



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 13

15 de julio 2019

UNIDOS, Asociación Pro Trasplante de Médula Ósea Francisco Casares Cortina

Recertificación de calidad en laboratorios del INCMNSZ



Dr. Eucario León Rodríguez, Sra. Isabel Cortina de Casares y Lic. Paulina Rosales Pérez
UNIDOS, Asociación Pro Trasplante de Médula Ósea Francisco Casares Cortina



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 611

15 julio 2019

CONTENIDO

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|----|
| EDITORIAL | 1 | VIDA INSTITUCIONAL | 14 |
| SER INCMNSZ | 2 | • Q.F.B. Carolina Rodríguez Padilla | |
| • Fin de cursos en la Escuela de Enfermería del INCMNSZ | | VIDA LABORAL | 15 |
| PARA CONOCERNOS | 4 | • Autoanalízate, ¡es fácil! | |
| • 60 años del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral | | TU SALUD | 16 |
| ENTÉRATE | 6 | • Donación altruista de sangre | |
| • Recertificación del Sistema de Gestión de Calidad en los Laboratorios del INCMNSZ | | LA CULTURA DEL BIEN COMER | 17 |
| CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA | 8 | • Frijol, un manjar | |
| • Mala actitud en los servicios de salud | | • Tlacoyos de frijol | |
| CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL | 9 | ESPACIO DE LECTURA | 18 |
| • ¿Sabes qué es el Mobbing? | | • Confidencias de un super héroe Jaime Alfonso Sandoval | |
| NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL | 10 | SABÍAS QUE | 19 |
| • Inundaciones y encharcamientos en la CDMX | | • Efemérides de la salud | |
| COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN | 11 | ESPACIO DE LECTOR | 20 |
| • Difusión de eventos institucionales en <i>La Camiseta</i> | | • Gracias por el cariño, y el acompañamiento recibido | |
| COLABORADORES INCMNSZ | 12 | TU HISTORIA CON EL INSTITUTO | 21 |
| • Unidos, Asociación Pro Trasplante de Médula Ósea Francisco Casares Cortina | | • Nuestra filosofía institucional | |
| | | HABLEMOS DE | 22 |
| | | • La esfera emocional del bienestar en el INCMNSZ | |
| | | AVISOS | 23 |
| | | CAMPAÑA INSTITUCIONAL | 24 |

El agradecimiento que el INCMNSZ tiene hacia muchos colaboradores, que le han brindado su apoyo para alcanzar el cumplimiento del objetivo principal que es la atención con calidad y seguridad a sus pacientes; es invaluable, por ello, y en una manera de expresarlo, a partir de esta edición, de forma mensual, se agrega una nueva sección en *La Camiseta*, denominada **Colaboradores INCMNSZ**, que ocupará el espacio de las secciones Voluntariado y Arte y Cultura, que de igual forma se publicarán de forma mensual.

Uno de los ejes de acción del INCMNSZ, es la asistencia, que encuentra un claro ejemplo en las **acciones colaborativas que lleva a cabo el Instituto con la Asociación Unidos, Pro Trasplante de Médula Ósea Francisco Casares Cortina**, que en conjunto, han logrado apoyar a más de 300 pacientes que requirieron un trasplante de este tipo. Esta información se da a conocer en la sección **Colaboradores INCMNSZ**.

El liderazgo en la docencia es una de las características del Instituto; en la sección **Ser INCMNSZ** se da a conocer información relativa al **Fin de Cursos y Egresos de profesionales de la Escuela de Enfermería del Instituto**.

En la sección **Para Conocernos**, el **Dr. Ricardo Correa-Rotter**, en el marco de los **60 años de fundación del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral**, hace algunas reflexiones en torno a esta área del Instituto.

Uno de los logros más importantes del Laboratorio Central del INCMNSZ, es la **Recertificación del Sistema de Gestión de Calidad en los Laboratorios del Instituto**, de la que acaban de ser objeto algunos laboratorios del Instituto. Esta información se da a conocer en la sección **Entérate**.

Una de las acciones más solidarias del ser humano, es la **donación altruista de sangre**, en la sección **Tu Salud**, se hace una invitación a la comunidad institucional para que se sumen a esta labor asistencial.

En la sección **Sabías que**, se da cuenta de algunas **efemérides de la salud conmemoradas durante la segunda quincena de julio** tales como: 24, Día Internacional del Autocuidado y 25, Día Naranja: Fin a la Violencia contra las Mujeres.

Como parte de la campaña de Bienestar que se lleva a cabo en el Instituto, en esta ocasión, en la sección **Hablemos de**, se hace una revisión de lo que representa el **bienestar emocional para alcanzar la armonía, el equilibrio y la plenitud**, así como exponer algunas actividades que se pueden llevar a cabo en el Instituto, para fomentar dicha esfera.

Formando líderes de la enfermería para el mundo

Fin de cursos en la Escuela de Enfermería del INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



De izquierda a derecha: Dr. Sergio Ponce de León, Dr. Manuel Campuzano Fernández, Lic. Manola Giral de Lozano, Dr. José Sifuentes Osornio, Lic. en Enf. Marina Martínez Becerril, Mtra. Araceli Jiménez Méndez y Lic. en Enf. María Paula Nájera Ortiz

El pasado 2 de julio tuvo lugar en el auditorio principal del Instituto, la ceremonia de egresos de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ. Evento que fue presidido por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina, en representación del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; Dr. Manuel Campuzano Fernández, ex Director; Dr. Sergio Ponce de León, Director de Enseñanza; Lic. en Enf. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería; Lic. en Enf. María Paula Nájera Ortiz, Jefa del Departamento de Enfermería y la Mtra. Araceli Jiménez Méndez, Directora de la Escuela de Enfermería; todos del INCMNSZ y la Lic. Manola Giral de Lozano, Directora de la Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Dentro de los invitados especiales, estuvieron presentes: el Dr. José Octavio Orlando Martínez Moreno, Director de la Jurisdicción Sanitaria Coyoacán; Dr. Oscar Augusto Trejo Solórzano, Director de la Clínica de Especialidades "Salvador Allende"; Mtro. Julio Pedro García Castro, Jefe de Enfermeras de la Jurisdicción Sanitaria Coyoacán, así como su equipo de trabajo con quienes de manera conjunta, la Subdirección de Enfermería está realizando un magno proyecto de Atención Primaria.

