



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 09

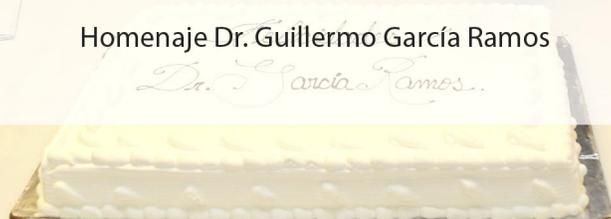
15 de mayo 2019

## Homenaje Dr. Guillermo García Ramos, Departamento de Neurología y Psiquiatría

Trabajo Social Geriátrico en el INCMNSZ



Homenaje Dr. Guillermo García Ramos





# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 607

15 mayo 2019

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	14
<b>SER INCMNSZ</b>	2	• Dra. Victoria Valles y Sánchez	
• Homenaje al Dr. Guillermo García Ramos		<b>VIDA LABORAL</b>	15
<b>PARA CONOCERNOS</b>	4	• El poder de la sonrisa	
• Trabajo Social Geriátrico en el INCMNSZ		<b>TU SALUD</b>	16
<b>ENTÉRATE</b>	6	• Cinco momentos para la higiene de manos	
• La ética en trasplantes		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	17
<b>CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA</b>	8	• Pitahaya	
• Caminata Gemba Kaizen y el equipo de trabajo		• Gelatina de pitahaya	
<b>CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	9	<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	18
• Design Thinking para el trabajo de la salud		• Dos veces única Elena Poniatowska	
<b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>	10	<b>SABÍAS QUE</b>	19
• ¿Cómo funciona la Alerta Sísmica?		• Efemérides de la salud	
<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	11	<b>ESPACIO DE LECTOR</b>	20
• El INCMNSZ se une al Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor		• Gracias Hospital de Nutrición, en especial a la Clínica de Heridas y Ostomías	
<b>VOLUNTARIADO</b>	12	<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	21
• Súmate a la gran red de apoyo solidario del Voluntariado		• Dr. Guillermo García Ramos, un verdadero mentor	
<b>ARTE Y CULTURA</b>	13	<b>HABLEMOS DE</b>	22
• La CDMX en el tiempo: Hipódromo Condesa		• La dimensión ambiental del Bienestar	
		<b>AVISOS</b>	23
		<b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>	24

**C**omo reconocimiento a 50 años de trayectoria profesional, el Dr. Guillermo García Ramos, fundador del Departamento de Neurología y Psiquiatría, fue objeto de un homenaje que se realizó en la Sesión Cultural del Instituto. En la sección Ser INCMNSZ se informa al respecto.

Una de las áreas de acción en el INCMNSZ es la asistencia, que encuentra un claro ejemplo en el trabajo social geriátrico, que se lleva a cabo en el Instituto; en la sección Para Conocernos, la Lic. Silvia Bautista, adscrita al Servicio de Geriatria, hace una reflexión al respecto.

En la sección Entérate, la Dra. Josefina Alberú Gómez, investigadora del Departamento de Trasplantes del INCMNSZ, continúa dando a conocer algunos aspectos de la ética en trasplantes.

La red de apoyo solidario que se ha conformado por décadas en el Instituto, continúa sumando esfuerzos, por lo que en la sección Voluntariado, Violeta Arciniega Fuentes, hace un llamado a la comunidad institucional para que apoyen a los pacientes más necesitados, contribuyendo con su ayuda al Voluntariado del Instituto.

Una de las colonias con gran tradición de la ciudad de México es la Hipódromo Condesa, en esta ocasión, en la sección Arte y Cultura, la Lic. Palmira de la Garza, narra algunos aspectos representativos de la misma.

En la sección Tu Salud, la Dra. Yesica Andrade, adscrita a la Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad, expone algunos puntos fundamentales del lavado de manos, como una estrategia para reducir las infecciones y complicaciones en el paciente a causa de una deficiente higiene.

Las efemérides de la salud de la primera quincena de mayo que se mencionan en la sección Sabías que son: 05 de mayo, Día Mundial del Lavado de Manos; 06 de mayo, Día Mundial de la Osteogénesis Imperfecta y 07 de mayo, Día Mundial del Asma.

La dimensión ambiental del Bienestar es fundamental para alcanzar la armonía, el equilibrio y la plenitud; conceptos fundamentales para la comunidad institucional. En la sección Hablemos de, se dan a conocer algunos aspectos de dicha dimensión.

50 años de trayectoria institucional

# Homenaje Dr. Guillermo García Ramos

Semblanza por el Dr. Felipe Vega Boada

Con motivo de la conmemoración de los 50 años de la trayectoria profesional en el INCMNSZ, del Dr. Guillermo García Ramos; fundador del Departamento de Neurología y Psiquiatría del Instituto, el pasado 28 de marzo se llevó a cabo la Sesión Cultural en su honor.

El Dr. Felipe Vega Boada, adscrito al Departamento de Neurología y Psiquiatría, destacó que el Dr. Guillermo García Ramos, pese a la enorme cantidad de actividades académicas y de investigación que ha desempeñado, jamás descuidó su pasión por la atención a los enfermos, a quienes manejaba con identidad y bajo un proyecto social.

Pese a estar jubilado, agregó, desde enero del 2015, continúa asistiendo al INCMNSZ de forma regular, pues Nutrición es su segundo hogar; durante sus 50 años de labores en esta institución, ha sido testigo de su evolución. Aquí está su segunda familia.

Narró que el Dr. García Ramos nació en Nueva Rosita Coahuila, en 1941. Terminó la preparatoria con las más altas calificaciones y en 1959, junto con su familia, se trasladaron a Monterrey, realizó su examen para ingresar en ingeniería, examen que aprobó con facilidad. Sin embargo, alguien le comentó que el más difícil era el de medicina. El reto no se hizo esperar y luego de presentarlo, obtuvo el segundo lugar, la decisión había sido tomada, se inclinó por la medicina.

En la Facultad de Medicina, conoció al Dr. Ricardo Rangel, egresado del INCMNSZ, quien al conocer su magnífico rendimiento le sugiere que al término de su carrera viaje a la Ciudad de México, para especializarse en medicina interna. En marzo de 1966, la Universidad de Nuevo León le otorgó el título de Médico Cirujano y Partero, con mención honorífica.

El Dr. Vega Boada agregó que el primer contacto profesional del Dr. García Ramos con el Instituto fue como aspirante a la residencia en medicina interna, en aquel entonces, el Hospital de Enfermedades de la Nutrición, ahí efectuó la residencia de medicina interna entre 1967 y 1970 y el último año de la especialidad fungió como jefe de residentes.

En ese mismo periodo, realizó gestiones para realizar la primera sala de terapia intensiva de este Instituto, en el que conoció al Dr. Francisco Rubio, neurólogo y consultor, quien ejerció una importante influencia en la decisión para optar por la Neurología.

