



La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV No. 14

31 de julio 2019

Rebeca Ochoa López, 50 años de servicio Consulta Externa

Acceso público de la Información,
objetivo de la Unidad de Transparencia



Rebeca Ochoa López,
50 años de servicio Consulta Externa



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 614

31 julio 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• Comité de Ética y Prevención de Conflictos de Interés, en el INCMNSZ	
• Rebeca Ochoa López, 50 años de servicio		TU SALUD	16
PARA CONOCERNOS	4	• Los productos industrializados, cada vez más frecuentes	
• Acceso público de la información, objetivo de la Unidad de Transparencia		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Camarón • Aguachile de camarón	
• Biotecnología e inteligencia artificial en la ciencia médica		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Todos los nombres, José Saramago	
• Kaizen: Conflictos en el área de trabajo		SABÍAS QUE	19
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• Efemérides de la salud	
• ¿Sabes qué es el Mobbing?		ESPACIO DE LECTOR	20
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Excelente atención de Urgencias	
• Temporada de lluvias: cómo protegernos		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• Mi experiencia como prestadora de Servicio Social	
• Fotografía digital en el INCMNSZ		HABLEMOS DE	22
VOLUNTARIADO	12	• La dimensión laboral del bienestar en el INCMNSZ	
• Venta de Bodega 2019		AVISOS	23
ARTE Y CULTURA	13	CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
• Historia de Santa María La Ribera			
VIDA INSTITUCIONAL	14		
• Dr. Francisco Gómez Mont			

La Sesión Cultural del mes de julio estuvo dedicada a **Rebeca Ochoa López**, Coordinadora Administrativa de la Consulta Externa, quien cumplió **50 años de trayectoria profesional** en el Instituto. En la sección **Ser INCMNSZ**, se da cuenta de ello.

El acceso público a la información, en los últimos años ha cobrado gran relevancia. En la sección **Para Conocernos**, se informa sobre la **Unidad de Transparencia del INCMNSZ**, a cargo de la **Lic. Belem Rosas de la O.**

El **Dr. Carlos Hinojosa Becerril**, Subdirector de Investigación Clínica y Jefe del Servicio de Cirugía Vasculár, en la sección **Entérate**, hace una **reflexión sobre los adelantos tecnológicos en el campo de la cirugía.**

Una de las formas que el Voluntariado del INCMNSZ utiliza para recaudar fondos, que servirán para apoyar a pacientes de escasos recursos, es la **Gran Venta de Bodega**, en la que se pueden adquirir excelentes artículos a muy buen precio. En la sección **Voluntariado**, Violeta Arciniega Fuentes, hace una invitación a la comunidad institucional para que acuda a la misma.

La Lic. Palmira de la Garza y Arce, en la sección **Arte y Cultura**, explora los orígenes de la **Colonia Santa María la Ribera**, en la que expresa toda su tradición cultural y artística, que la ha consolidado como una de las más tradicionales de la ciudad de México.

Retomar hábitos alimenticios saludables y **mantenerse alejado de los alimentos industrializados**; cada vez más frecuentes entre la población mexicana, son propuestas que dan a conocer la **L.N. E.D.C María Victoria Landa Anell** y **L.N. E.D.C Marco Antonio Melgarejo Hernández** del CAIPaDi, en la sección **Tu Salud.**

En la sección **Sabías que**, se hace alusión a la **Efeméride de la salud**, del Día Mundial contra la Hepatitis, que se conmemora el 28 de julio.

La dimensión laboral del Bienestar, que favorece el desarrollo personal y profesional de las personas, se da a conocer en la sección **Hablemos de**, como parte de la campaña que se lleva a cabo en el INCMNSZ durante el 2019, centrada en el bienestar de las personas.

Entrega, dedicación y compromiso

Rebeca Ochoa López, 50 años de servicio en el INCMNSZ

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cuevava

En reconocimiento a 50 años de trayectoria institucional de Rebeca Ochoa López; Coordinadora Administrativa de la Consulta Externa del INCMNSZ, el pasado 25 de julio tuvo lugar la Sesión Cultural en su honor. Ceremonia que fue presidida por el Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Planeación y Mejora de la Calidad; Dr. Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza; Dra. Alicia Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Auxiliares y de Diagnóstico, Dra. Judith González Sánchez, Jefa del Departamento de Consulta Externa, entre otros.

En un mensaje pregrabado, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, felicitó en su nombre y en el de la comunidad institucional a Rebeca Ochoa López, por una trayectoria profesional, que ha sido ejemplo de lo que significa la mística en el Instituto. Destacó que el maestro Salvador Zubirán, estaría igual de feliz como lo está la comunidad institucional, por poder festejar a una persona que ha tenido gran compromiso con la institución y con la mística, a la que se apega en su totalidad.

Agregó que un paciente pudo haber estado internado o haber llegado al Servicio de Urgencias, pero finalmente, en donde recibe el continuo de la atención es en la Consulta Externa. Ahí precisamente, es muy importante la labor que realiza Rebeca Ochoa López, entre otras cosas, porque se requiere el liderazgo que ha desarrollado en relación a una cultura de servicio, más fácil decirla que hacerla; pero ella, ha logrado instituir la en la Consulta Externa.

