



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 08

30 de abril 2019

## Dr. Abelardo Ávila Curriel, Premio Doctor Gerardo Varela de Salud Pública 2019

Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres,  
respuesta adecuada ante contingencias



Dr. Abelardo Ávila Curriel  
Premio Doctor Gerardo Varela de Salud Pública 2019



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 606

30 abril 2019

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>VIDA LABORAL</b>	15
<b>SER INCMNSZ</b>	2	<ul style="list-style-type: none"><li>• La felicidad y el sentido de la vida</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Premio Doctor Gerardo Varela de Salud Pública 2019</li><li>• Dr. Abelardo Ávila Curiel</li></ul>		<b>TU SALUD</b>	16
<b>PARA CONOCERNOS</b>	4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se ha perdido la tradición alimentaria saludable en México</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reacción Hospitalaria para Desastres, respuesta adecuada en contingencias</li></ul>		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	17
<b>ENTÉRATE</b>	6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pescado blanco, rico en proteínas y bajo en grasa</li><li>• Pescado a la veracruzana</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• La ética en trasplantes</li><li>• Dra. Josefina Alberú Gómez</li></ul>		<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	18
<b>CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA</b>	8	<ul style="list-style-type: none"><li>• El Último Rey</li><li>• Michael Curtis Ford</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Caminata Gemba Kaizen</li></ul>		<b>SABÍAS QUE</b>	19
<b>CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	9	<ul style="list-style-type: none"><li>• Efemérides de la salud</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Construir resiliencia en el campo laboral es básico</li></ul>		<b>ESPACIO DE LECTOR</b>	20
<b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>	10	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocimiento al personal de vigilancia del INCMNSZ</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Los brigadistas en el INCMNSZ</li></ul>		<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	21
<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	11	<ul style="list-style-type: none"><li>• La ciencia de la nutrición para la salud del pueblo</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• La fotografía, elemento necesario en la comunicación</li></ul>		<b>HABLEMOS DE</b>	22
<b>VOLUNTARIADO</b>	12	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividades en el INCMNSZ para enriquecer tu Dimensión Social</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Donar medicamentos, una forma de ayudar al Voluntariado</li></ul>		<b>AVISOS</b>	23
<b>ARTE Y CULTURA</b>	13	<b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>	24
<ul style="list-style-type: none"><li>• María Antonieta Rivas Mercado</li></ul>			
<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	14		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Luz María Alonso Valerdi</li></ul>			

Uno de los premios más destacados para los científicos mexicanos, otorgado por el Consejo de Salubridad General, es el Premio al Mérito Doctor Gerardo Varela en Salud Pública 2019, que obtuvo el Dr. Abelardo Ávila Curiel, Investigador de la Dirección de Nutrición del INCMNSZ. En la sección Ser INCMNSZ se da cuenta de ello.

En la sección Para Conocernos, se informa sobre la respuesta adecuada ante contingencias, que realiza el Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres del INCMNSZ y la forma en que todos podemos favorecer sus acciones.

Uno de los temas que mayor auge ha tenido en el siglo XXI, es la ética en la ciencia médica. En la sección Entérate, la Dra. Josefina Alberú Gómez, investigadora del Departamento de Trasplantes, hace una reflexión en torno a ello, enfocada en los trasplantes.

La Lic. Palmira de la Garza y Arce, en la sección Arte y Cultura, da a conocer algunos hechos trascendentales de la vida de María Antonieta Rivas Mercado, una de las figuras de la intelectualidad mexicana de esa época.

Ayudar a quien más lo necesita, es una de las actividades que se llevan a cabo en el Instituto como parte de su esfera asistencial. En la sección Voluntariado, Violeta Arciniega Fuentes, expone la forma en que podemos ayudar a nuestros pacientes más necesitados.

La pérdida de la tradición alimentaria es un fenómeno que está afectando a los mexicanos y fomentando la obesidad que se ha desarrollado como una epidemia en nuestro país. En la sección Tu salud, el Mtro. Gerardo J. Rodríguez Hernández, investigador de la Dirección de Nutrición, expone reflexiones en torno a este tema y enfatiza en los alimentos ultraprocesados y los daños que ocasionan a la salud.

Las efemérides de la salud del mes de abril que se dan a conocer en la sección Sabías que son: 17 de abril, Día Mundial de la Hemofilia; 24 de abril, Día Mundial de la Meningitis; 24 al 30 de abril, Semana Mundial de la Inmunización y 25 de abril, Día Mundial de lucha contra el Paludismo o Malaria.

La campaña de Bienestar que se lleva a cabo en el INCMNSZ, va más allá de ofrecer información a la comunidad respecto al tema. En la sección Hablemos de, se dan a conocer las actividades que propicia el Instituto y que los integrantes del mismo pueden realizar, para favorecer el desarrollo de su Dimensión Social y así, alcanzar su Bienestar.

Reconocimiento al mérito médico

# Premio Doctor Gerardo Varela de Salud Pública 2019

Dr. Abelardo Ávila Curiel

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el marco del Día Mundial de la Salud, a celebrarse el 7 de abril; el Dr. Abelardo Ávila Curiel, investigador de la Dirección de Nutrición del INCMNSZ, recibió el Premio Doctor Gerardo Varela en Salud Pública 2019, en reconocimiento a sus contribuciones a la Ciencia Médica, que ha realizado durante su trayectoria profesional.

La ceremonia de premiación tuvo lugar en Palacio Nacional el pasado 9 de abril. Evento en el que también se dio a conocer el Informe de la Comisión de Alto Nivel, Salud Universal en el Siglo XXI, 40 años de Alma-Ata. Fue presidida por el Lic. Andrés Manuel López Obrador, Presidente de México; la Dra. Michelle Bachelet, Alta Comisionada de los Derechos Humanos de la Organización de las Naciones Unidas y el Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud Federal, entre otros.

El Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud y el Dr. José Ignacio Santos Preciado, Secretario del Consejo de Salubridad General, entregaron la Condecoración y los Premios 2019, que se dan a los mexicanos, que por sus méritos en la ciencia médica y en otras disciplinas de la salud, se han hecho acreedores a los reconocimientos, que anualmente otorga el Consejo de Salubridad General.

Condecoración y Premios otorgados:

- Condecoración Eduardo Liceaga de Ciencias Médicas y Administración Sanitaria Asistencial. Dr. Marco Antonio Martínez Ríos.
- Premio Miguel Otero de Investigación Clínica. Dra. Celia Mercedes Alpuche Aranda.
- Premio Doctor Gerardo Varela de Salud Pública 2019. Dr. Abelardo César Ávila Curiel.
- Premio Manuel Velasco Suárez de Neurología y Neurocirugía. Dr. David Lozano Elizondo.
- Premio Guillermo Soberón Acevedo de Desarrollo de Instituciones. Dr. Samuel Karchmer Krivitzky.
- Premio Ramón de la Fuente Muñiz de Salud Mental. Dr. Carlos Serrano Gómez.
- Premio Martín de la Cruz, de Investigación Química y Biología. Dr. Alexandre Toshirrico Cardoso Taketa.
- Premio Margarita Chorné Sánchez de Estomatología. Dr. Sergio Sánchez García.
- Premio Miguel Francisco Jiménez de Atención Primaria en el primer nivel de atención. Teniente Coronel Mtro. Carlos Darío Duque Coutiño.
- Premio Enfermera Refugio Esteres Reyes. Lic. en Enf. Christian Mález Escalante Pérez.
- Premio Enfermera Isabel Zandal Gómez de Salud Pública y Enfermería Comunitaria. Mtra. Enfermera Elba Sugay Torres Soria.
- Premio Auxiliar de Enfermería Lucía Salcido. Enf. Guadalupe Ortiz Rivas.