Su época de residente está llena de anécdotas, sin embargo, hay una que es trascendental en su vida. Una tarde citó en su oficina, a la joven pasante de dietología, originaria de Chihuahua; Josefina García Terrazas, con quien por cierto nunca había hablado; solo se habían cruzado en pasillos del hospital. El Dr. García Ramos le dijo: en pocos meses me voy a hacer la especialidad a Estados Unidos, ¿quieres venir conmigo?, desde entonces, no se han separado.

Agregó que con el apoyo del maestro Zubirán, realizó la residencia de neurología en la Universidad Northwestern de Chicago, Illinois, de junio de 1970 a junio de 1973. En el último año fue distinguido como el mejor estudiante de su generación y nombrado Jefe de Residentes; aprobó el examen del Consejo Estatal de Illinois y obtuvo la licencia para ejercer con el título de Médico Cirujano.

La época en Estados Unidos fue un periodo muy importante, ya que además de realizar la residencia y como él mismo lo menciona, favorecido por el frío de Chicago, llegaron sus primeros dos hijos: Guillermo y Daniel.

En 1994, vuelve al INCMNSZ de tiempo completo y vuelca sus esfuerzos por la creación del Departamento de Neurología y Psiquiatría. El 10 de abril de 1996, el Dr. Donato Alarcón, Director en ese momento del Instituto, aprueba la creación del mismo, y se encarga de la jefatura del Departamento, función que desempeñó hasta el 2012; año en que se ocupa de la Dirección Médica del Instituto. Durante su jefatura en el Departamento de Neurología, obtuvo varios logros entre los que destaca, el apoyo a la formación de cursos de alta especialidad como neurofisiología, enfermedad vascular cerebral, psiquiatría de enlace, enfermedades neuromusculares y medicina de sueño, entre otros. Cada uno de ellos, con su respectivo profesor titular, ya son más de 150 los egresados en todas las áreas que estuvieron a su cargo.

Los residentes bajo su tutela, han logrado figurar dentro de los primeros niveles de los exámenes departamentales de la UNAM y de sus respectivos Consejos de especialidad. En forma extraordinaria, en el 2007, consiguió que el Departamento obtuviera el diploma de certificación por la Federación Mundial de Neurología, catalogándolo como el primer Centro Internacional en México, con características de excelencia académica en la formación de residentes de neurología.

Concluyó afirmando que el Dr. Guillermo García Ramos, deja un legado enorme, un legado académico, un legado de amistad, un legado de honestidad, pero sobre todo, un legado de cómo hacer las cosas bien, con esos tres ingredientes que lo han caracterizado: pasión, entusiasmo y generosidad.



Dr. Guillermo García Ramos



Dr. Felipe Vega Boada

## Modelo único en México

# Trabajo Social Geriátrico en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Lic. Silvia Bautista Martínez

El Trabajo Social Geriátrico en el Instituto tuvo su origen en el 2009, año en el que se incorporó a la atención médica geriátrica que se brindaba a los pacientes adultos mayores. Siendo pioneros y líderes en aplicar un modelo único en México, afirmó la Lic. Silvia Bautista Martínez, encargada del área de Trabajo Social del Servicio de Geriátria del INCMNSZ.

A sus 32 años de vida laboral en Nutrición, su adscripción al Servicio de Geriátria fue en el 2009. En ese momento, se diseñó e integró una evaluación social geriátrica a los pacientes adultos mayores, siguiendo los lineamientos establecidos en los estándares internacionales.

Como parte de las primeras acciones se hizo un diagnóstico de quiénes eran los pacientes adultos mayores en el Instituto; así como, un perfil del cuidador primario y de maltrato hacia las personas mayores. Era necesario establecer un diagnóstico a ese segmento de la población desde el punto de vista social, que no teníamos.

De acuerdo a tal enfoque, en el 2012, el Servicio de Geriátria inauguró nuevas instalaciones en la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA), en el piso 7, en las que Trabajo Social continuó desarrollando programas y acciones en favor de pacientes adultos mayores.

En 2015, surge un necesario proyecto de trabajo social en geriatría al dar inicio el Curso-Taller Escuela para Cuidadores de Adultos Mayores, que a partir de esa fecha se ha llevado a cabo de forma continua por cinco años, con una duración de cinco meses cada curso-taller. En 2018 surgió el 1er curso Trabajo Social Geriátrico y muy pronto el 1er. Congreso Nacional de Cuidadores de Personas Mayores.

La Lic. Bautista (única especialista de trabajo social de adultos mayores en todo el Instituto) explicó que las áreas de Trabajo Social Geriátrico que se desarrollan en el Servicio de Geriátria son:

- Asistencial: abordaje al adulto mayor y su familia en pacientes ambulatorios y hospitalizados.
- Docencia: organiza cursos como profesora titular; y es ponente en eventos nacionales e internacionales.
- Investigación: asesora tesis de residentes de geriatría desde el punto de vista social.

Añadió que el Trabajo Social Geriátrico, tiene inmersa una actividad interdisciplinaria, pero también intersectorial, que permite la vinculación con otras áreas del Instituto y con otras instituciones. Para brindar atención integral al paciente adulto mayor y su familia.

- Licenciada en Trabajo Social de la UNAM.
- Especialista en Modelos de Atención con Adultos Mayores de la UNAM.
- Diplomado en Educación en Diabetes de la UNAM.
- Diplomado de Orientación Familiar del Instituto Nacional de Comunicación Humana.
- Diplomado de Desarrollo Gerencial en los servicios en salud del Colegio de Trabajadores Sociales de México.
- Diplomado de Administración en los Servicios en Salud de la UNAM.
- Diplomado de Gerontología de la UNAM.
- Diplomado de Violencia Familiar y Derechos Humanos del Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM.
- Diplomado de Docencia (ENTS-UNAM), además de más 100 cursos en Trabajo Social y otros.
- Desde el 1º de julio de 1987 ha colaborado en diversas áreas del Instituto: Endocrinología, Urgencias, Terapia Intensiva, Hematología, Nefrología, Clínica del Dolor, Sectores de hospitalización; experiencia en asignación de clasificaciones socioeconómicas. Desde el 2009 hasta la fecha está adscrita al Servicio de Geriatria del INCMNSZ.
- Ha publicado en revistas médicas. Ha sido profesor invitado a cursos y conferencias en eventos médicos, de enfermería y trabajo social nacionales e internacionales. Profesora titular del Curso-Taller Escuela para Cuidadores de Personas Adultas Mayores del INCMNSZ.
- Posición actual: Supervisora de Trabajo Social adscrita al Servicio de Geriatria. Coordinadora del Curso Escuela para Cuidadores de Personas Adultas Mayores.
- Áreas de interés: Evaluaciones sociales geriátricas. Capacitación de Cuidadores formales e informales. Grupos de apoyo para familiares y cuidadores de personas con demencias, maltrato, sobrecarga de cuidadores y redes sociales en la vejez.



Fuente: <http://www.innsz.mx/descargas/departamentos/geriatria/libros/10habitossaludablesTOMO2.pdf>

## El trasplante, víctima de su propio éxito

# La ética en trasplantes

Segunda y última parte

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

Continuando con la historia del trasplante y sus connotaciones éticas, en esta segunda y última parte, se hace alusión a la década de los 90, años en los que el trasplante, es considerado como una de las mejores alternativas médicas para ofrecer otra oportunidad de vida a las personas. Sin embargo, los trasplantes se convirtieron en víctimas de su propio éxito ante la demanda de órganos que supera por mucho la capacidad de la oferta.