La Lic. en Enf. Marina Martínez Becerril destacó que para el Instituto ha sido muy importante desde su creación, además de la función asistencial, la Enseñanza de nivel superior en las Ciencias de la Salud, destacando entre éstas, la formación de líderes de la medicina y la enfermería mexicana.

En el caso específico de Enfermería, son más de 60 años que la escuela de enfermería, ha estado incorporada a la máxima casa de estudios, ha formado cientos de enfermeras y enfermeros que a lo largo de este tiempo han contribuido significativamente en la prevención y solución de problemas de salud de la población, convirtiéndose en el eslabón más importante de la calidad de los servicios de salud en México, y se han sumado a esta tarea sustantiva como institución sede, estudios de posgrado de la Universidad Nacional Autónoma de México con el Plan Único de Especialización, en atención al paciente en estado crítico, y enfermería del anciano, respectivamente, egresando en este momento la onceava y doceava generación de estas especialidades.

Esto se ha logrado con la fusión de los ideales y el compromiso social de dos de las instituciones más importantes del país: la Universidad Nacional Autónoma de México y el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Este hecho nos congratula ampliamente, tenemos la seguridad que la formación que realizaron en esta institución, les posibilitará alta competitividad, porque a su enseñanza se impregnó una filosofía especial, que fortalecerá en adelante su liderazgo en sus tareas disciplinares de los diferentes niveles de atención; ya que su labor como profesionales en los servicios de salud, o desde el ejercicio libre de la profesión, trasciende significativamente en la calidad de vida de la persona sana o enferma y de su colectividad, y de manera paralela se consolida el liderazgo de la Enfermería Mexicana.

Hoy como nunca necesitamos articular y fortalecer nuestros ideales, el sentido de identidad y pertenencia; ser firmes en la convicción de nuestra tarea en el cuidado de la vida, que nos permita estar a la altura de nuestra institución, de su proyección y de su espíritu.

En nombre de la Subdirección de Enfermería, les agradecemos mucho la oportunidad de haberles servido; es un orgullo para nosotros que hayan elegido esta institución como su proyecto de vida profesional; siempre serán bienvenidos a ésta su casa.



Ceremonia de fin de Cursos de Enfermería

Lo que se visualizó, se cumplió con creces

60 años del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral

Segunda y última parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como se expresó en la edición anterior, en conmemoración de los 60 años de la fundación del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral, el pasado 27 de junio, se llevó a cabo la Sesión Cultural en su honor. La ceremonia fue presidida por el Dr. José Carlos Peña, el Dr. Ricardo Correa-Rotter, Jefe del Departamento y la Lic. Palmira de la Garza y Arce, Coordinadora de Arte y Cultura del INCMNSZ. El Dr. Ricardo Correa-Rotter, reiteró una breve reseña histórica del departamento y destacó las acciones trascendentales que se han llevado a cabo y continúan desarrollándose. Narró que lo que hoy es el Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral, nació como un laboratorio de líquidos y electrolitos en el Instituto y ha venido creciendo progresivamente hasta la actualidad en que tiene instalaciones diversas en la Institución. Para el futuro cercano, con un Instituto en crecimiento y con instalaciones renovadas, habrá una nueva Unidad de Renal para hemodiálisis, diálisis peritoneal y procedimientos de intervención, con un espacio de 500 metros cuadrados, para brindar la mejor atención a pacientes renales.

Agradeció a los fundadores del Departamento por su creación a quien fuera su maestro, el Dr. José Carlos Peña, por sus enseñanzas en medicina, nefrología, valores y en bioética. Así mismo, expresó su afecto y reconocimiento al Dr. Jaime Herrera, pilar del Departamento por 15 años y al Dr. Juan Abraham, toda una Institución y a muchos otros presentes, que pasaron por el Departamento y hoy son fuente de conocimiento y reconocimiento en la nefrología del país y Latinoamérica. A todos se les reconoce y aprecia como parte intrínseca del "grupo de nefrólogos del INCMNSZ".

Por otro lado, expresó que hay dos triángulos en la vida del Instituto y del Departamento. El primero es fundamento y sostiene a nuestra Institución, con 3 ángulos: asistencia, enseñanza e investigación, y en el centro del mismo la mística del Instituto y los pacientes que son nuestra razón de ser. El segundo triángulo virtuoso, que nos reta en la medicina del Siglo XXI, que debemos cultivar y que rige al Departamento, tiene en sus aristas a la ciencia, la bioética y el humanismo, mismos que debemos procurar siempre guarden un extraordinario balance.

Son muchas las generaciones egresadas del Departamento bajo ésta visión descrita. Hoy, en México, hay más de 170 nefrólogos (aproximadamente el 15 % de todos los nefrólogos certificados en el país) han sido formados en el INCMNSZ. La enseñanza fue, es y será parte de la estructura mental y de la vida en la institución. Solo hay tres o cuatro estados del país, en los que no hay un nefrólogo formado en el Instituto y en algunos estados, hay ocho o más. En cuanto a otros países, destacó que en Centroamérica hay más de 20 nefrólogos egresados del Instituto y otros más en países sudamericanos. De hecho, la comunidad de nefrólogos egresados del INCMNSZ en El Salvador y Guatemala es cuantiosa.

Agregó que en investigación y publicaciones científicas, los últimos 23 años han sido muy productivos; se han publicado más de 520 trabajos en revistas indexadas de grupos 2 a 7 y algunos de ellos en: New England Journal of Medicine, Lancet, PNAS, Kidney International, JASN, entre otros. Por otro lado, destacó que con la llegada al Departamento del Dr. Gerardo Gamba, se materializó la idea de crear dentro del Departamento una unidad periférica del Instituto de Biomédicas de la UNAM y el artífice de eso fue el Dr. Gamba. Algunos años después se incorporó la Dra. Bobadilla, quien hoy en día es otro elemento humano de gran relevancia en el Departamento. La Unidad tiene muchos logros y en 23 años ha generado 188 artículos, con un promedio de factor de impacto de 5.1.