Una de sus virtudes es entender las necesidades de los pacientes y la responsabilidad que se tiene con cada uno de ellos. Eso es quizás, un hecho intangible para la comunidad institucional, pero no lo es para los pacientes que lo viven en el día a día.

El homenaje que se rinde no solamente es merecido, sino también es un reconocimiento a su labor, a su mística, a su responsabilidad. Rebeca Ochoa López, es un elemento muy importante en la atención y seguridad de la atención para los pacientes. Por todo ello, le expresó una afectuosa felicitación y el deseo de que su ejemplo pueda ser reproducido en todos los ámbitos del hospital.

Por su parte, el Dr. Raúl Rivera Moscoso, destacó que la vida de Rebeca Ochoa López es una vida ejemplar, llena de muchos atributos, en la cual queda claro que dedicarse -como dice la mística del Instituto-; sin límite de tiempo y esfuerzo al servicio, es la mejor descripción de ella.

Rebeca Ochoa López nació en la ciudad de México. Estudió Auxiliar de Enfermería e ingresó al Hospital General de México y después al INCMNSZ en 1969. Sus primeras jefas fueron las enfermeras: Dolores Rodríguez, Ruth Campos y Eber Campuzano, quienes se percataron de su capacidad, su deseo de superación, su compromiso y de algo que ha ido sobresaliendo a lo largo de los años: su deseo de servir.

En la década de los 70, al mudarse el Instituto a Tlalpan, Rebeca Ochoa López fue la encargada de gestionar y desarrollar la Consulta Externa, fue creciendo y haciéndose más numerosa. Junto con Olivia Azuara, se encargó de planificarla. En 1988 se le nombró Coordinadora Administrativa de la Consulta de Externa, actividad que ha desarrollado incansablemente desde entonces.

Recordó que cuando la conoció; en ese entonces, él era residente. La visualizó como una mujer con autoridad y poco a poco, se dio cuenta de la responsabilidad, capacidad y compromiso que ella poseía, lo que a su vez, le permitió a Rebeca ir creciendo en responsabilidades y privilegios dentro del Instituto, situación que nunca rehuyó. Cuando fue nombrada coordinadora enfrentó más responsabilidades, más pacientes, más consultas y más médicos, con sus peculiaridades y exigencias particulares, con un sistema que distaba mucho de ser el ideal, pero que ella lo hacía eficiente.

Rebeca Ochoa López no solamente ha sido un líder, también ha tenido la capacidad de demostrar con el ejemplo como se hacen las cosas. En este sentido, dos constantes en la vida laboral de ella en Consulta Externa, es que siempre está pendiente de los pacientes y su apoyo a quien lo necesita es incondicional.

Agregó que dos atributos más la distinguen: el servicio como un parte fundamental desde que se despierta y hasta que se acuesta y, una muy rica vida extra institucional: tiene 3 hijos, que han sido formados junto con su esposo, en el ejemplo del servicio, del compromiso y de la entrega. Tres profesionistas dedicados, exitosos y que seguramente, día con día, irán cosechando los frutos de un ejemplo en la vida cotidiana.

Le agradeció la relación que han tenido, en la que se ha generado una amistad, se han identificado en principios, en convicciones y en actividades conjuntas. Así mismo, una visión de la vida que se precia de compartir con ella, que les permite dar lo mejor de sí mismo y que Rebeca siempre se ha guiado bajo un principio: *que el ser humano no está aquí para ser servido, sino para servir.*



Lic. Fermín Álvarez Hernández, Dra. Judith González Sánchez, Sra. Rebeca Ochoa López, Lic. T.S. Cecilia Ruíz González, Dra. Alicia Frenk Mora y Dr. Raúl Rivera Moscoso.

Protección de datos personales

Acceso público de la información, objetivo de la Unidad de Transparencia

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de instrumentar planes y programas de divulgación y actualización en materia de Transparencia, Acceso a la Información Pública y Protección de Datos personales; la Unidad de Transparencia del INCMNSZ, propone medios para la creación de modelos y sistemas eficientes para el Acceso a la Información, de acuerdo a las obligaciones que el Gobierno Federal establece, afirmó la Lic. Belem Rosas de la O, titular de la misma.

Agregó que es importante conocer las funciones que tiene la Unidad a su cargo, tales como recibir y dar trámite a las solicitudes de acceso a la información ya sea de información pública o datos personales, auxiliar y orientar a los particulares en la elaboración de las solicitudes, apoyar a los usuarios para ejercer su derecho ARCO (Acceso, Rectificación, Cancelación u Oposición de datos personales) gestionar con las Unidades Administrativas la localización de los documentos en los que obre la información solicitada por la sociedad, además de coadyuvar con las áreas responsables del cumplimiento de las obligaciones de Transparencia a propiciar en tiempo y forma la actualización periódica de la información que de acuerdo a sus funciones deben reportar en el Portal de Obligaciones de Transparencia (SIPOT).

Una de las funciones importantes de esta área para el Instituto, entre otras cosas, es la encargada de gestionar las solicitudes para ejercicio de derecho ARCO, así como establecer los mecanismos para asegurar que los datos personales, solo se entreguen a sus titulares, asesorar a las áreas sobre la protección de datos personales. Este derecho no solo incluye a los pacientes que pueden tener acceso a su Expediente Clínico, sino también aplica a nosotros como empleados de este Instituto, ya que a través de esta unidad pueden ejercer su derecho de acceso a sus datos personales que obren en su expediente laboral, dicho acceso puede ser en copia simple, copia certificada o CD, por lo que se le informa a los usuarios de los costos de cualquier medio de reproducción.