En ese contexto, los órganos para trasplante se han vuelto muy valiosos; creándose en torno a ello muchos mitos y, desafortunadamente también, muchas realidades que han llevado a organismos internacionales de salud, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas (ONU) a generar reuniones internacionales para ponerle fin a todas estas atrocidades.

Se ha prohibido el comercio de órganos, entre otras cosas, porque es inconsistente con los valores humanos más básicos de las personas y porque contraviene la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Esta prohibición que fue elaborada por la OMS en 1987, señala claramente que el pago por órganos equivale a tomar ventaja injusta de los grupos más pobres y vulnerables. El comercio de órganos, además, mina la donación altruista y conduce al mercantilismo y tráfico de seres humanos.

Hace varios años, la OMS advirtió sobre el mercado para el negocio de órganos humanos, en virtud de que se ofrece una alternativa carente de ética, ya que aún cuando la legislación de cada país y organismos internacionales, prohíben la venta de órganos, existe aún en algunos países. Dicha práctica, no se ha podido eliminar, en gran medida, por la supervisión débil y la ausencia de movimientos internacionales que armonicen y mejoren la cooperación entre las naciones. Es en dicho punto, en el que se está poniendo mayor interés en la actualidad.

El combate contra el comercio de órganos, debe contar con una legislación internacional que actúe de manera mancomunada entre varios países para evitar el tráfico, ya que si bien es cierto que en la mayoría de los países, se desarrolla con ética y legalidad, siempre habrá lugares en donde no se lleve a cabo de dicha forma.

En este sentido, en el 2008, se llevó a cabo una reunión en Estambul, Turquía, en respuesta a un llamado de la OMS a los estados miembros, para que tomaran medidas para proteger a los grupos más pobres y vulnerables en el ámbito del trasplante y evitar el tráfico y venta de órganos. Participaron 150 países, entre ellos México. Se concluyó que la comercialización de trasplantes es improcedente, ya que el órgano se trata como una mercancía que se compra y vende para conseguir beneficios materiales. La Declaración de Estambul debe llegar y ser aplicada en todos los países del mundo, ya que fue un compromiso internacional.

El tráfico de órganos es la obtención, transporte, transferencia y recepción de personas vivas o fallecidas, o de sus órganos, mediante amenaza, uso de fuerza u otras formas de coacción, secuestro, engaño o abuso de poder; así como, la entrega o recepción de pagos o beneficios por parte de un tercero para obtener el traspaso sobre el donante potencial dirigido a la explotación. También se considera tráfico de órganos, el traslado del donante a una localidad en la que se realizará el mismo, lo que se convierte en turismo de trasplante.

El turismo de trasplante, absurdamente, fue promovido como turismo de cinco estrellas que además, incluía el órgano. Definitivamente, el comercio de órganos es la antítesis de la ética en todo su esplendor.

Una acción que podría favorecer el combate contra la comercialización de órganos es fortalecer los programas de donador fallecido y donación altruista, tanto de personas allegadas al receptor como de familiares. Tenemos que lograr que el trasplante sea de acceso universal en los sistemas de salud de todo el mundo.

En México, además, podemos reducir el número de personas que requieren un trasplante, mediante la prevención de enfermedades que provocan la insuficiencia renal, tales como la diabetes que es la principal causa en el país; así como, la obesidad, de la cual derivan muchos otros problemas que pueden generar insuficiencia hepática.

El trasplante renal va en incremento, tanto de donante vivo como de donante fallecido; las listas de espera, desafortunadamente se van incrementando año con año en el país, pese a los esfuerzos del Centro Nacional de Trasplantes, que está haciendo un trabajo extraordinario. Ofrece transparencia, conoce que está pasando con cada uno de los órganos asignados de los donantes fallecidos y da seguimiento al donante vivo.

Cabe destacar que México acepta al donante vivo no relacionado; por supuesto se le evalúa a profundidad para determinar que no haya interés económico de por medio. Pero, México tiene que fomentar el crecimiento de los programas de trasplante de donante fallecido, e integrar a todas las instancias del sistema de salud, ya que es una alternativa viable para favorecer la legalidad en la obtención de órganos, la ética en trasplantes, la justicia y la equidad.



Dra. Josefina Alberú Gómez

Herramientas aplicadas para la Seguridad del Paciente

## Caminata Gemba Kaizen y el equipo de trabajo

Tercera y última parte

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

Parte importante del recorrido o caminata Gemba, es la facilidad de que los gerentes y líderes de la organización, puedan observar y dialogar con el personal que está encargado de los procesos directamente. Esto ayuda a que exista un buen trabajo en equipo.

Un ejemplo claro es el siguiente:

Al hacer un recorrido dentro del área de hospitalización, el director del hospital observa que se ha implementado el proceso de identificación correcta del paciente.

El proceso lo tiene que realizar todo el personal de atención a la salud. Al momento del recorrido, el director le pregunta al personal de enfermería y médico: ¿cómo está funcionando el proceso?, ¿cuáles han sido las barreras u obstáculos que más se han presentado?. A partir de la implementación del proceso ¿qué cambios se han producido que pueden incidir de forma favorable o desfavorable?, ¿qué oportunidades hay para mejorar el proceso?, ¿hay suficiente información y ayuda visual para entender el proceso o conocer los pasos necesarios a realizar?, ¿se tienen identificados los defectos? y finalmente ¿de qué manera se pueden prevenir esos defectos?.

El personal en conjunto con el director y algunos otros miembros del equipo que lo acompañan a estos recorridos, han podido analizar todo el entorno de la implementación de este proceso, además de detectar las oportunidades para mejorarlo y así garantizar una adecuada atención al paciente, disminuyendo eventos adversos.

Es así como caminar por el Gemba cumple su objetivo principal de entender la secuencia de valor y sus problemas. Según esta filosofía, es algo que todo líder debería practicar con frecuencia.



Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

# Design Thinking para el trabajo de la salud

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

El Design Thinking es una metodología muy común en las empresas privadas, enfocada en innovar estrategias de negocio y productos; sin embargo, lo novedoso es descubrir el potencial de este método y su uso para el trabajo en general. Se basa en seis fases:

- 1.- Definir el reto: dejar en claro el objetivo para planear su consecución.
- 2.- Observar: recopilar fuentes y documentación que de sentido a la idea y su desarrollo.
- 3.- Entender: obtener una visión general del tema
- 4.- Idear: generar hipótesis y preguntas para dar respuesta a lo definido en la fase 3.
- 5.- Crear un prototipo: validar lo creado y presentarlo ante personas ajenas al proceso.
- 6.- Testear: recibir un feedback (retroalimentación) para realizar correcciones.

Estas fases pueden aplicarse a problemas laborales, no necesariamente se enfoca en la innovación de productos o estrategias de negocio; el Design Thinking puede ayudar a la reingeniería de procesos, la actualización de procedimientos e incluso, ser parte sustancial para realizar mejoras, cuando de procesos de certificación se trata.