Un hecho importante que resaltó el Dr. Correa-Rotter fue la fuerte participación del Departamento en reuniones internacionales. A manera de ejemplo, en el 2018, se presentaron 24 trabajos propios y 8 en colaboración con otras instituciones en el Congreso Americano de Nefrología, lo que representó más del 60% de los trabajos mexicanos y el 18% de los de América Latina. En 1993, tanto el Dr. Gamba como el Dr. Correa-Rotter fueron los primeros miembros del Departamento en ingresar al Sistema Nacional de Investigadores (SNI). Actualmente, contamos con 14 miembros: 4 en nivel III; 1 en nivel II y 7 en nivel I.

Reiteró su agradecimiento al Dr. David Kershenobich, le reiteró su amistad y profunda admiración y señaló que es un director extraordinario y un honor trabajar con él. También agradeció a las enfermeras de ayer, a las de hoy y a las de mañana que son fundamentales, en gran parte de los éxitos del Departamento. Sin ellas, gran parte de lo logrado no hubiera sido posible. Así mismo, agradeció al personal administrativo, al extraordinario equipo de nutriólogas, a los médicos residentes y en especial, agradeció, a nuestro fundador, maestro, ejemplo y amigo, el Dr. Salvador Zubirán, quien fue un motor inalcanzable y piedra angular, sobre la cual se ha construido la Institución, forjador de nuestro sentido de orgullo y pertenencia y le agradeció su legado, cien años de lucha, y por enseñarnos a no aceptar un no por respuesta y una derrota por resultado.



Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral

Personal con alto nivel de competencia

Recertificación del Sistema de Gestión de Calidad en los Laboratorios del INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Personal del Departamento de Laboratorio Central

Al concluir la Auditoría a la que fueron sometidos los Laboratorios del INCMNSZ con el fin de obtener la recertificación, el Dr. Reynerio Fagundo Sierra, Jefe del Departamento de Laboratorio Central del Instituto, expresó que éstos cuentan con un Sistema de Gestión de Calidad con la suficiente madurez que es digna de destacar, el proceso de recertificación es “un ejercicio provechoso” que favorece la mejora continua y la excelencia del servicio que proporcionan los Laboratorios

El Ing. René Basaves Martínez, Auditor de la compañía Applus México S.A. de C.V., dio a conocer el informe de la auditoría, quien explicó que consistió en una rigurosa revisión de las etapas preanalítica, analítica y postanalítica de los procesos que llevan a cabo los laboratorios certificados, el resultado de la revisión permitió concluir que el Sistema de Gestión de Calidad cumple con los requisitos de la Norma ISO 9001:2015 de manera efectiva.

Contar con más de quince años con un Sistema de Gestión de Calidad certificado bajo la norma ISO 9001 ha dado como resultado el estado de madurez que tienen actualmente los Laboratorios, asimismo ha permitido cumplir con los objetivos planteados y mantener el control de sus procesos, lo cual contribuye al alcance de otros estándares de calidad nacionales e internacionales.

El Ing. Basaves destacó que una de las principales fortalezas identificadas es la participación y compromiso de todo el personal en la relación con el paciente, no sólo en el área de toma de muestras, donde el contacto es directo, sino también en todos los laboratorios donde sobresale el enfoque dirigido al paciente.

El Dr. Fagundo Sierra mencionó que se han implementado mejoras en los procesos de los Laboratorios relacionadas con los avances tecnológicos para obtener información en tiempo real, y se tienen planeadas otras mejoras y proyectos importantes, algunas de ellas con un enfoque hacia la automatización y uso de sistemas informáticos dentro de sus operaciones.

Sin duda merece un reconocimiento especial el contar en los Laboratorios con personal que se caracteriza por tener un excelente nivel de competencia, interesado en participar en congresos, conferencias e investigación, que busca la especialización en sus áreas y que realiza sus actividades en instalaciones con infraestructura y equipamiento de vanguardia.

El Ing. Basaves de la compañía Applus otorgó la calificación máxima de madurez del Sistema de Gestión de Calidad, en una escala de 1 al 5 al finalizar la auditoría.

Para concluir, el Dr. Fagundo Sierra manifestó que se continuará buscando de manera constante la mejora continua en el quehacer de los Laboratorios a través de la implementación de nuevos proyectos, actualización de estrategias, inclusión de nuevas pruebas, determinación de valores de referencia y generación de investigaciones, siempre enfocados en el crecimiento e innovación para fortalecer el liderazgo de nuestra Institución.



Dr. Reynerio Fagundo Sierra



Confiabilidad en resultados

Calidad y Seguridad del Paciente

Mala actitud en los servicios de salud

Segunda y última parte

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

Existen algunos factores que favorecen que exista la mala actitud de los servicios de salud, entre ellos podemos destacar los siguientes:

1. **El cliente se vuelve más exigente:** esto sucede cuando se genera un incumplimiento a una expectativa, promesa o compromiso de la organización, se genera la insatisfacción del usuario, por lo que se vuelve más exigente.
2. **Se exige más tiempo al empleado para atender mejor a los clientes:** los usuarios molestos, no solo se vuelven más exigentes, sino que demandan una mayor cantidad de tiempo por parte de las personas que los atienden. El empleado tiende a invertir más tiempo para disminuir el descontento, enojo o molestia, y debe identificar que hace para solucionar el problema.
3. **Se pierde la motivación de los buenos trabajadores:** laborar en una organización siempre conlleva algunos compromisos, y al paso del tiempo va cansando a los buenos trabajadores, que no se contratan para tener un trabajo más, sino por vocación y convicción.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y Gestión: Capital humano

¿Sabes qué es el Mobbing?

Primera parte

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

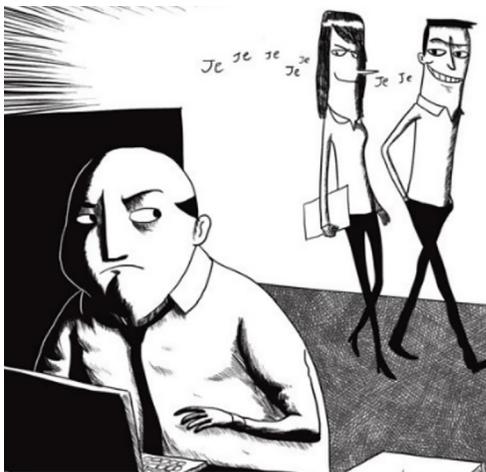
El término mobbing, hace referencia a situaciones de hostigamiento psicológico aplicado al ámbito laboral. La Organización Mundial de la Salud define el mobbing como el comportamiento agresivo y amenazador de uno o más miembros de un grupo, hacia un individuo en el ambiente de trabajo. El objetivo de este acoso es producir terror, desprecio o desánimo en el trabajador hasta que éste renuncie o sea despedido.