La Unidad de Transparencia es el intermediario entre el peticionario y el Instituto para solicitar la información; dicha petición puede ser presencial de forma verbal, por escrito, por correo electrónico. En caso de tratarse de solicitud de datos personales deberá acreditar la identidad, posteriormente se turna a la Unidad Administrativa que tenga la información solicitada, a la cual se le pide el apoyo para que envíe su respuesta en los plazos establecidos, ya que la Plataforma de solicitudes es la que lleva el conteo respectivo, la cual es vigilada por el Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales (INAI).

En promedio, el número de solicitudes de información que se reciben en la Unidad de Transparencia mensualmente es de 100 solicitudes que se deben canalizar al área correspondiente y darle seguimiento para que sea entregada la información en tiempo y forma al solicitante, por lo que es muy importante tener ordenados nuestros archivos, además de documentar cualquier actividad o función que realicemos para que quede constancia de nuestro actuar y podamos solventar las peticiones de las solicitudes de información que nos requieran.

Otra de las funciones importantes que lleva a cabo la Unidad de Transparencia, es coordinar la carga del Portal de Obligación de Transparencia (SIPOT) el cual tiene un periodo de actualización constante siendo en su mayoría trimestral, la información que se actualiza es información generada por las áreas responsables de acuerdo a sus facultades, ésta obligación debe cumplirse en periodo de tiempo que así lo establezca cada fracción, por lo que la Unidad de Transparencia es el área encargada de checar que se actualice periódicamente la información y realizar las acciones que sean necesarias para cumplir con las obligaciones correspondientes en materia de Transparencia que tiene el INCMNSZ.

Alguna información que se puede consultar en el SIPOT es el directorio, Marco Normativo, contratos de prestación de servicios por honorarios profesionales, convenios de coordinación y concertación, presupuestos, adquisiciones, licitaciones, donaciones, inventarios de bienes muebles e inmuebles, servicios y trámites que ofrece la institución, estadísticas, resoluciones o laudos, recomendaciones de la CNDH, actas del Comités de Transparencia; así como su ubicación, informes de resultados de auditorías, servidores públicos sancionados, información de programas de subsidios, etc.

Otra de las funciones que tiene a su cargo la Unidad, es el trabajar con las Unidades Administrativas que recaben datos personales para lograr elaborar el Aviso de Privacidad de cada una de dichas áreas, debemos hacer del conocimiento a los usuarios informando qué datos recabamos, para qué fines, Lo anterior a fin de evitar observaciones por el INAI. El incumplir en cada una de las obligaciones de transparencia, trae como consecuencia desde una amonestación pública, hasta sanciones monetarias a los responsables de la información y en consecuencia a nuestro Director General.

La Lic. Belem Rosas de la O destacó que la importancia de la Unidad de Transparencia para el Instituto, radica en que se dé cumplimiento con uno de los derechos más importantes de la sociedad, que es el acceso a la información; y por otro lado, la protección de los datos personales en posesión de este Instituto, los cuales forman parte de la seguridad de cualquier ser humano. El equipo de trabajo que conforma la Unidad de Transparencia está integrado por la Lic. Belem Rosas De la O; Titular de la Unidad de Transparencia, la L. C. Erika Reyes Rodríguez y el C. Miguel Ángel López Lira.



L. C. Erika Reyes Rodríguez, Lic. Belem Rosas De la O y el C. Miguel Ángel López Lira.

El futuro de la realidad virtual y la realidad aumentada

Biotecnología e inteligencia artificial en la ciencia médica

Primera parte

Dr. Carlos Hinojosa Becerril/ Servicio de Angiología y Cirugía Vascul ar

Debemos estar preparados para lo que viene; hay tres amenazas globales para la humanidad que deben mantenernos atentos: el calentamiento global, el desarrollo de armamento nuclear y el avance disruptivo de la tecnología. En la primera podemos contribuir con acciones de nuestro día a día que sumadas pueden modificar la amenaza, la segunda puede ser modificada por voluntades políticas y diálogo, pero en la que debemos estar muy ocupados y es en la que menor atención se está poniendo, es en el desarrollo de las tecnologías disruptivas, dentro de las cuales, se incluye la inteligencia artificial, con gran relevancia para la ciencia médica.

La Inteligencia artificial está centrada en la creación de algoritmos que pueden tomar decisiones con la información que están adquiriendo de diferentes dispositivos, utilizados por los seres humanos, también estos algoritmos pueden tomar decisiones con base a reglas previamente establecidas, como pueden ser guías de práctica clínica rigurosamente aplicadas por estos sistemas electrónicos.

Recientemente, tuve la oportunidad de visitar Alemania y conocer algunas de estas tecnologías disponibles, que actualmente están combinadas con realidad virtual y realidad aumentada, lo cual supera cualquier libro o película de ciencia ficción con el cual tuvimos contacto en la última década. Esta tecnología es una realidad, ya se utiliza rutinariamente en sus hospitales Alemanes y asistí a un foro donde presentaron como estos desarrollos ya los están aplicando en otros países de la comunidad Europea y Estados Unidos. Lo que ahí se presentó, fue solo una muestra menor de lo que se puede hacer y una alerta para que nos involucremos en este cambio vertiginoso que está sucediendo y transformará la forma en la cual estamos practicando la medicina actualmente.