En los sistemas de salud el Design Thinking ha mostrado gratos resultados, ya que es un proceso que prioriza la empatía por los usuarios finales (pacientes), prestando especial atención a sus necesidades, con el objetivo de comprender los problemas que los aquejan y desarrollar soluciones integrales.

Entre los beneficios de la aplicación del Pensamiento de Diseño en Salud destacan: mejorar la experiencia del paciente en la interacción con la tecnología médica (reducción de la ansiedad), mejorar la comunicación profesional-paciente y aumentar la comodidad de los pacientes, entre otros.

Un pequeño ejemplo del Design Thinking es el que desarrolló un diseñador industrial de General Electric, con la creación de una máquina de resonancias especial (diseñada como nave espacial o barco pirata) pensada para reducir el miedo y la ansiedad en los niños que se someten a estos tratamientos; lo cual transformó la experiencia tensa de los niños en un juego.

Imagen tomada de <https://www.gob.mx/salud/articulos/tecnologia-de-punta-al-servicio-de-los-ninos?idiom=es>

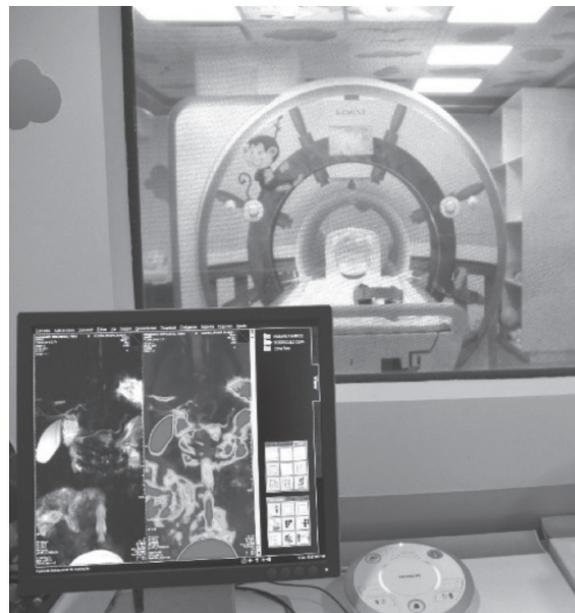
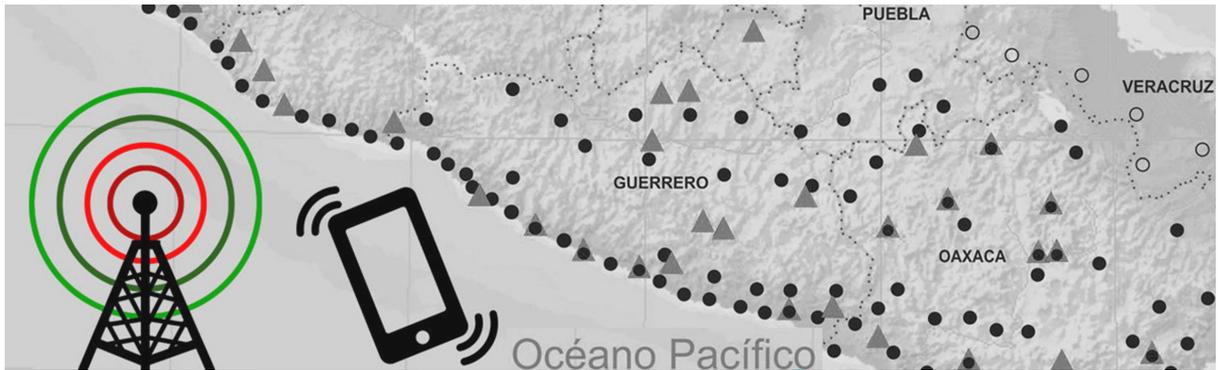


Imagen proporcionada por: Mtra. Perla Anaid Rangel López

Ante movimiento telúrico sin alertamiento, debemos replegarnos

## ¿Cómo funciona la Alerta Sísmica?

Lic. Enf. Ana María Valdés Sarmiento, Lic. Psic. Paola Santana Martínez y Dra. Alethse De la Torre/Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres.



<https://blogcires.mx/tag/sasmex/page/11/>

El Sistema de Alerta Sísmica (SAS) es un sistema de sensores distribuidos en el centro y la costa oeste de México, diseñado para detectar movimientos sísmicos y emitir alertas tempranas con la finalidad de advertir a la población cuando ocurra un sismo de magnitud significativa. El SAS, depende del Centro de Instrumentación y Registro Sísmico (CIRES), que detecta los sismos importantes en la Brecha de Guerrero y avisa con al menos 50 segundos de anticipación la llegada de ondas sísmicas importantes. Las ondas sísmicas llamadas superficiales viajan a una velocidad de entre 3.5 y 4.0 km por segundo, por lo tanto se tardan entre 75 y 85 segundos en recorrer la distancia entre la costa del estado de Guerrero y la CDMX (300 km). Como las ondas de radio, son más rápidas que las sísmicas, a través de ellas, se envía la información de los parámetros del sismo, desde los sensores próximos al epicentro hasta los receptores de las zonas que afectará.

La alerta sísmica se activa automáticamente cuando las estaciones detectan y verifican el inicio de un sismo. De inmediato se envía una señal de radio a los sistemas de cómputo, para que se calculen los riesgos a través de algoritmos y el cálculo de la magnitud, con la finalidad de que se emitan las alarmas en caso de ser necesario en lugares públicos de Toluca, Oaxaca, Acapulco, Chilpancingo y la Ciudad de México. La Alerta Sísmica NO se activa cuando se pronostica un sismo menor o para sismos fuera de la cobertura geográfica de los sensores del Sistema de Alerta Sísmica Mexicano.

Por tanto, cuando escuches la alerta, tendrás que resguardarte (replegarte) en zonas de menor riesgo o evacuar la zona si donde te encuentras lo permite hacer en menos de 50 segundos. En el INCMNSZ, si te encuentras en Planta Baja, evacúa hacia los puntos de reunión externos. Si te encuentras a partir de un 1er piso o que estés fuera del rango de los 50 segundos para lograr evacuar un inmueble, se recomienda iniciar el procedimiento de repliegue a las zonas de menor riesgo. Una vez finalizado el alertamiento ¡ESPERA!, los brigadistas realizarán una revisión del inmueble para detectar e informar posibles daños. Este procedimiento tomará aprox. 10 min. y se te indicará el momento de regreso a tus actividades.

Recuerda: En caso de existir movimiento telúrico sin alertamiento deberás replegarte. Pregunta en tu área de trabajo o departamento, quienes son los brigadistas y acércate a ellos para aclarar tus dudas, o bien si estás interesado en ser brigadista comunícate a la Coordinación de Protección Civil en la ext. 2990, o en el Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres en la extensión 1910.