El **mobbing** proviene de 2 tipos principales de fuentes agresoras:

- 1. Compañeros de trabajo:** aquellos con un conflicto dado por la competencia, y de acuerdo a los psicólogos, su perfil es el de una persona que persigue a quienes pueden hacerle sombra, con rasgos habituales de envidia, narcisismo, necesidad de control, oportunismo y falta de transparencia, entre otras.
- 2. Alguien con cargo de nivel superior:** cuando se trata de una persona de nivel jerárquico mayor y se caracteriza por poseer un carácter quejoso contra el subordinado, con acciones cuya finalidad es desaparecerlo de la organización.

Respecto a los sujetos objetivos, se han clasificado en 3 categorías:

- 1. Personas envidiables:** Personas brillantes, pero consideradas peligrosas o competitivas por los líderes implícitos del grupo, que se sienten cuestionados por ellos.
- 2. Personas vulnerables:** son aquellas que por tener alguna peculiaridad o defecto, o por ser personas habitualmente necesitadas de aprobación, parecen inofensivos e indefensos, siendo por tanto más fáciles de agredir.
- 3. Personas amenazantes:** Trabajadores activos y eficaces, que ponen en evidencia lo establecido y predispuesto, permitiéndose el planteamiento de reformas o modificaciones.



Fuente: Imágenes tomadas de <https://www.pinterest.com.mx/marishasieta/6-acoso-laboral>

Peligros y riesgos por acumulación de agua o hundimientos

Inundaciones y encharcamientos en la CDMX

Segunda parte

C. José Luis Cruztitla Carrillo/Coordinación de Protección Civil

Riesgos:

- Descargas eléctricas a personas por escurrimientos en muros, plafones y/o pisos.
- Pérdida de información o perturbación de procedimientos por interrupción de la energía eléctrica.
- Encharcamientos que impidan una libre circulación a pie o en automóvil.
- Arrastre por corrientes rápidas creadas por el desnivel del terreno.
- Caída en alcantarillas o excavaciones inundadas o por falta de iluminación debido a apagones.

Medidas de mitigación o preventivas:

- Revisión del sistema eléctrico que garantice el aislamiento de los ductos y cables eléctricos. Eliminación de instalaciones improvisadas (multicontactos, extensiones, cargadores de teléfonos celulares conectados permanentemente, etc.) o en mal estado.
- Mantenimiento de equipos energizados.
- Revisión de tierras físicas que disminuyan el riesgo de descargas eléctricas.
- Contar con conexión a plantas de emergencia para equipos médicos y de soporte.
- Contar con no break para contar con tiempo para respaldar la información. Mantener respaldada la información y desarrollar procedimientos alternos de emergencia.
- Evitar tirar basura en la vía pública. Mantener las coladeras libres de residuos.
- Realizar el desazolve del sistema de drenaje interno y solicitar a la alcaldía la realización de la misma actividad en el sistema municipal circundante.
- Identificar lugares donde se encuentren desniveles, afectaciones al pavimento o registros, e informarlo al Departamento de Mantenimiento.
- Contar con iluminación dentro del Instituto o tener conexión a plantas de emergencia.

Medidas reactivas:

- Si una persona pierde el conocimiento por recibir la descarga, llamar a la ext. 1911.
- Solicitar la intervención del Departamento de Mantenimiento.
- Desconectar interruptores de energía (breakers), si esto es posible.
- Evitar el paso por áreas anegadas o humedecidas. Evitar recargarse en muros o mobiliario metálico, eléctrico o electrónico que esté en contacto con la humedad.
- Toma en cuenta que aun cuando se haya ido la luz, es posible que haya corriente eléctrica.
- Aplicar protocolos de emergencia.
- No recargarse y evitar caminar cerca de postes.
- No recargarse en árboles, ya que estos pueden estar en contacto con cables energizados.
- No caminar por encharcamientos o piso húmedo descalzo, ya que los zapatos pueden ser las únicas barreras que eviten pisar un cable energizado u objetos punzocortantes.
- Evitar en lo posible circular por áreas oscuras.

Una comunidad informada

Difusión de eventos institucionales en *La Camiseta*

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

Uno de los objetivos del Órgano Oficial de Comunicación Interna del INCMNSZ, *La Camiseta*, es difundir hechos relevantes que se suscitan en el Instituto, así como, dar a conocer las diversas áreas que lo conforman, sus objetivos, funciones y acciones que se llevan a cabo, con el fin de mantener informada a la comunidad institucional.

Por lo anterior, y como parte de las actividades que lleva a cabo el Departamento de Comunicación y Vinculación, quincenalmente edita *La Camiseta* con la información recabada en cada una de las áreas del Instituto, mediante entrevistas o bien, con la cobertura de eventos acontecidos en el INCMNSZ.

En este último, es necesario que las áreas que llevan a cabo algún evento, nos hagan llegar la información de cuándo se llevará a cabo y el lugar en el que tendrá verificativo, para que de esta forma, se le de cobertura y posteriormente, se haga la difusión del mismo, a través de *La Camiseta*, para lo cual deberá realizar el siguiente proceso:

- 1.- Enviar una solicitud de cobertura del evento, en la que se indique el día, hora y el lugar del mismo, dirigido a la Lic. Jacqueline Pineda Pineda, Jefa del Departamento de Comunicación y Vinculación.
- 2.- Una vez elaborado el artículo del evento, antes de su publicación, se enviará a quien hizo la invitación, para Visto Bueno y se autorice su publicación.
- 3.- Después de publicado en *La Camiseta*, se le entregarán ejemplares al autor, quien también podrá ver la publicación en la página institucional, en la que se encuentran ejemplares del 2017 a la actual. (<http://www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2019.html>).



