizada como ingrediente en la elaboración de postres tradicionales, como los turrones, los mazapanes y las tartas (entre las que destaca la tarta de Santiago), además de los helados y dulces, o como aperitivo, asada o frita.

La almendra también puede ser consumida en la leche de almendra o horchata de almendra. Para los adeptos del Veganismo, la leche de almendra resulta una gran opción en el aporte de proteínas, además de ser ligera y tener un sabor agradable levemente dulce. La leche de almendra es ideal para las etapas de crecimiento y adolescencia gracias a su aporte de potasio y calcio.

El consumo de almendra ayuda a reducir el colesterol sanguíneo total y el LDL.



CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi



Jericalla



1 porción

carbohidratos 7.5 gramos

Ingredientes:

1 pieza	de huevo
1/2 taza	de leche descremada
1 sobre	de endulzante sin calorías
Al gusto	almendras y vainilla

Modo de preparación:

Precalentar el horno a 170° C, batir el huevo hasta que esponje. Mezclarlo con la leche, el sobre del endulzante sin calorías y la vainilla, picar las almendras y agregarlas a la mezcla, vertir la mezcla en moldes individuales, colocar los moldes dentro de una charola con agua, sin que cubra los moldes, hornearlos hasta que tengan textura de flan. Se sirve frío.

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

El mundo de los adolescentes

Los ojos de mi princesa

Carlos Cuauhtémoc Sánchez

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Escritor, conferencista, empresario mexicano, Carlos Cuauhtémoc Sánchez, es Ingeniero Industrial en la rama de Alta Dirección de Empresas. Ha colaborado en radio y televisión como experto en formación humana, y se le considera un motivador para el logro de éxitos.

A los 14 años escribió su primera novela corta; a los dieciocho años recibió el Premio Nacional de la Literatura. Ha publicado más de veinte novelas, en las que destacan: Juventud en éxtasis (sus dos partes), la serie de Sangre de campeón, El Feo o Los ojos de mi princesa. Ésta última obtuvo el Premio Nacional de la Juventud y se consideró un éxito internacional. Los ojos de mi princesa es una novela juvenil, una de las historias de amor más original, cautivante y conmovedora de la literatura actual. Es un registro de los problemas con que los jóvenes se enfrentan a la vida, pero en el que también se contienen grandes enseñanzas y valores dignos de tomarse en cuenta. Relata la historia de un joven estudiante de quince años, José Carlos, quien halla en una joven compañera del colegio, Sheccid, cuyo nombre real es Loreнна Deghemteri, el motivo para superar sus propias limitaciones y confirmar su madurez.

Alrededor de estos personajes se desenvuelven acontecimientos que permiten asomarse al idealismo, al deseo de la perfección, pero también a las tragedias y torturas interiores del mundo adolescente.



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

1. ¿Qué grave accidente nuclear ocurrió en Europa en 1986?
2. ¿Cuándo se conmemora el Día Internacional de la Mujer?
3. ¿Cuál es el lugar más caluroso del planeta?
4. ¿Cómo se llama la agencia de inteligencia británica?
5. ¿Cuál es la serie de televisión más larga de la historia?

Fuente: <https://psicologiyamente.net>

1. En 1986 se produjo un accidente en la central nuclear de Chernóbil, situada en Ucrania, considerado el mayor accidente nuclear de la historia.
2. El día 8 de marzo de cada año se conmemora el día Internacional de la mujer.
3. El desierto de Lut, en Irán, es donde se ha detectado la temperatura más alta jamás registrada en la Tierra. En una zona del desierto conocida como Gandom Beryan se llegó a los 70.7 grados centígrados.
4. El nombre que recibe la agencia de inteligencia inglesa es MI5.
5. La serie de televisión ganadora indiscutible es Los Simpson, con más de 580 capítulos.

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.

16 de marzo, Día Mundial del Sueño

Manejo de trastornos del sueño

El Día Mundial del Sueño se celebra cada año el tercer viernes del mes de marzo, en esta ocasión 16 de marzo, con el objetivo de disminuir la carga que suponen los problemas del sueño en la sociedad a través de una mejor prevención y manejo de los trastornos del sueño. El sueño de calidad es esencial para nuestra salud junto con una dieta equilibrada y el ejercicio regular.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-suenyo>

20 de marzo, Día Internacional de la Felicidad

Destacar la importancia de la felicidad en la vida de las personas

Desde 2013, las Naciones Unidas han celebrado el Día Internacional de la Felicidad como reconocimiento del papel importante que desempeña la felicidad en la vida de las personas de todo el mundo. En 2015, las Naciones Unidas lanzaron los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible que pretenden poner fin a la pobreza, reducir la desigualdad y proteger nuestro planeta.