El INCMNSZ partícipe

# Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor

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



Los libros contribuyen a unir a la humanidad como una sola familia, compartiendo un pasado, una historia y un patrimonio, para forjar un destino común, donde todas las voces sean escuchadas en el gran coro de las aspiraciones humanas.  
Audrey Azoulay, Directora General de la UNESCO

Para la literatura mundial el 23 de abril es un día emblemático, porque ese día pero en 1616, fallecieron Miguel de Cervantes, William Shakespeare y el Inca Garcilaso de la Vega. También coincide esta fecha con el nacimiento o la muerte de otros autores destacados como Maurice Druon, Haldor K. Laxness, Vladimir Nabokov, Josep Pla y Manuel Mejía Vallejo.

En 1995, en París, la UNESCO decide crear el 23 de abril como Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor para rendir un homenaje universal a los libros y autores, alentando a todos, y muy en particular a los jóvenes, a descubrir y fomentar el placer de la lectura y a valorar las irremplazables aportaciones de quienes han impulsado el progreso social y cultural de la humanidad. A partir del año 2000, se elige una ciudad que obliga a mantener, a través de sus propias iniciativas, el impulso de celebraciones, a personas de todos los continentes y orígenes culturales. En este año, el Comité eligió a Sharjah, de los Emiratos Árabes Unidos. Con el eslogan "Lee: estás en Sharjah", el Programa se centra en seis temas: inclusión, lectura, herencia, divulgación, publicaciones y niños.

Ahora bien, teniendo presente que "el Día del Libro" es el más importante para los lectores, que éste cumple diversas facetas de sensibilización y promoción en cada uno de nosotros, y que se debe trabajar con el mayor empeño para fomentar una cultura de la lectura, este año, el INCMNSZ se unió por primera vez a esta conmemoración.

La acción consistió en obsequiar 120 libros a pacientes, familiares y personal del Instituto; se recibieron en donación 22, y se intercambiaron 6 ejemplares más. Así mismo hubo una gran aceptación de la tarea realizada, en la que surgieron propuestas para continuar con esta labor a lo largo del año. Es importante mencionar que en el Instituto, desde 2015 a la fecha, se han creado en las salas de espera 11 Espacios de Lectura, pero pretendemos crecer más, por lo que requerimos de su ayuda para lograrlo. Si tiene libros que ya no utilice, por favor dónelos o intercámbielos, alguien más los aprovechará y se lo agradecerá. Contribuyamos a fomentar la lectura y promover el intercambio de libros; logremos el acceso universal a la cultura a través de los libros.

Donaciones de libros, revistas y enciclopedias, favor de comunicarse al 54870900, ext. 4163, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 14 horas, con la Lic. María Concepción Nolasco Miguel.

Todos podemos participar

## Súmate a la gran red de apoyo solidario del Voluntariado

Violeta Arciniega Fuentes

El Voluntariado del INCMNSZ invita, una vez más, a la comunidad institucional a sumarse a la gran red de apoyo solidario; mediante la ayuda a pacientes de escasos recursos, que lo requieren para favorecer el apego a su tratamiento médico.

La aportación puede ser pequeña o grande, ya sea en especie o en efectivo, ya que la ayuda siempre es bien recibida. Cambia el panorama del paciente y/o su familiar al encontrar en la comunidad institucional, además de la atención médica, la solidaridad para ayudarlos a afrontar y satisfacer algunas necesidades económicas.

Tú puedes participar comprando en la tienda del Voluntariado, artículos de buena calidad, y buenos precios. De igual forma, comprando en sus carritos, que circulan por todo el Instituto ofreciendo diversos artículos como refrescos, café, galletas, botanas, sándwiches, snacks saludables, entre otros.

Los recursos recolectados por la venta de los productos ofrecidos en el carrito son utilizados para apoyar a pacientes de escasos recursos que requieren medicamento y artículos para procedimientos.

¡Súmate a este esfuerzo asistencial!



Venta del Voluntariado en el INCMNSZ

Tenía una sede del Jockey Club de México

## La CDMX en el tiempo: Hipódromo Condesa

Primera parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Durante la época de la Nueva España muchas colonias se edificaron en la Ciudad de México, una de ellas fue la Condesa, que se ubicó entre Tacubaya y la Roma. Comenzó como la Hacienda de Santa María del Arenal, los propietarios mantuvieron muchos años la hacienda hasta 1704, cuando fue adquirida por la familia de María Magdalena Catarina Dávalos de Bracamonte y Orozco, tercera Condesa de Miravalle; quien era dueña de 70 haciendas en el estado de Michoacán, una mina en Nayarit y distintas propiedades en otros estados de la República. En la CDMX heredó la Hacienda de Tacubaya, que abarcaba las colonias de Hipódromo Condesa, Tacubaya y la Roma.

Lo de Hipódromo se debe a que gran parte de la Hacienda, tenía una sede del Jockey Club de México, que construyó un hipódromo que funcionó hasta 1920. En 1907 se inauguró la plaza de toros El Toreo de la Condesa, que en su época fue la mayor plaza de América. Funcionó hasta 1946, cuando fue desmontada, con la estructura que quedó, se construyó el Toreo de Cuatro Caminos, que en 2008 dejó de existir.

Fuente: México de Ayer/David Guerrero



Hipódromo Condesa

Mujeres en el INCMNSZ

## Dra. Victoria Valles y Sánchez

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1959 Obtiene su título de Química Farmacéutica Bióloga por la Universidad Nacional Autónoma de México, (UNAM).
- 1960 Ingresa al Hospital de Enfermedades de la Nutrición, hoy INCMNSZ.
- 1966-1970 Investigadora en el Elliot Joslin Research Laboratory en Boston Massachusetts, E.U.A.
- 1970 Doctora en Bioquímica por la Universidad Nacional Autónoma de México, (UNAM).
- 1970-1976 Maestra y Coordinadora del curso Vitaminas y Hormonas, impartido en el INCMNSZ.
- 1982 Fundadora de la especialidad de Bioquímica Clínica en la UNAM.



Dra. Victoria Valles y Sánchez

Durante un año, (mayo 2018 - mayo 2019) estuvimos publicando en la sección Vida Institucional, Mujeres en la Ciencia, en reconocimiento a la destacada participación de científicas mexicanas en el siglo XX.

A partir de este número, iniciamos con la publicación de las Semblanzas de los Fundadores de Especialidades y de Mujeres en el INCMNSZ, con la intención de difundir y fortalecer el sentido de pertenencia en la comunidad institucional, así como dar a conocer en La Camiseta, a las mujeres y a los hombres que han hecho posible que el INCMNSZ sea HOY un referente de excelencia en el sector de la salud pública.

Expresa más que las palabras

## El poder de la sonrisa

Dirección de Administración



Fuente: <https://co.pinterest.com/pin/711850284829477170/?autologin=true>

En esta ocasión hablaremos de una de las expresiones que corresponde a la alegría y/o felicidad, esto es, la sonrisa; la cual vale decir ahora tiene gran poder, pues con su sola aparición propicia un mejor estado de ánimo y sensaciones agradables que generalmente hacen la diferencia entre las personas y además es más simple que hablar y puede expresar más que cualquiera de éstas.