Es una tecnología tan accesible que mi sorpresa fue cuando bajé en el aeropuerto de Alemania y aborde el automóvil para ir al hotel, observé que en el parabrisas estaba proyectada en realidad virtual la situación vial de la ruta que debía tomar para llegar a mi destino. Eso me ayudó a tomar mejores decisiones y seguramente disminuir el riesgo de accidentes. Esa tecnología ya está disponible, no es algo que va a venir; ya es algo comercial a lo cual se puede tener acceso con facilidad.

La segunda experiencia, en ese sentido, fue cuando llegué al hospital que visité y la sorpresa fue ver como una computadora de gran capacidad pero compacta, con una ubicación estratégica central en el hospital, como un cerebro, puede coordinar todos los sistemas electrónicos e integrar su funcionamiento armónico, y a base de algoritmos ayudan a los médicos a tomar las mejores decisiones de forma personalizada con los pacientes, también sorprende la capacidad de estos sistemas para realizar fusión de imágenes radiológicas que permiten integrarse con nuevos dispositivos portátiles y crear una realidad virtual y aumentada en quirófano para cada cirugía.

Actualmente, los esfuerzos de desarrollo y mejora están concentrados en la capacidad para que esta tecnología pueda ser gobernada por la voz humana y se mantenga interacción de la misma manera como ya lo hacemos con sistemas como Alexa o Siri. Estos sistemas inteligentes con la información que se les otorga previamente, pueden tomar decisiones que superan la efectividad, seguridad, rapidez entre otras cualidades a la manera que lo hace un ser humano. Es decir, lo que un médico puede decidir hacer con un paciente de acuerdo a la información que obtiene y la experiencia que ha acumulado, está acompañada de cierto margen de error; sin embargo, estos sistemas, superan al médico, al tener capacidad de tomar decisiones basadas en reglas (algoritmos) y no en patrones previamente aprendidos y repetitivos, ahí está la gran diferencia de éstas tecnologías y lo que da una menor probabilidad al error.

Este avance, no es exclusivo de Europa, ni está lejos de nosotros; en México y en el Instituto hay empresas que empiezan con acercamientos para ofrecer estos sistemas e incorporarlos al expediente clínico electrónico, para que nos ayuden a ofrecer las mejores opciones terapéuticas posibles y seguras a los pacientes, sin embargo la solidaridad, la empatía, el humanismo de la relación médico-paciente, son perlas doradas no reemplazables por sistemas, las cuales debemos seguir cultivando como una gran fortaleza.

Esta tecnología suena fantástica y a todos los médicos nos alcanzará, los cirujanos tendríamos que esperar más tiempo para que haya un remplazo en el acto quirúrgico, sin embargo no muy distante, hay foros en diferentes partes del mundo donde se debate mucho en estos cambios y como convivir con ellos. Un ejemplo es un evento reciente en Londres llamado "Cuando los cirujanos conocen a los robots", en el que se concluye que la forma en la cual los patrones de movimiento que hace un cirujano, pueden ser perfectibles y reproducibles por un robot, si tiene la información necesaria (solo más tiempo) y tienen buen resultado, cuando estos patrones se repiten dependiendo de cada condición; como lo han logrado en la industria automotriz.