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

24 de marzo, Día Mundial de la Tuberculosis

Poner fin a la tuberculosis: OMS

Cada 24 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Tuberculosis, para aumentar la concientización pública sobre las consecuencias devastadoras, sociales y económicas de la tuberculosis en quienes padecen esta enfermedad prevenible y curable. Se invita a intensificar los esfuerzos dirigidos a poner fin a la epidemia mundial.

Fuente: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1293

30 de marzo, Día Mundial del Trastorno Bipolar

Sexta causa de discapacidad a nivel global: OMS

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta afección mental es la sexta causa de discapacidad a nivel global, con más de 60 millones de personas que la sufren en todo el mundo. La bipolaridad es una afección mental que afecta de igual manera a hombres y mujeres, por la cual una persona tiene cambios marcados o extremos en el estado de ánimo. Los periodos de sentirse triste o deprimido pueden alternar con periodos de sentirse muy feliz y activo o malhumorado e irritable.

Fuente: <https://www.kenniscentrumbipolairestoornissen.nl/nieuws/world-bipolar-day/>

Desde 1790 se destaca su importancia

Felicidades en el Día del Archivista

Lic. Fermín Álvarez/Jefe del Departamento de Estadística y Archivo Clínico

Desde 1995, en México el 27 de marzo se conmemora el día nacional del archivista instaurando a iniciativa de la Dra. Patricia Galeana, entonces Directora del Archivo General de la Nación, (AGN). Celebrar el día del archivista se debe a que el 27 de marzo de 1790 el Ministerio de Gracia y Justicia de España a iniciativa del Conde de Revillagigedo Don Juan Vicente Güemes Pacheco y Padilla se fundó el Archivo General de la Nueva España y el lugar designado para instalarlo fue el palacio nuevo de Chapultepec.

Su objetivo fue imponer orden en "archivos confusos por impericia o desorden en su colocación, y "...conservar con esmero y cuidado los documentos antiguos...", donde pueda "acudirse y hallar fácilmente el (documento) que se requiere". Se pensó que con su creación se estaría a la altura de las demás naciones cultas.

En 1823, el Supremo Poder Ejecutivo determina mediante un acuerdo que se organice el Archivo. Los principales impulsores, organizadores y preservadores del material documental en esa época fueron: Lucas Alamán, Juan de Dios Uribe, Ignacio Cubas, José María Lafragua, José Miguel Arriola, Ignacio López Rayón, Manuel Orozco y Berra, entre otros. En este tiempo, el archivo se ubicaba en el Ministerio de Relaciones Exteriores y Interiores. En 1872 se le da el nombre de Archivo General y Público de la Nación.

En 1952, año de la modernización, se adquiere equipo nuevo para la preservación documental, y se apoyó a actividades, como la historia, catalogación y paleografía. En 1973 debe mudarse al Palacio de las Comunicaciones. El 26 de mayo de 1977 se publica un decreto presidencial que asigna al Palacio de Lecumberri como sede del Archivo General de la Nación; por lo que el lugar fue adecuado. Así en 1982 se efectúa el traslado definitivo de bienes muebles y acervos documentales a esa, su sede definitiva.

Hoy, con 229 años, el AGN es la institución encargada de conservar el patrimonio documental de México. En el INCMNSZ el archivo clínico es sin duda el más significativo de los archivos, ya que nació al mismo tiempo que iniciaron las actividades clínicas institucionales. El vertiginoso avance de la tecnología no permite que nadie se quede atrás y si lo hace, es con el riesgo y la pena de quedar obsoleto y atrasado respecto a instituciones pares, lo cual a nuestro Instituto no le está permitido. Por ello el archivo clínico conserva el legado documental de los pacientes que se han atendido desde 1946 en distintos soportes que permiten mejor conservación y acceso a la información contenida.

El prestigio institucional recae en la alta calidad de la medicina que se ha ejercido desde su fundación y el archivo ha sido el custodio de esa información. En razón de ello es que se reconoce la labor del personal que lleva a cabo esa tarea.

Feliz día del archivista

Participación de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ

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

Segunda parte

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

Las actividades que se llevarán a cabo por el alumnado con el apoyo y supervisión de los profesores, se centraron en identificar factores de riesgo a la salud en la comunidad, así como realizar intervenciones de consultoría en los siguientes aspectos:

I.- Tamizaje y Consultoría en:

- Enfermedades crónico-degenerativas en adultos.
- Cáncer de Próstata.
- Cáncer cérvico-uterino, de ovario y de mama.
- Prueba rápida de VIH.
- Adicciones (tabaco y alcohol).
- Factores de riesgo de cáncer infantil.
- Factores de riesgo de violencia de género.
- Métodos de planificación familiar.
- Enfermedades de transmisión sexual.
- Inmunizaciones.