Ahora bien, el concepto de la sonrisa se construye de un gesto de alegría, felicidad o placer que se observa a través de la curvatura de la boca hacia arriba como si se fuese a reír, pero levemente y sin emitir ningún sonido.<sup>1</sup>

La sonrisa da pauta a sentirse alegre y además propicia una sensación de confianza en la que disminuyen sentimientos negativos, entre quien la da y quien la recibe. Al parecer, sonreír tiene más implicaciones de las que inicialmente se podrían advertir, tanto es así, que se ha comprobado que incluso los fetos sonríen en el útero, o que bebés invidentes también lo hacen al reconocer la voz de un humano. Esto evidencia que se trata de un mecanismo innato que vamos perdiendo con el tiempo, ya que mientras los niños sonríen una media de 400 veces al día, tan sólo un 33% de los adultos lo hace alrededor de 20 veces.<sup>2</sup>

Sin embargo, entendemos que en la vida adulta hay más posibilidades y circunstancias que desencadenan problemas como el estrés, cansancio, agobio e incluso desmotivación, pero en esos casos una sonrisa puede ayudar a relajarte y a obtener un momento de paz con la oportunidad de hacer de ese momento, algo más agradable para ti y para las personas a tu alrededor.

Continuará...

**¡Sonríe a la vida y la vida te devolverá esa sonrisa!**

**¡Yo también soy INCMNSZ!**

1. Fernández Martín, Andrés; Avero, Pedro; Gutiérrez Calvo, Manuel. (abril, 2012). Una Sonrisa en la Boca Hace que los Ojos Parezcan Alegres. 1 enero, de Escritos de Psicología - Psychological Writings Sitio web: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271024366004>.
2. REDDY, V. and TREVARTHEN, C. (2004). What We Learn about Babies from Engaging with their Emotions Zero to Three, January 2004, Volume 24, No. 3, 9-15.

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

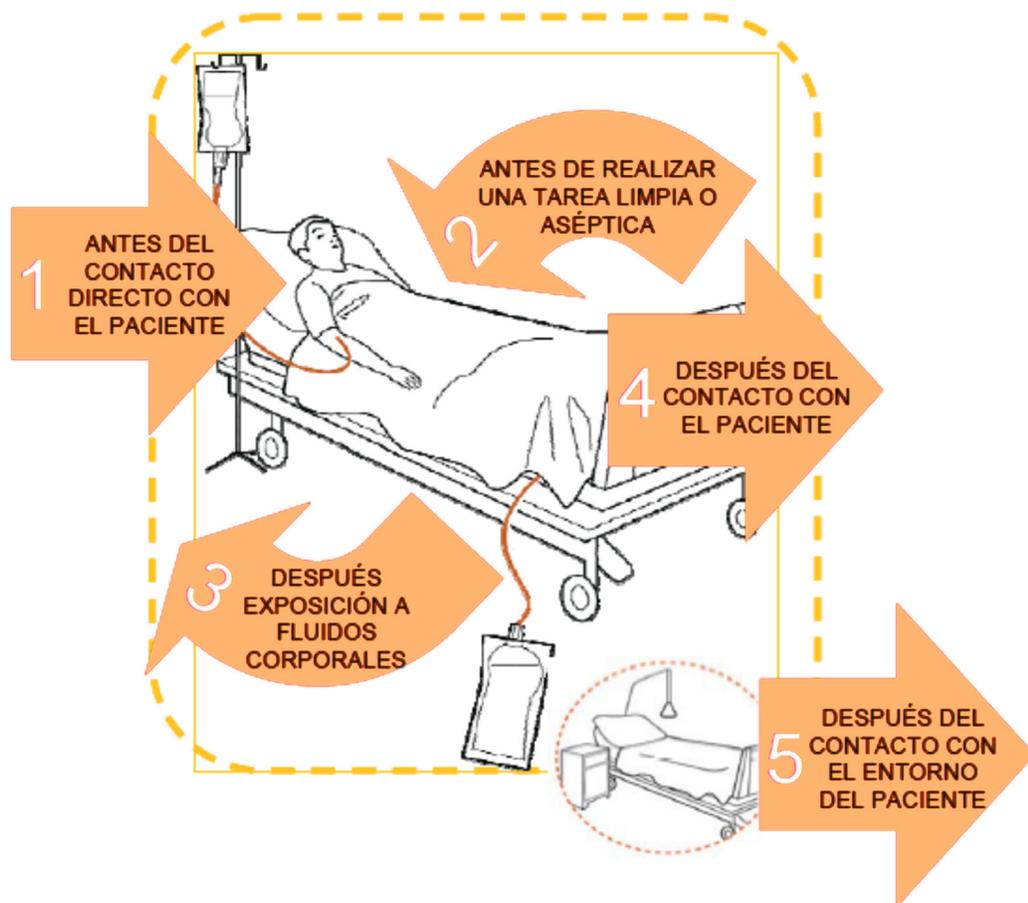
Disminución del Riesgo de Infecciones Nosocomiales

## Cinco momentos para la higiene de manos

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

Los cinco momentos para la higiene de manos fueron diseñados como un modelo de referencia para una adecuada realización, enseñanza y evaluación de la higiene de las manos. Este enfoque trata de incluir no solo al personal, sino también al paciente.

El sensibilizar al personal de atención a la salud sobre la realización y aplicación de estos momentos, disminuye la variación y favorece el cumplimiento de los mismos. Cada uno de esos momentos tiene relevancia ya que está demostrado que, en ellos, es donde se presenta un mayor riesgo de transmisión de gérmenes a través de las manos.



RECUERDA: NO SOLO PROTEGES A TU PACIENTE, TE PROTEGES TU

## Pitahaya

Los principales productores de pitahaya son los estados de Yucatán, Puebla, Campeche, Quintana Roo y Tabasco.

Se puede consumir como fruta fresca, la mejor forma es ponerla en el refrigerador por un rato para que se enfríe, partirla por la mitad y comer la pulpa con una cuchara. Se puede utilizar en cócteles, ensaladas, postres o acompañada con yogur, se puede combinar con otras frutas como el melón. Se utilizan para elaborar helados, mermeladas, jaleas, gelatinas o como ingrediente en la elaboración de bebidas no alcohólicas.

Hay tres variedades: la pitahaya roja con pulpa blanca, pitahaya roja con pulpa roja y pitahaya amarilla con pulpa blanca. La pitahaya roja es menos aromática y menos dulce.

Es una fruta muy delicada, por lo que a temperatura ambiente dura alrededor de 6 días, en el refrigerador puede durar hasta 28 días. Si la fruta presenta hendiduras, zonas picadas o oscurecimiento en la pulpa, ya no es apta para su consumo y hay que desecharla.