Un invaluable apoyo para el INCMNSZ

Unidos, Asociación Pro Trasplante de Médula Ósea Francisco Casares Cortina

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La Asociación Unidos Pro Trasplante de Médula Ósea Francisco Casares Cortina, ha proporcionado un apoyo invaluable al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), afirmó el Dr. Eucario León Rodríguez, fundador y presidente del Consejo Directivo de la misma y director del Programa de Trasplante de Células Progenitoras Hematopoyéticas (TCPH) del INCMNSZ.

Lo anterior, en entrevista conjunta, con Isabel Cortina de Casares, fundadora de la misma y con Paulina Rosales Pérez, actual directora de dicha Asociación.

Isabel Cortina expresó que aunque han brindado apoyo a muchos pacientes del INCMNSZ, proporcionándoles medicamentos, aún hay mucho por hacer y reiteró que continuarán apoyando a más pacientes que requieran trasplante de médula ósea en el Instituto.

También explicó que Unidos lleva el nombre de su hijo Francisco, a quien le diagnosticaron leucemia linfoblástica aguda y fue paciente del Dr. Eucario León Rodríguez. Recibió tratamiento, entró en remisión, pero recayó en 1999, por lo que fue necesario hacerle un trasplante de médula ósea. No obstante, pese a tener tres hermanos, ninguno fue compatible y en México no encontraron un donador; de tal forma que iniciaron una búsqueda a escala internacional y encontraron un donante en Estados Unidos.

Por el alto costo que implicaría el trasplante, Isabel y sus familiares iniciaron una campaña de procuración de fondos; y acordaron que los recursos que no se utilizaran, servirían para ayudar a otros pacientes que necesitaran en el MD Anderson en Texas, EUA un trasplante de médula ósea.

En el 2000 le realizaron a Francisco el trasplante, pero desafortunadamente desarrolló la enfermedad injerto contra huésped y falleció al mes y medio. Con el remanente de dinero, Isabel y su marido, Arturo Casares y el Dr. Eucario León fundaron Unidos. El Dr. León les externó que en el INCMNSZ había muchos pacientes que necesitaban de un trasplante de médula ósea, y que -no contaban con los recursos suficientes para comprar las medicinas.

Fue entonces, cuando encontraron ese nicho y a partir de ahí, definieron la misión de Unidos: Dar esperanza de vida a personas con limitaciones económicas, mayores de 18 años, con enfermedades que requieran un trasplante de médula ósea, a través de un apoyo integral y subsidiario. La Asociación Unidos se constituyó el 3 de octubre del 2001.

El Dr. Eucario León Rodríguez se hizo cargo del Programa de Trasplante de Células Progenitoras Hematopoyéticas del INCMNSZ a fines del 1998 y antes de su llegada, sólo se habían hecho 33 trasplantes en 15 años. De 2002 a la fecha se han realizado alrededor de 327, de los cuales, el 70% fueron posibles gracias a Unidos; por su parte, el INCMNSZ subsidia el costo de la hospitalización, de acuerdo al nivel socioeconómico de los pacientes.

Los miembros de la Asociación puntualizaron que la filosofía de Unidos, no es apoyar al 100% el costo de los medicamentos, ya que se pensó desde un principio, que también la familia debe hacer un esfuerzo para participar en el tratamiento de su paciente, por lo que la idea es que ésta participe con un porcentaje pequeño del costo.

El Dr. León expresó que si no hubiera sido por Unidos, probablemente, el programa de trasplantes de células progenitoras hematopoyéticas del INCMNSZ hubiera desaparecido; además dijo que la función de esta asociación ha sido, en colaboración estratégica con el Instituto, fundamental para que casi 300 pacientes pudieran tener acceso a un TCPH.

Así mismo, reconoció que Unidos ha apoyado para el costo de las publicaciones de algunos trabajos que se han hecho en revistas indexadas, y en investigaciones de TCPH.

Por su parte, la Lic. Rosales Pérez, explicó que la asociación tiene 18 años de existencia y actualmente tiene cinco programas: 1) Apoyo con medicamentos a pacientes que son candidatos a un trasplante de médula ósea, 2) Grupo de apoyo emocional para pacientes y familiares, 3) Campañas permanentes de información y de comunicación a través de redes sociales, 4) Trabajo en políticas públicas, y 5) Capacitación de médicos generales. Agregó que hace tres años comenzaron a apoyar a pacientes del Instituto Nacional de Cancerología, aunque el 90% de los pacientes apoyados son del INCMNSZ. Actualmente, Unidos es la única asociación en México que ayuda a pacientes mayores de 18 años sin seguridad social, que requieren de un trasplante de médula ósea.

El INCMNSZ agradece todo el apoyo que colaboradores como la **Asociación Unidos, Pro Trasplante de Médula Ósea Francisco Casares Cortina** ha dado, lo que nos ha permitido beneficiar de manera conjunta a muchos de nuestros pacientes. Si tu quieres contribuir con ésta asociación, puedes visitar su página: <http://uni2.org.mx/>

—•unidos•—

Asociación Pro Trasplante de Médula
Ósea Francisco Casares Cortina, A.C

Mujeres en el INCMNSZ

Q.F.B. Carolina Rodríguez Padilla

Lic. Gabriela Rubello Marín

Q.F.B. Carolina Rodríguez Padilla.

1982 Ingresa al INCMNSZ.

1984 Obtiene el título de Química, Farmacéutica, Bióloga por la Universidad Autónoma Metropolitana, UAM.

1986- Coordinadora de la Unidad Toma de Muestras, Laboratorio Central.

Responsable de los procedimientos de colección, manejo y distribución de muestras para asegurar la calidad de las mismas, así como proporcionar servicios que cumplan con los requisitos de la acreditación y satisfagan las necesidades de los pacientes.



Sensación de insatisfacción

Autoanalízate, ¡es fácil!

Dirección de Administración

La investigación que nos ocupa versa sobre la ética, la moral y la aplicación de estos dos conceptos, en un momento específico que nos permitirá tener mejores momentos y consecuencias menos ingratas en nuestra vida.

Entonces, para darle habilidad a lo anterior es importante comentar que los seres humanos decidimos qué hacer y cómo hacerlo, sin embargo, casi nunca realizamos un autoanálisis de las consecuencias que pudieran acarrear tales actuaciones, es por ello que debemos de responder por cada uno de los efectos de nuestras acciones, lo queramos o no, sean buenas o malas las consecuencias, pues esto nos calificará como personas íntegras.