El Dr. Abelardo César Ávila Curiel, en entrevista con La Camiseta, destacó que le da gran satisfacción el haber obtenido el Premio Dr. Gerardo Varela en Salud Pública 2019, sobre todo porque se tomaron en consideración los desarrollos tecnológicos y de informática, que se han desarrollado como parte de los trabajos de investigación de él y su equipo. En especial de informática, al desarrollar la plataforma del Registro Nacional de Peso y Talla, sistema de inteligencia epidemiológica que permite conocer en tiempo real, la situación de los alumnos de educación básica de todas las escuelas del país; es un sistema georeferenciado muy sólido.

Agregó que en realidad, este Premio es para el INCMNSZ y para la Dirección de Nutrición por lo que han hecho, ya que han sido una pieza clave en el combate contra la desnutrición en México. En conjunto, tienen el mérito de ese compromiso con México; han contribuido de manera clara, con rigor científico, con gran calidad y con una gran autoridad moral en señalar cuales son los problemas, identificarlos y poder resolver las graves dificultades de la mala nutrición que tiene el país, basados en investigación científica y en propuestas muy claras, muy estudiadas y fundamentadas. Destacó que están haciendo una contribución muy importante en lo que es el ámbito internacional en cuanto a conocimiento respecto a la nutrición humana.

También enfatizó que es un reconocimiento a la trayectoria que ha tratado de continuar del Dr. Adolfo Chávez, quien fue el segundo ganador del Premio Gerardo Varela, hace algunos años. Otro aspecto que le dio satisfacción al obtener el premio, fue que desde su punto de vista, la Dirección de Nutrición y sus áreas, no son muy conocidas, ni los trabajos que realizan son considerados con la importancia que merecen, sin embargo no es así, y el recibir este Premio es prueba de ello.



Dr. Abelardo César Ávila Curiel

Liderazgo institucional en caso de emergencia

## Reacción Hospitalaria para Desastres, respuesta adecuada en contingencias

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dra. Alethse De la Torre Rosas

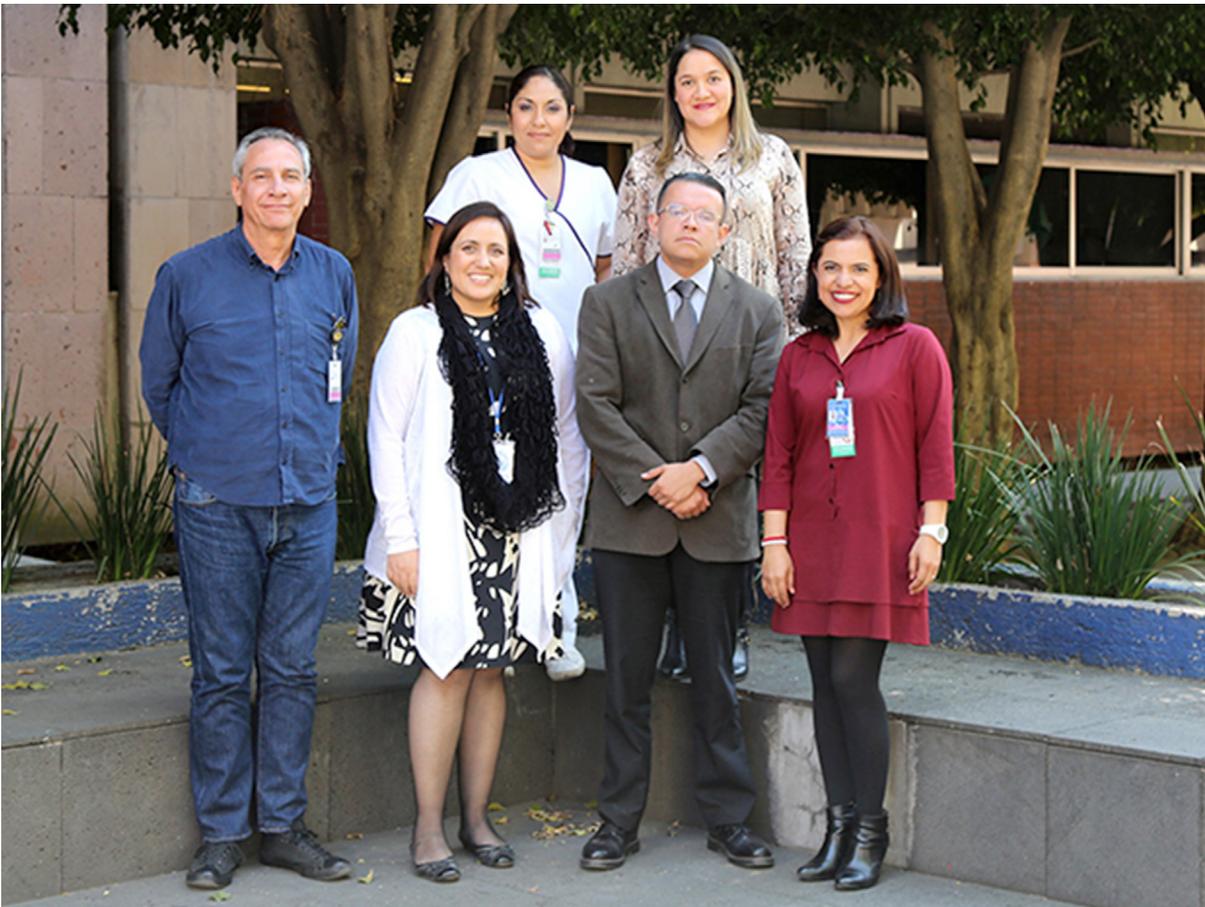
El Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres del INCMNSZ, tiene como objetivo dar respuesta adecuada ante contingencias, advirtió la Dra. Alethse De la Torre Rosas, jefa de dicho departamento, quien agregó que en la actualidad, todas las instituciones de salud deben estar preparadas para actuar ante una emergencia.

Expresó que el Departamento que forma parte de la Subdirección de Medicina Crítica, surgió para dar respuesta a la necesidad a nivel nacional, de coordinar la atención médica durante la pandemia de Influenza en el 2009. Durante la pandemia del 2009, el INCMNSZ fue un ejemplo a nivel nacional gracias a los planes de preparación que se habían desarrollado, así como por los programas de atención de pacientes y trabajadores de salud, reconversión hospitalaria, evaluación de la capacidad de respuesta hospitalaria a nivel nacional e internacional, así como la coordinación de equipos multidisciplinarios para la atención de pacientes críticamente enfermos.

Desde su creación, el Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres ha participado en eventos de relevancia nacional e internacional como es el caso de participación en G20, respuesta ante brotes de cólera, influenza, emergencias radiológicas, desastres naturales, explosiones, entre otros; siempre en coordinación con otros departamentos y subdirecciones a nivel institucional y nacional.