Dr. Carlos Hinojosa Becerril



Fuente: <http://entreparesis.org/ia-conocimiento/>

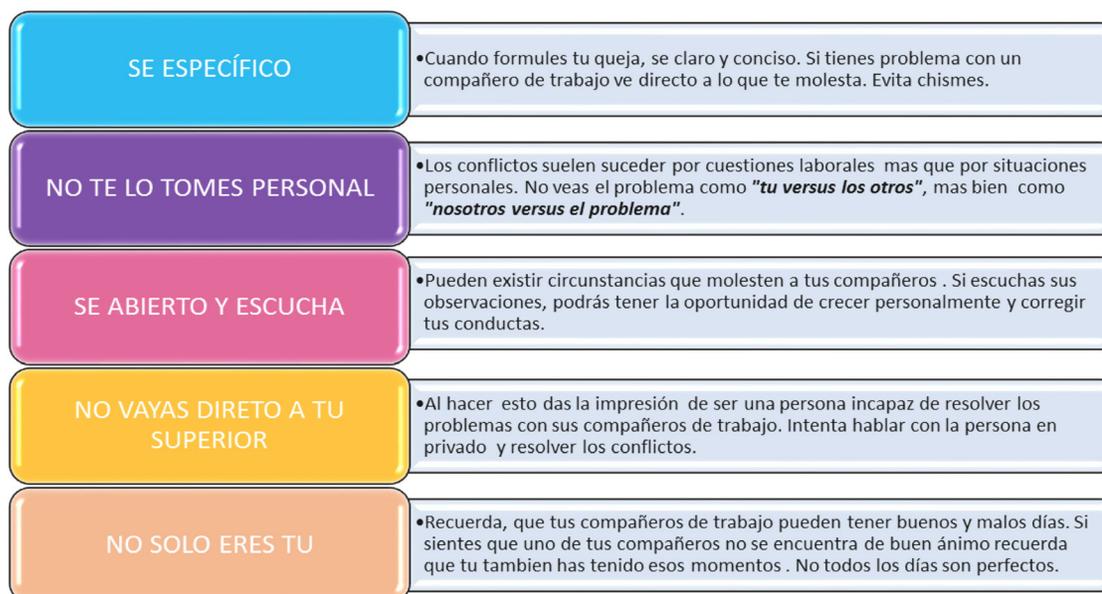
Calidad y Seguridad del Paciente

Kaizen: conflictos en el área de trabajo

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

Para poder brindar una atención con mayor calidad y sobre todo para trabajar en reducir los riesgos para los pacientes al someterse a un proceso de hospitalización; es necesario trabajar en equipo y teniendo empatía unos con otros y con el paciente, por lo que evitar los conflictos es una parte esencial para lograr este objetivo.

Dentro de la metodología Kaizen se describen algunos puntos claves para evitar conflictos en el área de trabajo:



Kaizen

Dentro del **área de la salud** son muchos los profesionales de la salud que participan en la atención, además del personal administrativo que se encuentra dentro de las organizaciones. El trabajo se caracteriza por la relación entre los distintos profesionales que necesitan actuar a diario en distintos escenarios presenciando, además de disparidades en la ejecución técnica, disparidades en la posición y valoración social, así como diferencias en relación a la autonomía en las decisiones, lo que lleva a los trabajadores a expresar y probar sus diferencias. Las causas más comunes de conflictos institucionales son fallas de comunicación, deficiencia en la estructura institucional y problemas en el comportamiento individual en las instituciones. Es importante siempre recordar que nuestro objetivo principal es el paciente y su familia.

Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y Gestión: Capital humano

¿Sabes qué es el *Mobbing*?

Segunda y última parte

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

Es necesario reconocer los principales elementos del **Mobbing** (acoso laboral):

- 1) Es intencional mediante conductas relacionadas.
- 2) Es horizontal o vertical: se ejerce hacia un subordinado o superior y entre compañeros.

De acuerdo a la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), el acoso laboral ha sido identificado por distintas instancias, tales como la Primera Sala de la Suprema Corte de Justicia de la Nación en México con la Tesis 1a. CCLI/2014 (10a.) por medio de las siguientes acciones:



Acciones	Características
Aislamiento social	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Restringir las posibilidades de comunicación. ▪ Traslado a un puesto de trabajo aislado. ▪ Ignorar a la persona o no dirigirle la palabra. ▪ División entre compañeros de trabajo al confrontarlos.
Ataques a la vida privada de la persona	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Críticas constantes a la vida privada de la persona objetivo. ▪ Críticas a las actitudes y creencias políticas y/o religiosas. ▪ La descalificación de la apariencia, arreglo o vestimenta de la persona con gestos de reprobación o verbalmente.
Agresiones Psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluar su trabajo de forma inequitativa o sesgada. ▪ Desvalorizar sistemáticamente su esfuerzo o éxito profesional. ▪ Menospreciar o menoscabar personal o profesionalmente.
Medidas Organizacionales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Designar trabajos innecesarios, monótonos. ▪ Designar tareas por debajo de sus habilidades o competencias habituales. ▪ Exceso de trabajo (presión injustificada o plazos imposibles de cumplir). ▪ Tácticas de desestabilización: cambios de puesto sin previo aviso, intentos persistentes de desmoralizar o retirar ámbitos de responsabilidad sin justificación.
Agresiones verbales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gritar o insultar. ▪ Críticas permanentes al trabajo de las personas. ▪ Amenazas verbales.
Violencia física	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Amenazas de violencia física.

Lo que no es Mobbing: Estrés, conflicto, agresiones esporádicas, malas condiciones de trabajo, exigencias organizacionales, Síndrome de Burnout; por lo tanto, nada de esto configura violencia laboral.

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

Antes, durante y después

Temporada de Lluvias: cómo protegernos

Pas. María Fernanda Torres Calderón, Lic. Psic. Paola Santana Martínez, Dra. Alethse De la Torre Rosas/Departamento de Reacción Hospitalaria Contra Desastres

Las lluvias benefician la vegetación, la limpieza del medio ambiente y alimentan los ríos subterráneos, pero en exceso, pueden ocasionar daños y pérdidas graves. La temporada de lluvias en México es de mayo a noviembre. Para el año 2019, el Sistema Meteorológico Nacional ha estimado una mayor precipitación en el centro del País.

La intensidad de los fenómenos meteorológicos se ha modificado a consecuencia del cambio climático, lo que se ha asociado a temporadas de lluvias prolongadas y desbordamientos de cuerpos de agua. De manera adicional, el arrojar basura a coladeras y drenajes se impide el cauce natural del agua que puede generar inundaciones. Ante fenómenos tan frecuentes es fundamental estar preparados.

¿Qué hacer antes de una inundación?

- Identificar rutas de evacuación a lugares inalcanzables por el agua (ejemplo: segundos pisos, azoteas), diseñar un plan de evacuación y compartirlo con tu familia; recuerda resguardar documentos importantes en un folder de plástico.
- Si tu casa está en zona de riesgo o se ha inundado previamente, colocar costales de arena, tablas de madera o láminas de plástico en la puerta.