Pero, ¿cómo podríamos lograr que las consecuencias de nuestras acciones fueran menos problemáticas o malas?

Consideramos que la respuesta puede obtenerse simplemente atendiendo al binomio ética y moral, pues con su entendimiento se afectará el carácter, se establecerán principios y límites respecto al comportamiento, idealmente el mero conocimiento no resulta en su auto aplicación, ya que debemos de invertirle un poco de tiempo y esfuerzo a un análisis que se base en la empatía, que nos permitirá identificarnos, con los demás y de alguna forma entender las consecuencias de nuestras omisiones y/o acciones.

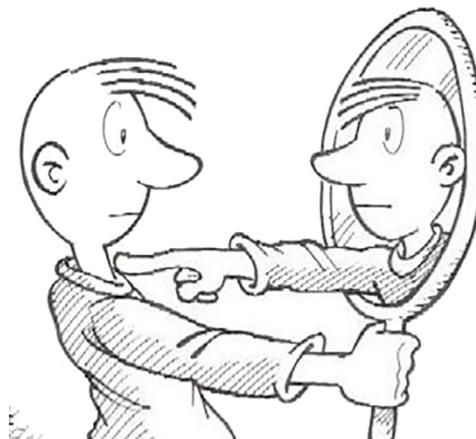
Entonces lo que se puede concluir hasta el momento, es que un autoanálisis de nuestras acciones y omisiones podrá mejorar nuestro escenario y no es necesario un gran análisis, solo se requerirá pensar en los efectos de estas actividades apelando a los conocimientos respecto a la ética y la moral.

Así las cosas, los invito a considerar nuestros conocimientos respecto a la ética y moral y hacerlos efectivos a través de la formulación interna de preguntas y la obtención de sus respuestas, autoanalízate, ¡es fácil!

"El verdadero problema ético no es la moral, sino la acción individual".

(Horst Matthai Quelle)

¡Yo también soy INCMNSZ!



Fuente: <http://pabloadan.es/marca-personal-canalla/>

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

1. Organización Mundial de la Salud https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
2. Howard Schultz, CEO de Starbucks

Donar sangre, es donar amor

Donación altruista de sangre

Servicio de Medicina Transfusional

La donación altruista de sangre beneficia a personas con enfermedades como cáncer, quemaduras, heridas, accidentes, anemias, trasplantes de órganos, entre otros. También se beneficia a quienes donan, ya que les permite tener la satisfacción de saber que son héroes por salvar una vida, pero además porque se les realiza un análisis clínico y médico, en el que conocen su tipo de sangre y si tiene alguna enfermedad infecciosa (VIH, virus de Hepatitis B o C, Sífilis, etc.), notificándoles sus resultados, garantizando su confidencialidad.

Requisitos para la donación:

- Ser mayor de 18 años.
- Pesar mínimo 50 kilogramos.
- En general, tener buen estado de salud.
- No presentar enfermedades agudas: gripe, tos, diarrea, alergias, infección de vías urinarias y de transmisión sexual.
- No padecer enfermedades crónicas: diabetes, epilepsia, enfermedades del corazón, riñón, hígado, tiroides, hipertensión arterial, artritis, etc.
- No haber ingerido bebidas alcohólicas en las últimas 72 horas.
- No haber tenido ningún tipo de cirugía en el último año.
- No haberse realizado tatuajes, perforaciones o acupuntura en el último año.
- No haber recibido vacunas en el último mes, y de la rabia en el último año.
- Ayuno mínimo de 8 horas.

Proceso de donación:

- 1.- Acudir a las instalaciones del Servicio de Medicina Transfusional, presentando identificación oficial con fotografía.
- 2.- Cuando el médico realice la historia clínica, es necesario ser honesto, ya que de eso depende la seguridad de la sangre.
- 3.- Permitir que el médico realice un chequeo general para valorar si es candidato para ser donador.
- 4.- Si no hay contraindicaciones, se comenzará la donación (extracción de la sangre) que durará alrededor de 10 a 15 minutos.
- 5.- Una vez que se haya concluido la donación, se deberá esperar en reposo y tomar el refrigerio que ahí mismo se le proporcionará.

Frijol, un manjar

Son muchos los beneficios del frijol, ya que contiene proteínas, calcio, vitamina B y omega 3.

Su consumo es una de las formas más saludables de ingerir proteínas y mejorar considerablemente la salud, previene las enfermedades que atacan el corazón; pero lo ideal es que se complemente con verduras y frutas frescas, de esta forma se tendrá una salud óptima. Posee más proteínas que la carne roja, el pollo, el queso o la leche; pero resulta ideal porque también nos aporta hierro, fósforo, calcio, entre otros minerales.

Se puede combinar con cereales para completar una dieta saludable, se puede consumir junto con el maíz, arroz, trigo, o el centeno.

Es importante tener en cuenta que aquellas personas que presentan problemas de intestino, deben restringir su consumo, ya que el frijol con frecuencia produce gases y es pesado en el momento de digerirlo.



Cuadernos de

nutrición

Tlacoyos de frijol

Ingredientes:

| | |
|-----------------|------------------------------------------|
| 1 1/2 tazas | de masa de maíz |
| 1 1/2 tazas | de agua caliente |
| 1/4 cucharadita | de sal |
| 1 pedazo | de plástico para formar los tlacoyos |
| 3/4 tazas | de puré de frijoles negros |
| 2 cucharadas | de aceite vegetal o manteca de cerdo |
| 1 taza | de salsa verde o roja |
| 1/2 taza | de queso cotija, panela o fresco, rayado |
| 1/2 taza | de cebolla blanca finamente picada |
| 3 piezas | de rábanos cortados en rodajas |

Modo de preparación para la masa:

Mezclar la masa de maíz con el agua y la sal, en un tazón. Amasar durante unos minutos hasta que se sienta suave; dividir la masa en 6 pedazos y cubrir con un paño húmedo o servilleta.

Modo de preparación para el tlacoyo:

Con la masa hacer bolitas, aplastar la bolita en el centro y agregar la pasta de frijol, no añadir demasiado puré de frijoles, ya que se puede desbordar. Doblar el círculo para sellar los bordes, formando una media luna o empanada; luego, con las dos manos, sostener el tlacoyo y presionar suavemente los extremos para formar un rombo. Colocarlos en el plástico y aplanarlos un poco con los dedos.