Señaló que el Departamento está conformado por seis personas: Dr. Fernando Campos Calderón, Dra. Ariadna Marcela Colmenares Vásquez, Lic. en Enfermería Ana María Valdés Sarmiento, Lic. en Psicología Paola Santana Martínez y Dr. Carlos Polanco González, quienes tienen la función de coordinar y formar los planes de preparación para contingencias. En estos momentos, se llevan a cabo programas de capacitación, en colaboración con la Coordinación de Protección Civil. Aclaró que hay diferentes tipos de brigadistas e invitó a la comunidad institucional a sumarse, ya que todos son bienvenidos.

Concluyó que otro aspecto importante, es la mejora continua. El trabajo del Departamento, es justamente impulsar la innovación, dar cohesión a las acciones y también participar durante los cursos que se realizan dentro del programa multimodal que se ha estado desarrollando dentro del Comité de Protección Civil, con el objetivo de que toda la población del instituto las conozca y sepa cómo protegerse primero a uno mismo y después a su entorno, a la familia, a las instalaciones del Instituto y fuera de él si es necesario.



Arriba: L.E.O. Ana María Valdés Sarmiento, Psic. Paola Santana Martínez. Abajo de izquierda a derecha: Dr. Carlos Polanco González, Dra. Alethse De la Torre Rosas, Dr. Fernando Campos Calderón y Dra. Ariadna Marcela Colmenares Vásquez

El comercio de órganos contraviene los valores humanos

## La ética en trasplantes

Primera parte

Dra. Josefina Alberú Gómez/Investigadora y Vocal del Comité de Ética en Investigación del INCMNSZ



Dra. Josefina Alberú Gómez

La Dra. Josefina Alberú Gómez, investigadora del INCMNSZ, en el Curso Bioética en la Práctica e Investigación Clínica, un Enfoque Aplicado, presentó la conferencia "La Ética en Trasplantes".

La historia se remonta a muchos años atrás. Una de las primeras referencias históricas que tenemos, detalla en bellísimas pinturas de diferentes autores y de diversas épocas, el primer trasplante de una pierna por parte de San Cosme y San Damián al Diácono Justiniano quien tenía gangrena, seguramente por un problema vascular; ellos obtuvieron la pierna de un moro que recientemente había fallecido y fueron a extirparla al cementerio, para implantarla en el Diácono.

Esto fue algo que produjo la persecución de los mártires San Damián y San Cosme. Finalmente fueron muertos por la justicia de aquella época por haberse atrevido a semejante osadía.

Alexis Carrel, biólogo, médico e investigador, francés (1873-1944), fue quien posibilitó en gran medida la colocación de órganos vascularizados. Describió de manera magistral como era la forma óptima de llevar a cabo uniones vasculares; es decir, entre arterias y venas que permitieran que estos órganos continuaran recibiendo todos los nutrientes para llevar a cabo sus funciones. Realizó muchos experimentos, sobre todo a nivel de animales de laboratorio. Ello le valió el Premio Nobel de Medicina en 1912.

Años después, un biólogo connotado, Peter Medawar, describe el fenómeno de rechazo y tolerancia. Hoy podemos considerar lógico y sencillo que al trasplantar un segmento de piel entre individuos no consanguíneos, ver que el segmento que se trasplanta se necrosa perdiendo su viabilidad, a diferencia de lo que ocurre cuando el injerto se hace entre gemelos idénticos donde no existen diferencias genéticas, de manera que el sistema inmune no puede reconocer diferencia alguna entre donante y receptor y el tejido es totalmente aceptado.

Estos experimentos iniciales fueron el antecedente para los primeros trasplantes realizados en seres humanos, como describió el Dr. Yu Yu Voronoy, (de nacionalidad Rusa 1896-1961), quien implantó un riñón en la zona femoral a una paciente que tenía falla renal aguda y se recuperó rápidamente, el procedimiento fue considerado como exitoso para esos momentos, sin duda.

Años después, en 1954, se llevó a cabo el primer trasplante renal exitoso tras muchos intentos fallidos internacionalmente. Este trasplante se llevó a cabo en Boston por los doctores Murray, Merrill y Harrison entre hermanos gemelos idénticos. La gran ventaja que tenían, es que ya contaban con los estudios de Medawar y sabían que era factible que este injerto fuera plenamente aceptado, ya que no había diferencias genéticas. De hecho, el receptor lo recibió sin necesidad de inmunosupresión para la respuesta inmunológica y el donante murió muchos años después, de prácticamente 80 años.

Después de este breve recorrido histórico, hoy en día, la ética es un tema de interés en trasplantes. Los programas deben cuidar que todos los trasplantes se conduzcan con el más estricto apego a las normas y principios éticos que regulan estas prácticas, tanto nacionales como internacionales, para salvaguardar los intereses de todos los pacientes que son sometidos a un procedimiento de trasplante.

Algo que resulta extremadamente relevante, es que desde que empezaron los trasplantes a nivel internacional, se incorporó una nueva variable, extraordinariamente trascendental en la fórmula, el donante de órganos. Los donantes de órganos, ya sean individuos que han fallecido por muerte encefálica (quienes pueden proveer muchos órganos a la vez para individuos en espera de diversos trasplantes) o donantes vivos, han posibilitado que un gran número de seres humanos, hayan podido recuperar la salud y ser reintegrados a la sociedad.

Un aspecto fundamental corresponde al altruismo que debe prevalecer siempre en todo tipo de donaciones. Cabe destacar que ha sido totalmente condenado a nivel internacional y esto aplica hasta el día de hoy, la venta de órganos. Este aspecto, entre muchos otros, debe ser celosamente cuidado para salvaguardar la dignidad tanto del receptor como del donante de órganos.

A pesar de que ha habido un incremento notable en el número de procedimientos de trasplante en todos los países del mundo, solamente se cubre el 10 por ciento de las necesidades de trasplante para los diversos órganos que se requieren. Es precisamente esta gran discrepancia entre la demanda y la oferta, lo que ha tenido que generar un mayor número de donantes, así se ha podido incrementar la donación de personas vivas que pueden donar un riñón, un segmento de hígado (se regenera), un segmento pulmonar. Sin embargo, la figura fundamental es el donante fallecido. De manera que ésta ha sido la veta que se ha tenido que explorar de manera más intensa en todos los programas a nivel internacional.



Arriba: Dres. Joseph Murray, John Merrill y J. Harrison, que realizaron el primer trasplante de riñón en Boston, E.U.  
Abajo: Gemelos trasplantados



Autor: Matteo di Pacino  
Título: Milagro de San Cosme y San Damián

Herramientas aplicadas para la seguridad del paciente

## Caminata Gemba Kaizen

Segunda parte

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

La caminata varía de acuerdo a la perspectiva de quien la realice, ya que no es lo mismo que la realice un jefe de servicio a una persona externa al área. Se tiene que acudir a todas las áreas en donde se están ofreciendo los servicios.

Uno de los objetivos principales de la caminata, es que sean los líderes de las organizaciones quienes la realicen, con la intención de convivir más con el personal operativo en cada una de las áreas.