Cuadernos de

# nutrición

## Gelatina de pitahaya



### Ingredientes:

8 piezas	de pitahaya roja, peladas
2 piezas	de limón (el jugo)
1 taza	de azúcar
1 taza	de agua
1/2 taza	de agua para hidratar
3 cucharadas	de grenetina o gelatina sin sabor
Al gusto	Crema batida (o yogur natural)
	coco rayado

### Modo de preparación:

Hidratar la grenetina o gelatina sin sabor en 1/2 taza de agua y luego diluirla a baño María o en el horno de microondas. Colocar la taza de agua y el azúcar en una olla a fuego medio alto, cuando empiece a hervir con fuerza agregar la grenetina diluida. Triturar las pitahayas y agregarlas a la olla con la grenetina, incorporar el jugo de limón y mezclarlo todo muy bien. Vaciar dentro de un molde, refrigerar hasta que cuaje perfectamente, alrededor de 2 o 3 horas. Desmoldar, colocar la crema batida alrededor de la gelatina y espolvorear el coco rayado.

## Novela personal y apasionada

# Dos veces única

## Elena Poniatowska

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

En esta novela, Elena Poniatowska centra su atención en la vida de la primera esposa de Diego Rivera, la escritora Lupe Marín.

Con gran habilidad, Poniatowska, convierte en novela una sólida investigación, un relato narrado por sus actores a lo largo de décadas junto a estudios y ensayos para reconstruir una existencia plena de pasión y de furor.

Dos veces única, es una novela personal y apasionada, que con una gran precisión presenta un retrato de ese México legendario que vibra a través de sus leyendas, ese tiempo que se opone al relato histórico tradicional.

De ahí que Poniatowska haya elegido una novela y un personaje que tiene de leyenda, a la diva y musa por derecho propio, esposa legendaria, cocinera magnífica, madre tormentosa y viuda trágica, quien fue testigo y parte indispensable de algunas de las vidas extraordinarias que formaron al arte mexicano del Siglo XX, como Frida Kahlo, Rafael Coronel, Xavier Villaurrutia, Tina Modotti, José Vasconcelos y Juan Soriano.

“En esa necesidad de completarse, para ser siempre una mujer única y no una copia, la Lupe de esta novela, nos sale al frente con un canto de ave del paraíso en medio del páramo.”



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

Preguntas:

1. Significa “irritar, enfurecer, dar motivo de enojo a alguien”
2. ¿Qué son los linfocitos?
3. ¿Quién es el autor de la obra El túnel?
4. ¿Cuál es la segunda ciudad en el mundo con más museos?
5. ¿Cuál es el río más largo de la Unión Europea?

1. Exasperar es un verbo transitivo que significa irritar, enfurecer, dar motivo de enojo a alguien.
2. Los linfocitos son un tipo de célula inmunitaria elaborada en la médula ósea; se encuentra en la sangre y el tejido linfático.
3. El túnel es una novela corta, escrita por el argentino Ernesto Sabato en 1948.
4. Con 170 museos, la Ciudad de México ocupa el segundo lugar entre las ciudades con más museos en el mundo, sólo por debajo de Londres.
5. El río más largo de la Unión Europea es el Danubio, éste atraviesa el territorio de diez países, cuenta con una longitud de 2.888 km y un caudal medio de 6.500 m<sup>3</sup>/s.

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.

05 de mayo, Día Mundial del Lavado de Manos

## Una atención limpia para todos, está en sus manos

En el marco del Día Mundial de Lavado de Manos y bajo el lema: “una atención limpia para todos, está en tus manos”, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recordó algunas razones por las que es importante el lavado de manos: ha salvado millones de vidas en los últimos años, es un indicador de calidad que destaca la seguridad de los sistemas de salud, reduce las infecciones asociadas a la atención sanitaria, es una tecnología de bajo costo para salvar vidas.

Fuente: <http://www.who.int/gpsc/5may/es/>

06 de mayo, Día Mundial de la Osteogénesis Imperfecta

## Cuidar los huesos extremadamente frágiles

La Osteogénesis u Osteogenia Imperfecta (OI) está presente al nacer. A menudo es causada por un defecto en un gen que produce el colágeno tipo 1, un pilar fundamental del hueso. Existen muchos defectos que pueden afectar este gen. La gravedad de la OI depende del defecto específico de dicho gen.

Si tiene 1 copia del gen, usted tendrá la enfermedad. La mayoría de los casos de OI se heredan de uno de los padres; sin embargo, algunos casos son el resultado de nuevas mutaciones genéticas. Una persona con OI tiene un 50% de probabilidades de transmitir el gen y la enfermedad a sus hijos.

Fuente: <http://www.ahuce.org/ActividadesAHUCE/ActividadesD%C3%ADaMundialOI>.

07 de mayo, Día Mundial del Asma

## Mejorar la concientización y el cuidado del asma en el mundo

La Organización Mundial de la Salud hizo un llamado a sus países miembros para que mejoren la concienciación y el cuidado del asma en sus naciones. Lo anterior, en el marco del Día Mundial del Asma (primer martes del mes de mayo). El primer Día Mundial del Asma, en 1998, se celebró en más de 35 países conjuntamente con la primera Reunión Mundial sobre el Asma celebrada en Barcelona, España.

El Día Mundial del Asma 2019 está auspiciado por la Global Initiative for Asthma (GINA), y tendrá lugar el día 7 de Mayo de 2019, como una iniciativa para que la población haga conciencia de las cargas que supone dicha enfermedad a quien la padece y de la posibilidad de tenerla bajo control, llevando una vida saludable sin limitaciones.

Fuente: <http://www.respirar.org/index.php/respirar/iniciativas/dia-mundial-del-asma>

Siempre la cuidaron y atendieron con esmero  
**Gracias Hospital de Nutrición,  
en especial a la  
Clínica de Heridas y Ostomías**

Gracias al Hospital de Nutrición y en especial a las enfermeras de la Clínica de Heridas y Ostomías, por atender a mi mamá, que desde hace 50 años tenía Diabetes. Siempre la cuidaron y atendieron con esmero en todas sus consultas.

Desafortunadamente, falleció por complicaciones que tuvo en el pie derecho que se infectó por una uña mal cortada, por más que hicieron no se pudo salvar.

Sabemos que hicieron todo lo posible y más que eso, mi mamá y toda la familia está muy agradecida con ustedes.

Sra. Sofía



Enfermeras de la Clínica de Heridas y Ostomías del INCMNSZ

Teórico, clínico, sensible y humanista

## Dr. Guillermo García Ramos, un verdadero mentor

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como parte de la conmemoración de los 50 años de trayectoria profesional en el INCMNSZ del Dr. Guillermo García Ramos, fundador del Departamento de Neurología y Psiquiatría del Instituto; la Dra. Paola Guraieb, adscrita al mismo, expresó algunas reflexiones en torno al maestro.

La Dra. Paola Muyareb narró que mientras hacia su residencia de medicina interna en el INCMNSZ, no entendía qué significaba ser neurólogo, pero una de las cosas que le hicieron voltear a esa subespecialidad fue que un día, rotando en neurología, vio al Dr. García Ramos explorando los reflejos de un paciente, con una elegancia que nunca había visto y emitir un diagnóstico preciso.

Recordó con emoción, que hace dos años; el primer día, del primer año de la subespecialidad, a ella y a toda su generación; el Dr. García Ramos los recibió con un martillo de reflejos con su nombre grabado y les dijo: han de saber la importancia del martillo de reflejos para un neurólogo; un neurólogo sin martillo de reflejos es como un cardiólogo sin estetoscopio o un otorrinolaringólogo sin otoscopio.