Colocar el tlacoyo en la plancha, sártenlos o comal previamente caliente y cocerlos con un poco de aceite o manteca por cada lado durante aprox. 2 a 3 minutos, dependiendo del grosor.

Para servirlos, cubrirlos con el queso rayado, salsa, cebolla picada y se adornan con rodajas de rábano.

Cineasta de profesión

Confidencias de un superhéroe

Jaime Alfonso Sandoval

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Jaime Alfonso Sandoval, nació en San Luis Potosí, México, en 1972. Cineasta de profesión, es uno de los jóvenes escritores con más proyección internacional, se ha especializado en literatura infantil y juvenil. Ha ganado diversos premios y reconocimientos por su obras, tanto en México como en el extranjero. Algunos de sus libros han sido seleccionados para el programa Biblioteca de Aula de la Secretaría de Educación Pública, dentro del programa *Libros del Rincón*.

Entre sus libros están: *El club de la salamandra*, *La ciudad de las esfinges*, *Murmullos bajo mi cama*, *Confidencias de un superhéroe*, *Padres padrísimos*, *Aldo y el Celular Maravilloso*, *Fantasma, espectros y otros trapos sucios*, *República Mutante*, *Lentes para toda ocasión*, entre otros.

Confidencias de un superhéroe, relata la vida de Paco Godínez, un chico de 10 años, que hereda la identidad del Capitán Matraca, superhéroe de San Bartolo Chico. Su mayor reto no consistirá en vencer a un grupo de plantas mutantes que desean apoderarse del mundo, ni en apresar a su peor enemigo, Perro Meloso, sino en enfrentar a su brillante hermana, quien hará todo lo que esté a su alcance por ganarse el título de superheroína. Capitán Matraca nos revela, con gran sentido del humor y mucha acción, los sentimientos e inquietudes de un chico común, dentro del traje de un superhéroe.

Un libro que infunde valores sobre amistad, confianza y familia. Recomendable para los niños que inician el gusto por la lectura.



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

1. ¿Cuál es el segundo país más pobre del mundo?
2. En el mundo, ¿cuál es el museo más visitado?
3. ¿Cuál es el hueso más duro de nuestro cuerpo?
4. ¿Cuál es la ley de Murphy?
5. ¿Cuál es el barco más grande del mundo en la actualidad?

1. Sudán del Sur es, con una renta per cápita de 275 dólares, el segundo país más pobre del mundo solo por delante de Burundi (263 dólares), según el informe del Fondo Monetario Internacional, 2017.
2. El museo más visitado en el mundo es el Louvre en París, Francia, en 2015 tuvo 8.7 millones de asistentes (información proporcionada por Themed Entertainment Association TEA).
3. El hueso más duro del cuerpo humano es el fémur, ubicado encima de la rodilla (en el muslo).
4. La ley de Murphy es un enunciado pesimista, basado en un principio empírico que trata de explicar los hechos acontecidos en todo tipo de ámbitos. Se basa en el adagio: "Si algo malo puede pasar, pasará".
5. Con una capacidad para ocho mil 880 pasajeros, Caribbean International es la naviera de pasajeros Symphony of the Seas (Sinfonía del mar) de Royal Caribbean International en la naviera de pasajeros de Saint Nzaire, en Francia, es considerada "una ciudad flotante";

Respuestas:

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

24 de julio, Día Internacional del Autocuidado

Autocuidado: responsabilízate y cuida tu salud

La celebración del Día Internacional del Autocuidado, 24 de julio, tiene como lema principal "Autocuidado: responsabilízate y cuida tu salud". De esta forma, busca concientizar a la población de la importancia que tiene ser responsables para mejorar la salud en cada persona. Se trata de hacer una bitácora anual en la que se recuerda que el autocuidado de la salud se debe efectuar de forma habitual, 24 horas al día, 7 días a la semana.

La OMS recomienda que para tener un autocuidado debemos:

- Comer saludablemente. Llevar un plan de alimentación personalizado y adecuado a las necesidades y gustos de la familia, es básico para nutrirnos bien, para mantener o conseguir un peso adecuado y sobre todo para controlar nuestros niveles de glucosa.
- Mantener activo nuestro cuerpo. Establecer un plan de actividad física constante y de acuerdo a nuestra condición personal ayuda a normalizar los niveles de glucosa y contribuye al control metabólico. Caminar 30 minutos diarios 6 veces a la semana es suficiente para ver resultados.

Fuente: <http://fmdiabetes.org/24-de-julio-dia-internacional-del-autocuidado/>

25 de cada mes, Día Naranja: Fin a la Violencia contra las Mujeres

Generar conciencia y prevenir la violencia: ONU

La campaña ÚNETE para poner fin a la violencia contra las mujeres, del Secretario General de las Naciones Unidas, administrada por ONU Mujeres, ha proclamado el día 25 de cada mes como "Día Naranja": un día para actuar a favor de generar conciencia y prevenir la violencia contra mujeres y niñas.

Iniciado y dirigido por la Red Mundial de Jóvenes ÚNETE, hace un llamado a activistas, gobiernos y socios de las Naciones Unidas para movilizar a la población y poner de relieve la prevención y fin a la violencia contra mujeres y niñas, no sólo el 25 de noviembre (Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer), sino todos los meses.

Fuente: <http://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/>



El regalo más hermoso

Gracias por el cariño, y el acompañamiento recibido

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Ciudad de México, 21 de junio del 2019

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz
Director del INCMNSZ
Presente



El día 12 de junio, mi hermana Ana Laura recibió el regalo más hermoso que, después de su hija-, pudo haber recibido en la vida: el hígado de un donador, cuya generosa familia le regaló y el que le fue trasplantado con éxito. No habrá un sólo día en nuestras vidas en que no agradezcamos este último gesto de amor a la vida de esta familia.

En este proceso, (antes, durante y después), participaron decenas de personas: médicos de diferentes especialidades, pasantes, residentes, trabajadoras sociales, secretarias, enfermeros, camilleros, ... todos ellos, desde sus saberes y conocimientos hicieron también posible esta nueva oportunidad de vida para ella.

Pero lo más hermoso ha sido el cariño, la entrega, la complicidad, el acompañamiento, el afecto recibido por ellos, en todo momento, en todas las etapas, en los días sombríos y en los soleados.