Algunas de las características que ofrece la caminata son:

- Contacto directo con el personal o grupo de trabajo, que se encarga de ofrecer los servicios dentro de la organización, con la finalidad de entender y tener claro los pasos que se hacen durante el proceso.
- Observación directa de las actividades que se realizan.
- Identificación y discusión con el personal operativo.
- La oportunidad para hacer las preguntas adecuadas con la intención de pensar nuevas formas de ver el proceso.
- Regularidad y consistencia en las caminatas. Un recorrido de vez en cuando no es suficiente. La disciplina de las caminatas y la frecuencia serán cruciales. Éstas permiten demostrar cuán importantes son las discusiones informales pero al mismo tiempo bien planificadas con la intención de demostrar el compromiso y la participación de la gerencia.

En el caso de los PROCESOS DE ATENCIÓN A LA SALUD, también nos ayuda a conocer a nuestro paciente y su familia, así como las actividades que se realizan para brindarle una mejor atención.



Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

# Construir resiliencia en el campo laboral es básico

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

Todo hemos sentido tener el peor de los días; por ejemplo, cuando tu jefe no le toma importancia a una de tus propuestas o a tu desempeño, cuando un colega es ascendido a un puesto que esperabas ocupar, cuando estás al tope de trabajo o el estrés te llevó a tener desacuerdos con algún compañero. ¿Cómo no sentirse desmotivado, disminuido en valía, mermado de actitud positiva hacia el trabajo y por lo tanto, a nuestro desempeño laboral?.

Es inevitable y propio de nuestra naturaleza humana perder el curso, la motivación y el objetivo para seguir esforzándote o incluso, sentirse molesto; sin embargo, es indispensable recuperarse y seguir buscando nuevos caminos hacia el objetivo.

Ante esta realidad es un deber personal e incluso organizacional fomentar la resiliencia; que es la capacidad de adaptarse y recuperarse de los infortunios personales y profesionales y se reconoce cada vez más como un factor clave del desempeño laboral. El entrenamiento de resiliencia, enseña a las personas cómo sobrellevar y recuperarse de la adversidad, disminuye la depresión y la ansiedad y mejora de manera efectiva el desempeño en el lugar de trabajo, bienestar y el funcionamiento social de las personas.

¿Cómo fomentar esta capacidad?

Básicamente a nivel organizacional, se opta por invertir en programas de manejo del estrés y de capacitación en resiliencia; sin embargo, no necesariamente se requiere de derroche de recursos financieros. Existen estrategias de capacitación pensando en el aprovechamiento del capital humano de una organización, y la forma de impartir puede ser presencial o en línea con programas bien estructurados. Esta estrategia es doblemente benéfica, puesto que cumple con la necesidad de capacitación y a la vez, fomenta la cooperatividad y compromiso en beneficio de una institución.

A nivel personal existen 5 estrategias básicas para desarrollar resiliencia:

1. Evalúa honestamente tus capacidades y no cuestiones tus decisiones.
2. Modula tu irritabilidad y practica la paciencia.
3. Evita las expectativas poco realistas, todo gran logro requiere de pequeños pasos.
4. Reconoce y da justa proporción a cada situación, ni todo es perfecto, ni una catástrofe.
5. Sé agradecido, céntrate en lo que tienes y aprende de los errores.



Imagen proporcionada por: Mtra. Perla Anaid Rangel López

Conócelos, ubícalos y sigue sus instrucciones

## Los brigadistas en el INCMNSZ

Segunda parte

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo/Coordinación de Protección Civil

Continuamos dando a conocer los nombres y adscripción de los compañeros brigadistas del INCMNSZ.

NOMBRE	Adscripción	Brigada
Jaime Lozano Gómez	Departamento de Mantenimiento	Jefe de la Brigada Especial de Primera Respuesta, Búsqueda y Rescate
Emily Morales Arcos	Departamento de Mantenimiento	Primera Respuesta, Búsqueda y Rescate
Alfonso Valle Mendoza	Departamento de Mantenimiento	Primera Respuesta, Búsqueda y Rescate
Alejandro Sandoval Luna	Departamento de Mantenimiento	Primera Respuesta, Búsqueda y Rescate
José Ricardo Moreno Ruiz	Departamento de Mantenimiento	Primera Respuesta, Búsqueda y Rescate
Juan Andrés Cruz López	Departamento de Mantenimiento	Primera Respuesta, Búsqueda y Rescate
María Paula Nájera Ortiz	Departamento de Enfermería	Jefa de la Brigada Especial de Primeros Auxilios
Rosa Báez Martínez.	Departamento de Enfermería	Primeros Auxilios
Diana Alfaro Velasco	Departamento de Enfermería	Primeros Auxilios
Delfino Téllez Munguía	Departamento de Enfermería	Búsqueda y Rescate
Pedro Xolalpa Chávez	Departamento de Enfermería	Primeros Auxilios
Andrés Zamora Guillén	Departamento de Enfermería	Primeros Auxilios
Leticia Garduño Ronquillo	Departamento de Enfermería	Primeros Auxilios
Sara Fragoso Gutiérrez	Departamento de Enfermería	Primeros Auxilios
María Erika Rodríguez Garduño	Departamento de Enfermería	Primeros Auxilios
Patricia Ramírez Arvizu	Departamento de Enfermería	Primeros Auxilios
Adriana Bárbara Garduño Pérez	Departamento de Enfermería	Primeros Auxilios
Úrsula Maricela Esquivel Arvizu	Escuela de Enfermería	Primeros Auxilios

Inicios de la fotografía

## La fotografía, elemento necesario en la comunicación

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

La fotografía es un elemento indispensable en la comunicación de nuestros días, hoy casi no se puede concebir la comunicación humana sin el uso de una imagen.

La fotografía sentó sus bases en el principio de cámara oscura, de la que ya se tenía conocimiento desde antes de nuestra era y tuvo al dibujante francés de escenografías para teatro, Louis Daguerre como su inventor, sin embargo se debe reconocer a Joseph Nicéphore Niépce, como un elemento importante en el éxito de este invento, ya que él hizo posible con sus investigaciones el procedimiento para fijar, sin necesidad de recurrir al dibujo, la vistas que ofrece la naturaleza. Juntos trabajaron con placas sensibles de plata, cobre y cristal que hacían ennegrecer la imagen a través del uso de vapores.

Daguerre perfeccionó el procedimiento fotográfico, ensayado durante muchos años por Niépce, utilizando placas de cobre plateado, sensibilizadas en vapores de mercurio y fijó las imágenes en agua salada muy caliente. Estas fueron las grandes innovaciones de Daguerre, por las que obtuvo como resultado imágenes muy nítidas y de calidad, a las cuales se dio el nombre de daguerrotipo.

Fue en el año de 1839 que vio nacer a la fotografía cuando se presentó públicamente en la Academia de Ciencias de París. Años mas tarde, el Estado Francés compró el invento por una pensión vitalicia de 6000 francos para Daguerre y otra de 4000 francos para el hijo Niépce, con el objetivo de poner a disposición de la ciudadanía el invento, lo cual permitió que el uso del daguerrotipo se extendiera por toda Europa y Estados Unidos.