¿Qué hacer durante una inundación?

- Si estás en la calle, nunca refugiarse bajo árboles o puentes y evitar estar cerca de cables de alta tensión. Evitar corrientes de agua, ya que arrastran piedras, lodo, troncos y pedazos de objetos que podrían lastimarte. No caminar por zonas inundadas.
- Si estás en tu vivienda, dirigirse a un lugar elevado, llevar papeles importantes, desconectar el gas y electricidad, ya que podrías electrocutarte.

¿Qué hacer después de una inundación?

- Desechar los productos alcanzados por el agua (electrodomésticos, comida, y perecederos). Desalojar el agua estancada y limpiar con cloro para prevenir brotes.
- Alejarse de árboles, bardas y postes en riesgo de caer; si vives cerca de laderas, evacuar inmediatamente, debido al alto riesgo de deslaves.

En todo momento

- Evitar tirar basura. En caso de detectar coladeras tapadas, reportar y solicitar el desazolve de drenajes de la vía pública al Sistema de Aguas de la CDMX, con servicio 24 horas en toda la CDMX, al teléfono 56543210. Proporcionar: nombre de la calle, entre qué calles se encuentra el drenaje, colonia y alcaldía.

Revolución fotográfica

Fotografía digital en el INCMNSZ

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

La fotografía digital como la conocemos hoy, tuvo sus orígenes en la fotografía de tipo química, en la que las cámaras utilizaban una película de 35 mm que se revelaba mediante un proceso con líquidos y materiales fotosensibles en un cuarto oscuro, sin embargo éste cambió a partir del año 1975, cuando se inventó la primera cámara digital; de esta manera se podían obtener imágenes que se guardaban en una tarjeta electrónica. Este sistema se ha venido perfeccionando a través de los años, de manera que hoy día la fotografía digital se ha posicionado como el sistema más utilizado en todos los ámbitos donde se requieren sus servicios.

El cuarto oscuro, que se utilizaba para el revelado de la película en negativo, fue reemplazado por una computadora con un software o programa, que permite visualizar o incluso mejorar las fotografías; el INCMNSZ no es la excepción en el uso de este revolucionario sistema, ya que desde hace 20 años, se ha venido utilizando la fotografía digital a fin de tener un registro histórico de los acontecimientos relevantes del Instituto, así como de la evolución del mismo y ser de utilidad en las diferentes áreas que lo integran. Su uso se ha extendido en la página, e incluso en las redes sociales institucionales.



Fachada del Hospital de Enfermedades de la Nutrición, 1946.



Fachada del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, 1975.



Fachada del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, 2005.



Fachada actual del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, 2019.]

voluntariado



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

VOLUNTARIADO

Cada ayuda, una oportunidad de vida

CORDIAL INVITACIÓN

VENTA DE BODEGA 2019

**Refrigeradores,
muebles para sala,
antecomedores,
espejos, etc.**

Lunes 19 de agosto

10:30 a 13:30 hrs.

**Av. San Fernando No. 153,
Col. Toriello Guerra
de 10:30 a 13:30 horas**

REFERENCIA PASANDO LA CLINICA DE MEDICINA FISICA Y REHABILITACION ISSSTE,
enfrente de la Universidad "LA SALLE"

Legendaria colonia de la CDMX

Historia de Santa María La Ribera

Lic. Palmira de la Garza y Arce

La fundación de esta legendaria colonia, constituyó uno de los primeros fraccionamientos urbanos dirigidos a la clase media de la época, que se creó de manera casi simultánea a la Colonia San Rafael, por lo que fue un proyecto de gran envergadura en ese tiempo. En 1861 inició la venta de terrenos delimitados por la Avenida México-Tacuba, la Calzada Nonoalco, Insurgentes y la Calzada Verónica, lo que ahora es Circuito Interior, que formaban parte de los ranchos de la Teja, Santa María y Los cuartos.

El fraccionamiento y la venta de los lotes, corrió a cargo de la Inmobiliaria "Hermanos Flores", que proyectaron la construcción de casas habitación para las familias adineradas de la época. Así, paulatinamente fue cobrando forma la colonia, cuyas calles se nombraron aludiendo a la vegetación, por un ímpetu de ligar la colonia al mundo campirano: naranjo, fresno, chopo, cedro, etc.

Además de las casas, se creó la implementación de todos los servicios, **mercado, iglesia, escuelas, museos, teatros, comercios y hasta una fábrica:** la de chocolates llamada "La Cubana".



Colonia Santa María La Ribera

Fundadores de especialidades

Dr. Francisco Gómez Mont

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1917 Nace el 4 de marzo en la Ciudad de México.
- 1941 Obtiene el título de Médico Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM.
- 1944-1945 Médico Especialista en el IMSS.
- 1945 Realiza estudios de posgrado en el Hospital del Jefferson Medical College, Universidad de Pennsylvania, E.U.A.
- 1946 Realiza estudios complementarios en los Laboratorios Médicos del Royal Victoria Hospital, en la Universidad de Montreal, Canadá.
- 1946-1960 Fundador y Jefe del Departamento de Endocrinología y Metabolismo , en el Hospital de Enfermedades de la Nutrición, hoy INCMNSZ.
- 1967 Fallece en la Ciudad de México.