Expresó con emoción que ese martillo estaba comprado especialmente para cada uno de ellos y que les recalcó que ese martillo no se manejaba solo; que se debía manejar con destreza y pericia, que se deben conocer los puntos exactos en donde se obtiene un reflejo, se tiene que conocer por qué un reflejo se produce, está aumentado, disminuído o abolido. Todo esto, agregó, en el trascurso de los días y con la paciencia y generosidad que tiene, como buen profesor, se los enseñó.

La Dra. Paola Guraieb reflexionó en que son muy pocos los médicos que podrán decir algún día, he sido profesor de decenas de generaciones. Privilegio ganado, así como el que generaciones de profesionistas lo recuerden como su maestro y sobre todo, como su querido maestro.

Concluyó señalando que él es el verdadero mentor que abre las puertas de su casa y con orgullo y humildad, comparte su vida y su familia; él abre las puertas de su casa, pero también las de su corazón. Podemos presumir, nosotros los egresados y residentes de neurología de este Instituto, tener maestros increíbles, pero más podemos presumir, el haber sido alumnos del Maestro Guillermo García Ramos.

Muchas gracias por todo doctor. Lo queremos mucho todos sus alumnos.

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

En el INCMNSZ podemos cultivarla

# La dimensión ambiental del Bienestar

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Una de las seis dimensiones del Bienestar es el Ambiental, visualizado como un estilo de vida, en el que se valora la relación con las personas, con la comunidad y con el medio ambiente. Recordando que todos tenemos la responsabilidad de vivir en armonía con la tierra, de reconocer nuestro impacto en su entorno y de promover prácticas que cuiden y protejan el entorno ambiental.

La Universidad de Harvard, asegura que algunas de las acciones que se pueden implementar para fomentar la dimensión ambiental del Bienestar son:

- Reciclar.
- Utilizar bicicleta o caminar.
- Utilizar bolsas reutilizables y recipientes de agua.
- Usar el agua con responsabilidad.
- Apagar las luces y las computadoras cuando no se utilizan.

En el INCMNSZ se realizan actividades para alcanzar el desarrollo de la dimensión ambiental del bienestar y son:

- Participar en la campaña Tapas Pro ayuda, que favorece el cuidado del medio ambiente mediante la recolección de tapas roscas para ser recicladas.
- Promocionar la cultura del cuidado al entorno ambiental, como se hizo en el Taller de Iniciación a las Artes Plásticas. Este año con la plática sobre la importancia de las abejas.
- Reutilizar el material de oficina, como papel (doble uso).

- Visitar la sección de Entorno Ambiental en la Página Web y en las redes sociales institucionales.
- Leer la sección de Entorno Ambiental de La Camiseta, en donde se brinda información respecto a la importancia de cuidarlo y protegerlo.
- Participar en el uso eficiente de los recursos materiales como mobiliario, equipo, insumos, agua, energía y alimentos.

En el INCMNSZ se promueve el fortalecimiento de la dimensión ambiental del Bienestar, en el entendido que la responsabilidad de cuidar el entorno ambiental es de cada uno de nosotros, y en la medida que lo hagamos estaremos mejor.

**UNETE**  
Un planeta #SinContaminación por plásticos

**Reconocemos las buenas acciones**

El Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos invitó a saborear su tradicional ponche navideño.

**Para evitar el uso de vasos desechables, tenías que llevar tu taza.**

**Tapas pro Apoyo**

Recolecta tus tapa-roscas y dónalas a nuestra campaña, los recursos que se obtengan serán destinados para apoyo de nuestros pacientes (alimentos, transporte, hospedaje).

Depositálas en los contenedores de color azul que están colocados en la puerta 1 y 2 del Instituto

**¡Gracias!**  
Departamento de Comunicación y Vinculación  
Tel: 54 42 99 02 04, 4164  
www.incmnsz.mx  
#EntornoAmbiental\_incmnsz

**¡Felicidades!**

**¡Si no puedes reusarlo, recházalo!**

**Tips para cuidar el agua**

Apresúntate a que sea la mejor...  
Cada vez que abres la llave de agua, asegúrate de cerrar la llave pronto.

**Tapas pro Apoyo**  
SALUDANDO SU ENTORNO

AGRADECIMIENTO ESPECIAL  
Grupo de Servicio Social de Enfermería  
Generación 2018-2019  
por su generosa donación de tapa-roscas para la campaña Tapas pro Apoyo del INCMNSZ

¿Tienes alguna sugerencia para cuidar el agua? envíala al correo: vinculacion@incmnsz.mx

GRACIAS



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

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



**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](http://www.declaranet.gob.mx)

¡Te invitamos a hacer pública tu información!

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.

**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](http://www.declaranet.gob.mx)

¡Te invitamos a hacer pública tu información!

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.

**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](http://www.declaranet.gob.mx)

¡Te invitamos a hacer pública tu información!

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.

1 **INGRESA**  
2 **LLENA**  
3 **FIRMA**  
**EVITA SANCIONES**

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

Informes: Tel. 2000 3000 ext. 2228, 2245, 2091 y 3091  
 Correo electrónico: [declaranet@funcionpublica.gob.mx](mailto:declaranet@funcionpublica.gob.mx)

## Rechazar, Reducir, Reusar, Reciclar Usa las cuatro erres

Lic. Carmen Amescua

Utilizar, aplicar y practicar es una propuesta ecológica que nos lleva a tener una vida más sustentable, aumentando el bienestar propio, el de nuestra comunidad y también el de nuestro planeta.



**Rechazar:** Ayuda a prevenir, ya que al no permitir desde un inicio consumos o conductas perjudiciales evitaremos a la larga, daños ambientales o personales. Un ejemplo sería el decir no a la violencia, o a la utilización desmedida de plásticos. Rechazar es la mejor manera de poner un alto a lo que no nos beneficia.

**Reducir:** Apoya la disminución de los daños al medio ambiente y la merma de los recursos. La recomendación es reducir el consumo de energía, agua, materia prima, químicos, contaminantes y el uso de transportes, entre otros.

**Reusar:** Significa alargar el tiempo de vida de los productos que compramos antes de desecharlos, cuidarlos, repararlos o imaginando de qué otras formas se pueden reutilizar.

**Reciclar:** Utilizar la creatividad, este concepto se trata de rescatar en lo posible, un material que aparentemente ya no sirve o que consideramos basura para convertirlo en un producto útil.

Aplicar las cuatro erres (R + R + R + R) en nuestra vida diaria, ayudará a aumentar el bienestar de todos.

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

**USO LAS 4 ERRES**  
**RECHAZO, REDUZCO, REUSO, RECICLO**

DIMENSIÓN AMBIENTAL



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

**#bienestar**  
**#bienestarincmsz**

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos Reservados © 2019 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



## Planeación estratégica 2018

**INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN**

### Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

### Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

### Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad  
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

# La Camiseta

Fundada en 1994

#### Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

#### Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

#### Departamento de Comunicación y Vinculación

Jacqueline Pineda Pineda

#### Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

#### Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

#### Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar 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)