Fuente: [https://es.wikipedia.org/wiki/Louis\\_Daguerre](https://es.wikipedia.org/wiki/Louis_Daguerre)



Primer daguerrotipo, 1837  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Louis\\_DaguerreFile:DaguerreotypeDaguerreAtelier1837.jpg](https://es.wikipedia.org/wiki/Louis_DaguerreFile:DaguerreotypeDaguerreAtelier1837.jpg)-Wikimedia Commons

Todas las donaciones cuentan

## Donar medicamentos, una forma de ayudar al Voluntariado

Violeta Arciniega Fuentes

Una forma de ayudar al Voluntariado, para que pueda apoyar a los pacientes de escasos recursos, es que se hagan donaciones de algunos artículos (nuevos o seminuevos) como: sillas de ruedas, chalecos ortopédicos, colchones de presión alterna (anti llagas), muletas o medicinas. Todas las donaciones se pueden llevar a las oficinas del Voluntariado, de lunes a viernes de 9:00 a 13:30 horas. No importa la cantidad, puede ser desde una pieza.

Los requisitos para medicamentos son:

- Estar vigentes.
- Venir en sus cajas originales, si la tira del medicamento no está completa, se debe recortar, para que solo queden las pastillas y no los espacios vacíos.

Los requisitos para artículos son:

- No deben estar rotos. De preferencia que tengan todas las piezas completas.
- Estar limpios.



Diversos artículos y medicamentos donados al Voluntariado

Impulsora de proyectos culturales en México

## María Antonieta Rivas Mercado

Lic. Palmira de la Garza y Arce

María Antonieta Valeria Rivas Mercado nació el 28 de abril de 1900. Su educación, al igual que sus hermanos, estuvo a cargo de profesores particulares e institutrices en su casa de Héroes 45, en la Col. Guerrero de la Ciudad de México. Desde su infancia escuchaba las pláticas de su padre con escultores, pintores, escritores, poetas y arquitectos. Aunado a lo anterior, los viajes al extranjero, las visitas a museos, las lecturas en casa, el respaldo y apoyo de su padre, de quien fuera la hija predilecta.

Antonieta se casó con Alberto Edward Blair, a los 18 años en la sala de la Casa Rivas Mercado. Alberto, súbdito inglés, era amigo de la familia Madero, razón por la que administró una mina en Zacatecas y más adelante se convertiría en administrador y apoderado de sus bienes y tierras en la región lagunera. El matrimonio no prosperó, sin embargo tuvieron un hijo, Donald Antonio Blair Rivas Mercado.

Cuando fallece su padre, su madre y su hermana Alicia le piden abandonar la casa paterna. Antonieta decide irse a vivir junto con sus hermanos Amelia y Mario a una casa en la calle de Monterrey en la colonia Roma. Poco después entabla amistad con el maestro de pintura de su hermana Amelia, Manuel Rodríguez Lozano, quien la impulsa a ser artista y protectora de las artes.

Cuando sus hermanos deciden irse a vivir a Estados Unidos, Rodríguez Lozano le presenta a un grupo de jóvenes intelectuales mexicanos, que compartirán con ella el deseo de crear un teatro con puestas en escena novedosas y accesibles a todos los sectores sociales. Es así como surge el Teatro Ulises.

Su labor de mecenas no se limitó al sostenimiento del teatro Ulises. Publica *Dama de corazones* de Xavier Villaurrutia, *Novela como nube* de Gilberto Owen y *Los hombres que dispersó la danza*, de Andrés Henestrosa. Asimismo, reúne en su casa al gabinete presidencial para constituir un patronato y crear la Orquesta Sinfónica de México, a solicitud del compositor y director de orquesta Carlos Chávez.

Se involucra en la política financiando la campaña de José Vasconcelos, para impulsar proyectos culturales. Los resultados no fueron favorables, y termina exiliada en Nueva York, donde escribe *Crónica de la Campaña política de José Vasconcelos (1928-1929)* y traduce con Villaurrutia *La escuela de las mujeres* de André Gide. Conoció a diversos artistas, como al poeta español Federico García Lorca.

Falleció en la Catedral de Notre Dame, en París, el 11 de febrero de 1931.



María Antonieta Rivas Mercado

Investiga terapias acústicas para tratar el tinnitus

## Luz María Alonso Valerdi

Lic. Gabriela Rubello Marín

La Academia Mexicana de Ciencias (AMC) anunció a la doctora Luz María Alonso Valerdi, de la Escuela de Ingeniería y Ciencias del Tec de Monterrey, acreedora de la beca Mujeres en la Ciencia L'Oréal-Unesco-Conacyt.

El objetivo de la Academia Mexicana de Ciencias, L'Oréal-México y la Comisión Mexicana de Cooperación con la UNESCO (CONALMEX), es promover la participación de las mujeres en la ciencia, para la realización de estudios científicos avanzados en universidades u otras instituciones mexicanas reconocidas, en las áreas de ciencias exactas, naturales y en ingeniería y tecnología.

La investigadora de la Escuela de Ingeniería y Ciencias del Tecnológico de Monterrey, ha centrado su trabajo en el desarrollo de terapias acústicas para tratar la tinnitus, padecimiento que genera zumbido en los oídos, a través de la evaluación Electroencefalográfica de los pacientes.

El objetivo de la investigación es establecer una metodología objetiva para tratar el tinnitus con terapias acústicas basadas en la evaluación de la actividad electroencefalográfica.



Luz María Alonso Valerdi

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".

La alegría nos lleva a un cambio significativo

## La felicidad y el sentido de la vida

Cuarta y última parte

Dirección de Administración

Para esta última entrega, clarificaremos el concepto de alegría para después contrastarlo con el de la felicidad, con la intención de distinguir entre ambos, además advertir que si se viven ambos con la intensidad adecuada, será significativo en nuestra vida, situación que nos acercará al bienestar y satisfacción duradera. Algunas características de la alegría para alcanzar la finalidad planteada son:

1. La alegría es el estado de regocijo interior que nos hace sentir vivos y equilibrados; en otras palabras, es una excitación que produce placer y un sentimiento grato.
2. La alegría puede aparecer como una reacción, es decir, puede ser la consecuencia de un acontecimiento pasajero, esto es, una reacción efímera que deriva generalmente de placeres voluptuosos o materiales.
3. La alegría es una inagotable fuente de buen humor que pudiera contribuir a hacernos más felices.
4. La alegría se puede alcanzar con sonrisas, entusiasmo y satisfacciones inmediatas.
5. Cómo emoción la alegría atenúa o elimina contingencias negativas<sup>1</sup>: alivio de dolor físico, posibilidad de tener contacto social, resolución favorable de una situación crítica, o la mitigación de emociones negativas.

No solo en la cuestión intangible, la alegría opera a nivel fisiológico, ya que puede ocasionar un aumento en la frecuencia cardíaca y un mayor ritmo respiratorio. Tratándose de la química cerebral, nos provocará una mayor liberación de endorfinas y dopamina que activan nuestros neurotransmisores para proporcionar sensaciones de relajación y bienestar.