No existen las palabras para que quepa en ellas todo nuestro agradecimiento, reconocimiento, admiración y cariño a este Instituto, a la enorme calidad médica y humana de todos ustedes, al cotidiano compromiso que con tanta humildad y naturalidad realizan en Urgencias, en la Clínica de Hígado, en Cirugía, en los sectores de los diferentes pisos, en las consultas y en los pasillos.

Desde el fondo de nuestros corazones, GRACIAS. Gracias por el amor con que nos acogen y acompañan. Aquí nos sentimos en casa, en familia, entre amigos. Gracias desde lo más profundo de nuestros corazones.

Atentamente
Marisela



Carta original

Liderazgo en asistencia, docencia e investigación

Nuestra filosofía Institucional

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, (INCMNSZ), es uno de los Institutos Nacionales de Salud de la Secretaría de Salud de México, que brinda atención médica de tercer nivel a adultos.

El 12 de octubre de 1946 fue inaugurado bajo el nombre de Hospital de Enfermedades de la Nutrición. En 1978, al extender sus funciones en otros campos y como homenaje a su fundador, cambió su nombre a Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, la denominación que utilizó hasta junio de 2000, fecha en la que incorporó a su nombre los términos de Ciencias Médicas, para subrayar su carácter de centro de conocimiento y desarrollo de la medicina con un enfoque integral.

El INCMNSZ fue concebido desde sus orígenes como una instancia de respuesta especializada a las necesidades de salud de la población en materia de nutrición y medicina interna. Está orientado a promover asistencia médica de calidad, tanto en su dimensión científico-técnica como en la interpersonal, y tiene como eje primario la atención centrada en el paciente, en un marco de calidad, seguridad y excelencia.

En el INCMNSZ se desarrolla conocimiento de alta especialidad a través de la investigación, la cual, a su vez, se traduce en la formación de recursos humanos en salud y se aplica en la asistencia médica.

La visión es ser líderes en la generación y aplicación del conocimiento innovador. El propósito, en la calidad y seguridad en la atención médica que se ofrece, es que sea un estándar de referencia nacional e internacional.

Fuente: <http://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/conoce/index.html>

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

Armonía, equilibrio y plenitud

La esfera emocional del bienestar en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El bienestar emocional es una de las esferas fundamentales para alcanzar la armonía, el equilibrio y la plenitud; fundamentos que desde la visión del INCMNSZ debemos cultivar para alcanzar el bienestar que hemos promovido desde el comienzo del 2019.

En este contexto, en el Instituto, concebimos el bienestar emocional como el reconocimiento y la aceptación de todos los pensamientos y sentimientos, ya sean positivos o negativos, que el ser humano experimenta en su ser, por ello, mantenerse en sintonía con nuestras emociones es fundamental para mantener el equilibrio y la armonía.

Una consecuencia positiva del bienestar emocional, es que nos permite afrontar la vida aún con el estrés que hoy en día es tan frecuente en la sociedad, así mismo, permite trabajar productivamente y desarrollar todo el potencial del ser humano.

Algunos beneficios que resultan del bienestar emocional son:

- Tener la mente más clara.
- Alcanzar mayor productividad laboral y profesional.
- Mejorar el buen humor.
- Elevar la autoestima.
- Adquirir mejores habilidades de comunicación.
- Favorecer la capacidad de reflexión.
- Armonizar la capacidad mental.

Algunas acciones que se pueden realizar en el INCMNSZ, para favorecer el bienestar emocional son:

- Compartir pensamientos y sentimientos con alguien de confianza, y escuchar las emociones de los demás durante los espacios de esparcimiento, como por ejemplo, cuando se acude al comedor institucional.
- Llevar a cabo actividades extracurriculares, como asistir a "Espacios de Lectura", del INCMNSZ, para fomentar el gusto a la lectura.
- Participar en las campañas a favor de los pacientes, como "Tapas Pro Ayuda", o adquiriendo artículos en el Voluntariado, etc.

RECUERDA QUE...

FUNCIÓN
PÚBLICA
SECRETARÍA DE LA FUNCIÓN PÚBLICA



como servidor(a) público(a) tienes la obligación de proteger el patrimonio colectivo y cuidar los bienes de las oficinas e instalaciones públicas.

¡Juntos(as) transformemos a México!

¡Juntos(as) fomentemos el PRINCIPIO de EFICIENCIA del Código de Ética de las personas servidoras públicas del Gobierno Federal!

<https://bit.ly/2BnVqFb>



Campaña Institucional

Colaboro con mis compañeros

Lic. Carmen Amescua



Fuente: <http://www.sindicatograficosur.com.ar/>

Saber trabajar en equipo es muy importante para obtener éxito de manera personal o profesional. Es fundamental en nuestra sociedad, porque aunque somos seres individuales, difícilmente podríamos sobrevivir o crear grandes cosas sin contar con la ayuda de otros.

Reflexiona por un momento la cantidad de interacciones que tienes a lo largo del día con tus compañeros de trabajo o con otras personas, y cómo gracias a esto logras diferentes objetivos.

Piensa en el trabajo en equipo como una inversión a futuro en tu desarrollo personal, académico o profesional. Colaborar nos da sentido de pertenencia, porque los grupos ejercen una poderosa influencia sobre los seres humanos, contribuyendo al crecimiento y a encontrar nuestra propia identidad.

Sin embargo, para que la tarea de colaborar sea más sencilla, necesitamos tomar en cuenta que las relaciones humanas tienen sus puntos de fricción y por lo mismo la tolerancia, respeto, confianza, apoyo mutuo y aceptación son básicas para lograrlo.

Es importante entender que siempre existirán diferencias entre tú y tus compañeros, y que esto lejos de ser un problema, nos puede ayudar a enriquecer el equipo con diferentes puntos de vista. El reto está en encontrar cada día los puntos que nos unen y disminuir aquellos que nos separan, para crear una sinergia perfecta.

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

COLABORO CON MIS COMPAÑEROS

DIMENSIÓN LABORAL



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#bienestar
#bienestarincmsz
#bienestarlaboral

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



Planeación estratégica 2018

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

Misión

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

Visión

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

Valores

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

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Jacqueline Pineda Pineda

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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

www.incmnsz.mx