Valores y principios

Comité de Ética y Prevención de Conflictos de Interés, en el INCMNSZ

Dirección de Administración

La presente investigación tiene como propósito destacar la importancia del Comité de Ética y Prevención de Conflictos de Interés en el Instituto, pues sus tareas no son menores y dentro de tales se encuentra la de propiciar directa o indirectamente, valores y principios, que nos permitirán acercarnos a la integridad como seres humanos y servidores públicos.

Para abordar el tema con claridad, es importante mencionar que el Comité de Ética es un órgano colegiado que nos posibilitará evaluar y resolver problemas relacionados con la desigualdad de género, hostigamiento y acoso sexual, la transgresión a los derechos humanos, entre otros. Todo al interior del Instituto, pero además contribuye con actividades reactivas y activas para que los servidores públicos limiten los conflictos de interés en el quehacer cotidiano para hacer nuestra convivencia y actuación en este instituto, un momento más simple y cómodo.

También el Comité podrá formular observaciones y recomendaciones cuando lo considere correspondiente y en su caso darle vista al Órgano Interno de Control, para la aplicación de las medidas correspondientes, en virtud de la falta o transgresión del contenido del Código de Conducta y/o del Código de Ética, entre otros ordenamientos.

Es importante destacar que si entendemos o advertimos las consecuencias de nuestros actos, podremos limitar las que son malas o problemáticas, y para el caso el Comité puede ayudar como un auxiliar.

Basado en lo anterior, los invitamos a lograr un autoanálisis previo a la toma de decisiones, cualquiera que sea, pues esto permitirá idealmente evitar errores que nos afecten personalmente o a los demás, y que también podrán ir en contra de los códigos de Ética y Conducta.

La ética y la moral hacen más sencilla tu vida, úsalas

¡Yo también soy INCMNSZ!



Autores: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales/Pas. Lic. Marisol Ortiz Rodríguez

Vinculados con enfermedades cardiometabólicas

Los productos industrializados, cada vez más frecuentes

Primera parte

L.N. E.D.C María Victoria Landa Anell/L.N. E.D.C Marco Antonio Melgarejo Hernández.CAIPaDi

En los últimos años, se ha introducido el concepto de alimentos ultraprocesados, basado en una clasificación que codifica a los alimentos, de acuerdo al grado de procesamiento que han tenido. La clasificación "NOVA" es de los sistemas más conocidos, cuya influencia ha crecido en los últimos años.

Las categorías descritas en este sistema son las siguientes: 1) sin procesar o alimentos mínimamente procesados, 2) ingredientes culinarios procesados, 3) alimentos procesados (PF) y 4) alimentos y bebidas ultraprocesados (UPFDs). Esta clasificación de alimentos se ha incorporado en informes internacionales sobre dieta y salud. También se ha utilizado en las políticas públicas para generar guías alimentarias. En esta clasificación entre más procesados los alimentos y menor porcentaje del producto base contenga y mayor proporción de azúcares, grasas y sal adicionadas contengan, se definen como productos ultraprocesados, los cuales pueden estar vinculados a enfermedades cardiometabólicas.

En 2012 un análisis de la encuesta de nutrición y salud de México se encontró que alrededor del 30% de la energía en la dieta mexicana provenía de alimentos ultraprocesados, estos resultados mostraron que a edades más tempranas, la urbanización, la vida en la región Norte, alto nivel socioeconómico y alto nivel educativo del jefe de hogar, son factores sociodemográficos relacionados con un mayor consumo de alimentos ultraprocesados (con mayor contenido de azúcares, grasas saturadas, trans o sodio) en México.

Sin embargo hay que tomar en cuenta que las personas consumen alimentos y no nutrientes individuales. La reducción de la ingesta de grasas saturadas y su reemplazo con aceites vegetales y un aumento en el porcentaje de consumo de hidratos de carbono, se recomendó por primera vez en las directrices dietéticas de los Estados Unidos en 1977, dejando a un lado el tipo y la calidad de los carbohidratos ingeridos, muchos de ellos consumidos en productos industrializados, en combinación con grasas añadidas, incluso se recomendó la utilización de grasas hidrogenadas en la industria alimentaria para aumentar el consumo de grasas vegetales, dar mayor palatabilidad y mayor vida de anaquel a muchos productos con adición de sodio en cantidades superiores a las recomendadas.

Hoy en día, se dieron a conocer datos de las repercusiones del consumo de este tipo de grasas a la salud y el exceso en la ingestión de carbohidratos y su asociación con problemas de salud pública en la infancia y en la vida adulta, como es el aumento de caries, ganancia de peso y el riesgo de desarrollar diabetes y otras enfermedades relacionadas al sobrepeso y obesidad.

The dramatic rise of ultra-processed foods BMJ 2019; 366 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.l4970> (Published 05 August 2019).

Ultra-processed foods in human health: a critical appraisal. Am J Clin Nutr 2017;106:717–24.

Consumption of ultra-processed foods and body fat during childhood and adolescence: a systematic review. Public Health Nutrition: 21(1), 148–159.

Energy contribution of NOVA food groups and sociodemographic determinants of ultra-processed food consumption in the Mexican population. Public Health Nutrition: 21(1), 87–93.

Setting the Lipid Component of the Diet: A Work in Process. Adv Nutr 2017;8(Suppl):165S–72S.