La alegría, entonces, podrá mantener un estado de ánimo positivo, lo que nos beneficia, pues activa nuestro cuerpo y genera un momento de placer momentáneo que pudiera manifestarse con una sonrisa que nos permitirá una visión distinta de la vida. La alegría puede ser un puente hacia la felicidad, pues podría fungir como la base en la que nos apoyamos para mantener el sentido de la misma y esto en conjunto, permitirá darle un sentido a nuestra vida mucho más simple y cómodo, pues disminuirémos los momentos negativos o bien los afrontaremos de manera distinta. Al racionalizar y practicar el binomio (felicidad y alegría) nuestra vida podrá ser mucho más grata y plena.

¡La felicidad no es un destino, es el camino diario de nuestra vida!

¡Yo también soy INCMNSZ!

[1] Lazarus, Richard S.; Opton, Edward M.; Averill, James. (Mayo,2000). Adaptación Psicológica y Emociones (parte A). 1969, de Fundación Universitaria Konrad Lorenz Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80501302.pdf>  
Autores: Pas. Lic. Andrea Prado Ramírez / Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales

Los alimentos ultraprocesados no son alimentos

## Se ha perdido la tradición alimentaria saludable en México

Tercera parte y última parte

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

Los productos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernas. Por definición no son alimentos. La mayoría de los ingredientes de los productos ultraprocesados son aditivos: aglutinantes, cohesionantes, colorantes, edulcorantes, emulsificantes, espesantes, espumantes, estabilizadores, "mejoradores" sensoriales como aromatizantes y saborizantes, conservadores, saborizantes y solventes.

La evidencia muestra que el consumo de diversos productos ultraprocesados como galletas, pan blanco, caramelos, postres, bebidas azucaradas, carnes procesadas, y papas fritas, se asocia con el aumento de peso en los adultos, recordando que el 70% tiene algún problema de sobrepeso y obesidad.

Algunos datos preocupantes es que los mexicanos consumimos al año alrededor de 167 litros de refresco y alrededor de 20 kg de pastelitos al año por persona.

De acuerdo a algunos estudios del Instituto Nacional de Salud Pública 34% de los niños consume a los 6 meses de edad bebidas azucaradas; a los 4 años las bebidas azucaradas ya son parte del consumo habitual del 78% de los niños.

Por otra parte el 30% de los niños consumen galletas y pan dulce a los 6 meses de edad, con un progreso a los 3 años donde casi el 90% consume estos productos.

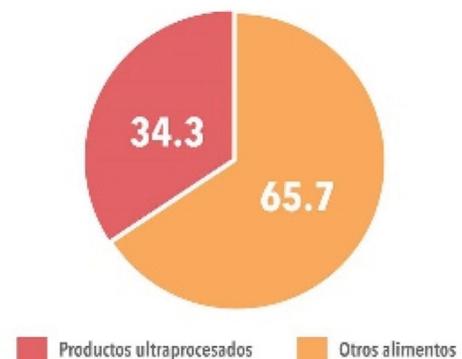
Datos del poder del consumidor muestran que el 34.3% de la energía total de los escolares en México (5 a 11 años) proviene de los productos ultraprocesados.

Realmente es alarmante ésta situación, si se ubica que uno de cada tres escolares ya padece sobrepeso u obesidad.

La recomendación es disminuir y moderar el consumo de productos ultraprocesados, limitar en la medida de lo posible su consumo por parte de los niños. Sólo consumirlos de manera esporádica como una golosina.

Pensar siempre que existen opciones más saludables, como las frutas y las verduras, que aunque a priori parecen "más costosas", a la larga serán más baratas respecto a resultados en la mejora de nuestra salud, y en la menor probabilidad de padecer sobrepeso y obesidad.

Total de la energía de la dieta de los escolares (5 - 11 años)



## Pescado blanco, rico en proteínas y bajo en grasa

El pescado blanco (también denominado como pescado magro), se destaca por ser un alimento con una importante fuente de nutrientes, además de que es fácilmente digerible. Uno de los nutrientes más importantes del pescado blanco son las proteínas, vitaminas del grupo B y minerales, tales como fósforo, calcio, hierro, yodo y cobre.

Es ideal para todas las personas, especialmente para los más pequeños o jóvenes que se encuentren en época escolar, ya que les aporta calcio, un mineral importante que favorece un correcto crecimiento.

Los pescados blancos son: Bacalao, Besugo, Cabracho, Cazón, Mero, Dorada, Lengado, Merluza, Pescadilla, Gallo, Rodaballo, rosada, rape y raya.



## Pescado a la veracruzana



Etiqueta nutricional	
Información por 1 porción	
Contenido energético	349 calorías
Total de carbohidratos	8.7 gramos
Total de proteína	40.2 gramos
Total de grasa	17 gramos

### Ingredientes:

700 gramos de pescado blanco  
 20 gramos de alcaparras  
 30 gramos de aceitunas verdes  
 3 piezas de limón  
 5 piezas de jitomate  
 1 pieza de cebolla  
 1 pieza de pimiento verde  
 1 pieza de pimiento rojo  
 1 diente de ajo  
 Al gusto tomillo y laurel

### Modo de preparación:

Salpimentar y agregar un poco de limón a los filetes de pescado y cocer en un sartén caliente con una cucharada de aceite vegetal. Asar los pimientos y quitar la piel, cortar en rebanadas y reservar. En un sartén asar los jitomates en cuartos, la cebolla y ajo. Cuando esté bien cocido el jitomate salpimentar y licuar. Regresar al fuego y agregar alcaparras, aceitunas y los pimientos en rebanadas. Dejar hervir un poco y servir con el pescado.

El hombre que se atrevió a desafiar a un Imperio

# El Último Rey

Michael Curtis Ford

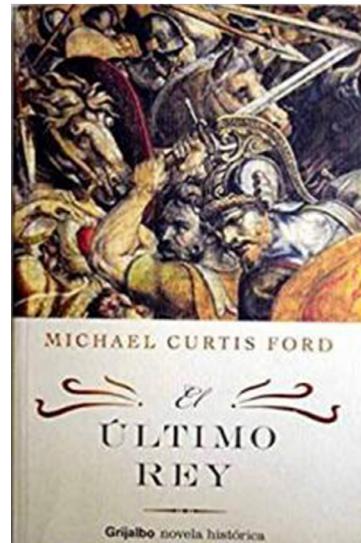
Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Michael Curtis Ford es novelista y escritor estadounidense (1950). Sus obras versan sobre Roma Antigua y Grecia Antigua. Es conocido por sus obras llenas de emoción y por su precisión histórica. Actualmente es profesor de latín, traductor y escritor. Entre sus obras están: La odisea de los diez mil dioses y legiones, El último rey, La espada de Atila y La caída de Roma.

La novela *El Último Rey*, nos cuenta la vida de un ser complejo, fascinante, pero tan brillante como cruel, llamado Mitrídates; el hombre que mantuvo en jaque a la República romana durante más de un cuarto de siglo, un tiempo turbulento, heroico y poco conocido de la historia clásica del Siglo I a. C.

Después de la muerte de su padre, y aún siendo todavía un niño, Mitrídates hereda el pequeño reino del Ponto, en Asia Menor, bajo la tutela de su madre, una mujer ambiciosa y manipuladora. De formación helenística e inspirado por el recuerdo de Alejandro Magno, en cuanto ocupa el trono, Mitrídates pretende hacer su sueño realidad: unificar el Antiguo Imperio Griego, situación que ineludiblemente lo llevará a enfrentarse con la potencia emergente de la región, Roma.