II.- Estudios de Diagnóstico:

- Mastografía.
- Densitometría ósea.
- Papanicolao.

III.- Talleres

- Higiene de manos.
- Lactancia Materna.
- Taller de reanimación cardiopulmonar básica (Taller impartido por profesionales de enfermería certificados en el manejo básico y avanzado de RCP de las áreas críticas del INCMNSZ).

Se contó con la asistencia de aproximadamente 200 personas de distintos grupos etarios, en mayor porcentaje de adultos mayores, prevaleciendo género femenino

De los hallazgos principales se identificaron problemas de salud reales como:

Hipertensión arterial, Obesidad y Diabetes, entre otros; mismo que se pueden potenciar y derivarse en complicaciones que requerirán atención de alta especialidad de las personas, por lo anterior las intervenciones oportunas desde el Primer nivel de atención y fusionadas con la participación de nuestros alumnos, desde la detección y consejería, permitirá limitar el daño a la salud, disminuyendo la demanda de los servicios hospitalarios, posibles gastos catastróficos que impacten de manera negativa en los servicios de salud y en la calidad de vida de la población.

Asistieron al evento autoridades de nuestra institución, de los servicios de Salud Pública de la ciudad de México, Jurisdicción Sanitaria y de la alcaldía de Coyoacán.

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.

Nuevas formas de conocimiento

La dimensión Intelectual del bienestar debe cultivarse

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

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

Cada una de las dimensiones del bienestar, requiere de acciones concretas para favorecer el fortalecimiento de cada una de las mismas.

El bienestar intelectual consiste en:

- Pensamiento crítico.
- Curiosidad estimulante.
- Resolución de problemas.
- Creatividad.

El bienestar intelectual no se limita al aula o la oficina, sino que requiere el mantenimiento y la cultivación de por vida.

Algunos consejos para fomentar el Bienestar Intelectual:

- Tomar una clase fuera de tu campo.
- Leer por placer.
- Asistir a un seminario o conferencia sobre algo con lo que no estás familiarizado.
- Ir a una obra de teatro, exposición de museo o lectura de poesía.
- Debatir con alguien (respetuosamente).



Fuente <https://www.pinterest.eu/propiedad-intelectual-on-emaze.html>

- Aprender otro idioma.
- Resolver crucigramas.
- Estudiar o viajar al extranjero.
- Participar en investigaciones.

Algunos beneficios potenciales:

- Mejora la cognición.
- Experimenta una vida más estimulante.
- Desarrolla opiniones personales.
- Apertura mental.
- Tener un pensamiento más claro.
- Mejora la concentración y la memoria.



3^{er} Simposio

Internacional
de **Angiología y**
Cirugía Vascular
para estudiantes de medicina



Fecha:
10 de abril, 2019



Sede: UNAM
Facultad: Medicina
Auditorio: Roul Fournier










INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

1ª Jornada Institucional de Calidad y Seguridad del Paciente



Martes 11 y miércoles 12 de Junio
Auditorio principal del INCMNSZ
8:00 a 13:00hrs

Dirección: Av. Vasco de Quiroga N° 15, Colonia Belisario Domínguez, Sección XVI, Delegación Tlalpan, C.P. 14080, Ciudad de México.
Teléfono: (55) 5487-0900, ext. 2925.

Estimular la creatividad y el bienestar

Pienso, luego existo

L.N. Carmen Amescua

Pienso, luego existo. Esta frase del filósofo René Descartes expresa uno de los principios fundamentales de la filosofía moderna: que mi pensamiento, y por lo tanto mi propia existencia, es indudable, algo absolutamente cierto y a partir de lo cual puedo establecer nuevas certezas.

Por eso el pensar y sus sinónimos como el reflexionar, estudiar, meditar, entender, considerar e imaginar, forman parte fundamental del ser humano al fomentar el aprendizaje y la expansión de su conocimiento. Al mismo tiempo le da la posibilidad de buscar actividades mentalmente estimulantes que aumenten su creatividad, el desarrollo de sus habilidades y el bienestar intelectual.

A medida que se piensa y de esta manera se existe, el hombre adquiere otros recursos que le llevan a tener una vida más equilibrada, con más consciencia del mundo que le rodea, y de su relación con los demás.

Para utilizar el pensamiento como una ruta hacia el bienestar intelectual, se recomienda estar abierto a nuevas ideas, nuevas culturas, nuevos conocimientos, nuevas habilidades y nuevos ambientes.

Cuando se tiene una mente abierta, se pueden explorar formas para la resolución de problemas, el pensamiento crítico, el aprendizaje y la creatividad.



Carmen Amescua es licenciada en nutrición con diplomado en Prevención y Manejo de Enfermedades Crónico Degenerativas no Transmisibles, 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

PIENSO LUEGO EXISTO

DIMENSIÓN INTELECTUAL



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