Esta novela es una sorprendente historia de la vida de Mitrídates, el Grande, ese hombre que se atrevió a desafiar una potencia, pero que al final tuvo un desenlace dramático.



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 son los hematíes?
2. El Guernica es uno de los cuadros más famosos de...
3. ¿Cuál es el símbolo químico de la Plata?
4. Los riñones son los órganos principales del sistema...
5. ¿En biología, qué es un cirrus o cirro?

1. Los hematíes son las células de la sangre que se encargan de transportar el oxígeno a los órganos y tejidos.
2. Guernica es un cuadro pintado al óleo el año 1937 por el pintor, escultor y poeta español Pablo Ruiz Picasso.
3. El símbolo de la plata es Ag. Es un metal de transición blanco, brillante, blando, dúctil, maleable.
4. Los riñones son los órganos principales del sistema urinario humano.
5. Un cirrus o cirro es un tipo de nube compuesto de cristales de hielo y caracterizado por bandas delgadas, finas, acompañadas por copetes.

Respuesta:

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.

17 de abril, Día Mundial de la Hemofilia

## Concientización e Identificación: OMS

En el marco de la conmemoración del Día Mundial de la Hemofilia (17 de abril), la Organización Mundial de la Salud (OMS) exhortó a los países miembros a que se enfoquen en la concientización e identificación de trastornos de la coagulación. La campaña destacó ejemplos de iniciativas, tales como organización de talleres regionales, creación de conciencia sobre los trastornos de la coagulación, a través de cobertura en medios, capacitación y recolección de datos.

Fuente: <https://www.wfh.org/es/whd>

24 de abril, Día Mundial de la Meningitis

## Prevención, por vacunación: OMS

El Día Mundial de la Meningitis se celebra cada año el 24 de abril. En este día se realizan diversas actividades para informar a la población sobre la importancia de la prevención de esta enfermedad, mediante la vacunación. La meningitis consiste en la inflamación del tejido delgado que rodea la médula espinal y el cerebro. Se trata de una infección bacteriana grave que puede causar daños cerebrales, incluso la muerte.

Fuente: <http://radiomundial.com.ve/article/d%C3%ADa-mundial-de-la-meningitis-se->

24 a 30 de abril, Semana Mundial de la Inmunización

## Protegidos colectivamente, #Lasvacunasfuncionan

La Semana Mundial de la Inmunización, celebrada del 24 al 30 de abril, tiene como objetivo generar una acción colectiva para garantizar que todas las personas estén protegidas de enfermedades prevenibles por vacunación. El tema de este año, alienta a las personas en todos los niveles, desde los donantes hasta el público en general, a ir más allá en sus esfuerzos por aumentar la cobertura de inmunización por el bien común.

Fuente: <http://www.who.int/campaigns/immunization-week/2018/es/>

25 de abril, Día Mundial de lucha contra el Paludismo o Malaria

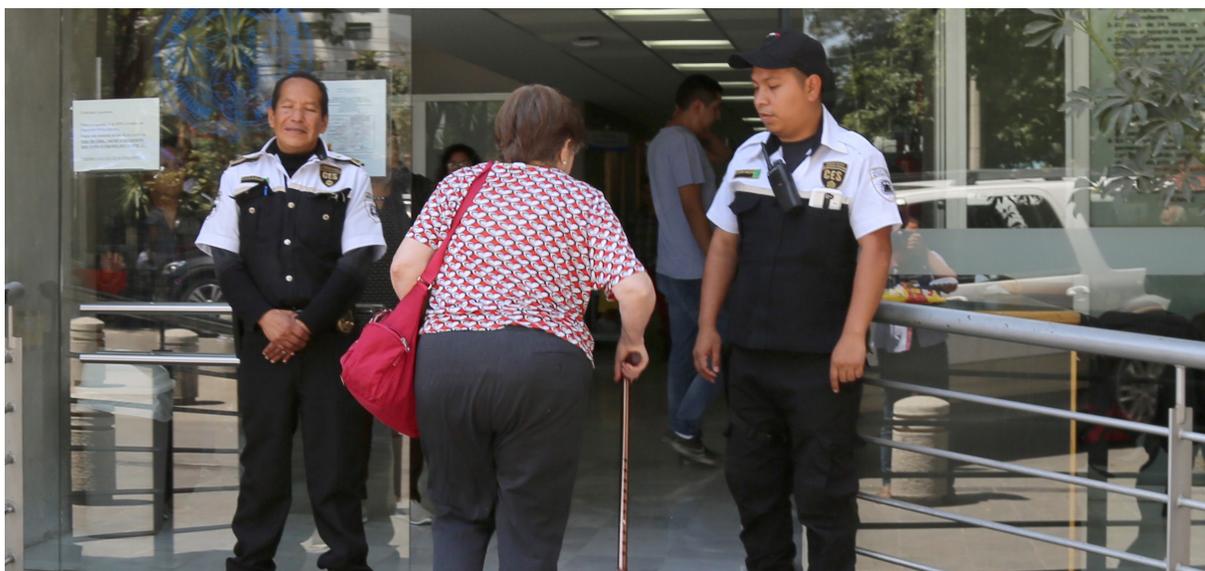
## El Paludismo causa un millón de muertes al año: OMS

El paludismo o malaria es un problema de salud pública a escala mundial, que cada año ocasiona de 250 a 500 millones de enfermos y un millón de muertes; de éstas últimas, 90% ocurre en menores de 5 años de edad, la mayoría en África (89%), donde también se concentra, 59% de los casos clínicos.

Fuente: <https://www.timeanddate.com/holidays/un/world-malaria-day>

## Gracias por darle preferencia al paciente discapacitado Reconocimiento al personal de vigilancia del INCMNSZ

Paciente Jorge



México D. F. a 30 de marzo del 2019

### A los policías de Nutrición:

Soy paciente de Reumatología desde hace 15 años. Me detectaron una enfermedad inmune muy rara que estaba comiendo mis huesos. Aquí, con la excelencia que los caracteriza, primero me la controlaron y luego me curaron, ya no tengo problemas. Aunque me quedó una secuela en la cadera que me impide caminar del todo bien.

Vengo a mis consultas de seguimiento cada seis meses y realmente, es gratificante ver que en una institución pública de salud, desde que llegas a la entrada hay personas amables y bien intencionadas recibíendote; **un mil para los policías de Nutrición** que está por la mañana en la UPA, ya que inmediatamente te ayudan si tienes una discapacidad como la mía. **Muchas gracias**, he tenido la desgracia de acudir a otras instituciones y en el último que piensan es en el discapacitado. **A USTEDES QUE DIOS LOS BENDIGA.**

También quiero agradecer a las chicas recepcionistas que son muy amistosas y claro, al personal médico y enfermeras, que son muy buenos en lo que hacen. **POR FAVOR SIGAN ASI.**

Carta original

## Fundamento de nuestra mística institucional

# La ciencia de la nutrición para la salud del pueblo

Dr. Abelardo Ávila Curiel/ Investigador de la Dirección de Nutrición

La mística del INCMNSZ, como en todo, tiene una gran variedad de opiniones, inclinaciones o percepciones, pero es indudable que desde el origen del Instituto está presente. Tuve la oportunidad de leer muy a fondo la biografía del maestro Zubirán (nuestro fundador) y de sus contemporáneos. En ella, encontré que nosotros como Instituto, nacemos como parte de esa mística, de un proyecto de nación que se empezó a construir hace un siglo y lo seguimos construyendo.

En el maestro Zubirán, en su trayectoria, se encarna claramente esa misión, esa preocupación que está inmersa en nuestro lema que dice: la Ciencia de la Nutrición para la salud del pueblo. Este lema tan hermoso, que ha sido el logo del Instituto, a veces no somos conscientes de él y de lo que significa, pero está lleno de simbolismo, de sentido. Es nuestro logo original, con el cual nacimos, con el cual nos hemos desarrollado en esta larga y bella historia institucional.

Por ello, a los investigadores que empiezan, les diría que hay que asumir un compromiso a lo que nos dediquemos, al área que sea. En nuestro caso es en la salud, así sea investigación básica, biomédica o medicina social, la salud pública, debemos tener un compromiso en primer término, con gran rigor y como investigadores con el rigor científico y junto con eso, un gran compromiso social, que es muy importante en nuestro país. Nuestro quehacer cotidiano debe estar basado en el conocimiento científico, en la solidez de nuestras instituciones y sobre todo, pensando en el bienestar de la población.

En este sentido, el Instituto siempre ha sido un referente. Recuerdo que durante mi formación como médico, en mi interacción con el Instituto y con investigadores del mismo, cuando realicé mi tesis de maestría, que fue sobre la investigación epidemiológica sobre la desnutrición infantil en México, una de mis fuentes centrales fue la actividad del INCMNSZ que desde su fundación, se centró en esta problemática.

Fue entonces, cuando desarrollé un conocimiento muy cercano de lo que había hecho el Instituto al respecto y de sus personajes. Cuando presenté mi tesis, después del examen de grado, mi querido amigo Alberto Isunza Ogazón, que en aquel momento no conocía, me invitó a colaborar en la Dirección de Nutrición; a partir de entonces, hace 35 años, empecé a relacionarme con quien es mi mentor y guía: el Dr. Adolfo Chávez Villasana, de quien desde un principio tuve una gran impresión y después he tratado de continuar su obra, bajo la mística de la ciencia de la nutrición para la salud del pueblo.

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

Favorece relaciones significativas

## Actividades en el INCMNSZ para enriquecer tu Dimensión Social

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La Dimensión Social del Bienestar, se enfoca en establecer y mantener relaciones significativas con individuos, grupos y comunidades. Se desarrolla a partir de nuestras interacciones y conexiones con los demás. Tener una red, basada en relaciones de apoyo, hará que te sientas satisfecho y seguro. Algunas actividades que pueden fomentar el desarrollo de la Dimensión Social son:

- Unirse a un club u organización.
- Participar en grupos de estudio.
- Hacer un esfuerzo para mantenerse en contacto con familiares, amigos y mentores.
- Realizar acciones de voluntariado en la comunidad.
- Mantener el equilibrio entre el trabajo y el tiempo social.

Afortunadamente en el INCMNSZ, contamos con actividades que puedes poner en práctica para enriquecer tu Dimensión Social y favorecer tu bienestar:

- Participar en las redes sociales oficiales del INCMNSZ (Facebook, Instagram, twitter, whatsapp), que te permiten interactuar con los demás.
- Visitar la Página Institucional, que te da sentido de pertenencia y te informa lo que pasa en tu comunidad INCMNSZ.
- Leer La Camiseta, que también fomenta la pertenencia institucional y además, da a conocer a quienes conforman el Instituto y a que área pertenecen. De igual forma, destaca algunos personajes que son ejemplo de lo que es el apego y el amor a la institución.

- Participar ayudando de forma solidaria a pacientes, ya sea a través del Voluntariado o apoyando en la campaña de Tapas Pro Ayuda.
- Asistir a las Sesiones Culturales del Instituto, que permiten tener un espacio de esparcimiento y convivencia con la comunidad institucional.
- Ser parte de las asociaciones del Instituto, como la de médicos o la de químicos.
- Asistir a las convivencias de fin de año que organiza el Instituto.
- Traer a tus hijos a los cursos de verano y al Taller de Iniciación a las Artes Plásticas (TIAP).

Recuerda que ESTAR BIEN, ES UNA DECISIÓN PERSONAL.



Fuente: <https://www.picswe.com/pics/collage-del-bienestar-social-2c.html>



# FUNCIÓN PÚBLICA

SECRETARÍA DE LA FUNCIÓN PÚBLICA



**Servidora y servidor público cumple oportunamente con tus obligaciones.**  
Presenta tu declaración de **MODIFICACIÓN** patrimonial y de intereses en el mes de **MAYO**.

Entra a **www.declaranet.gob.mx**

**¡Te invitamos a hacer pública tu información!**

**1** INGRESA

**2** LLENA

**3** FIRMA

 **EVITA SANCIONES**

Si tienes alguna duda de cómo llenar tu declaración acude al **Órgano Interno de Control** de tu dependencia, donde podrán apoyarte o solicita informes a la **Secretaría de la Función Pública** de **lunes a viernes de 09:00 a 18:00 horas**.

 **Informes:** Tel. 2000 3000 ext. 2228, 2245, 2091 y 3091

 **Correo electrónico:** [declaranet@funcionpublica.gob.mx](mailto:declaranet@funcionpublica.gob.mx)

[www.gob.mx/sfp](http://www.gob.mx/sfp)

[declaraNet<sup>plus</sup>](http://declaraNetplus)

● **AVISOS**

## Buscar el bienestar de los demás desinteresadamente

# Hago el bien sin mirar a quién

Lic. Carmen Amescua

El refrán popular “Haz el bien sin mirar a quién”, significa buscar el bienestar de los demás de forma desinteresada. Consiste en ayudar compartiendo lo poco o mucho que tengamos, sin importar quién sea la persona, se trata de no esperar una recompensa o un premio a cambio.

Ser generoso en pequeños o grandes detalles, es una manera de hacer el bien a los demás y también a nosotros mismos al darle sentido a nuestra vida, siendo bondadosos con el prójimo sin pensar que debemos ser correspondidos.

Podríamos relacionar esta manera de ser con la bondad o con la vocación de servicio, un ejemplo son las personas que van por el mundo abiertas a dar su ayuda a quien lo necesita.

Desarrollar esta cualidad poco a poco siempre es posible, es un llamado a tratar a los demás como te gustaría ser tratado, dar lo que tenemos, no lo que nos sobra. La manera de ayudar puede ser donando nuestro tiempo, brindando apoyo emocional, incluso una palabra amable o una sonrisa ayudará a que otros se sientan mejor en un día difícil. Proponte una meta diaria. Todo suma.

Hacer el bien sin mirar a quién habla de la bondad y se dice que la bondad es el reflejo del alma.



@germanosorio

Fuente: <https://steemit.com/cervantes/@germanosorio/quieres-ser-feliz-pues-haz-el-bien-sin-mirar-a-quien>

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

**HAGO EL BIEN  
SIN MIRAR A QUIEN**

DIMENSIÓN SOCIAL



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](mailto:camiseta@incmnsz.mx)

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

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