Camarón

Crustáceo de cuerpo largo, comprimido lateralmente y transparente, de longitud entre 5 y 8 cm, siendo mayor el tamaño de las hembras.

Es una variedad que vive en la profundidad de las zonas costeras, soporta bien los cambios de salinidad, aunque también se encuentra en zonas de marismas (camarón de río).

La porción comestible de este crustáceo es de 46 gramos por cada 100 gramos de producto fresco. Dentro de los nutrientes que aporta el camarón están las proteínas, yodo, zinc, selenio, potasio, fósforo, niacina, vitamina B12 y E, que favorecen al buen funcionamiento del tejido nervioso y cardiovascular.

Fuente: <http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/camaron.pdf>




CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Camarones guisados

Etiqueta nutrimental

Información por 1 porción

Energía	111 calorías
Hidratos de Carbono	3.7 gramos
Proteína	13.1 gramos
Lípidos	5.0 gramos

Ingredientes:

1/2 kilo	de camarones
75 gramos	de champiñones picados
50 gramos	de pimientos verdes picados
100 gramos	de apio picado
100 gramos	de cebolla picada
100 gramos	de calabaza cocida, cortada finamente
3 piezas	de pimientos pequeños amarillos
2 cucharadas	de chile en polvo
1/2 cucharadita	de orégano, perejil
1/4 cucharadita	de tomillo, ajo molido
Pimienta y sal	al gusto

Modo de preparación:

En una cacerola hervir 1 litro de agua con sal. Cuando rompa a hervir agregar los camarones y cuando el agua vuelva a hervir dejarlos durante $\frac{1}{2}$ minuto. Pasarlos por agua fría y pelarlos, reservar el agua de la cocción. En una sartén calentar el aceite y saltear el apio, los pimientos, las cebollas y los champiñones hasta que estén tiernos. En una cacerola poner el caldo de la cocción de los camarones y el chile en polvo. Poner a fuego medio y agregar el orégano, perejil, tomillo, ajo, pimienta y sal. Mezclar muy bien e incorporar las verduras. Tapar la cacerola y cocer durante 10 minutos. Incorporar la calabaza cocida, continuar la cocción 5 minutos y por último añadir los camarones. Mezclar bien y servir con pimientos amarillos.

Fuente: <http://www.fen.org.es/>

Una búsqueda desesperada por amor

Todos los nombres

José Saramago

Lic. María Concepción Nolásco Miguel

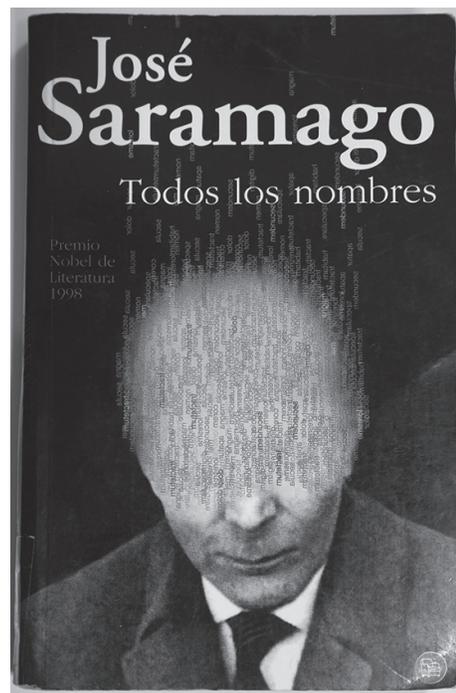
José de Sousa Saramago (Azinhaga, Portugal, 1922- Tías, España, 2010) Escritor, novelista, poeta, periodista y dramaturgo. En 1998 se le otorgó el Premio Nobel de Literatura. Es autor de novelas como: *Tierra de pecado*, *Levantado del suelo*, *Ensayo sobre la ceguera*, *Todos los nombres*, *La caverna*, *Caín*, *El viaje del elefante*, entre otras.

Todos los nombres, publicada en 1997, narra la humilde peripecia de un hombre prácticamente anónimo que se pone a prueba por amor.

Don José, su protagonista, es un hombre solitario. Es escribiente de la Conservaduría General del Registro Civil, un archivo caótico y anacrónico, situado en un tenebroso laberinto en continuo crecimiento, donde se albergan los datos de todos los ciudadanos, todos aquellos de cuantos viven o vivieron.

José vive en un cuarto anexo a la Conservaduría, donde se dedica a su único pasatiempo que resulta ser una lamentable prolongación de su jornada laboral, haciendo recortes de prensa con los datos biográficos de personajes famosos e inventando para él un nuevo registro con eventos tomados de los libros de su trabajo, violando así las normas de la Conservaduría.

Ello lo llevará a vivir aventuras que no habría creído ser capaz de realizar, hacerse pasar por investigador del Registro Civil, y comenzar una búsqueda desesperada en torno a una mujer desconocida, de la cual se obsesiona y que buscará todos los medios que sean necesarios para encontrarla.



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

1. ¿Quién fue el primer presidente de México?
2. ¿Quién es el autor de la letra del Himno Nacional?
3. ¿Quién inventó el teléfono?
4. ¿Qué es el Premio Nobel?
5. ¿Qué son los aranceles?

1. El primer presidente de México fue el militar y político José Miguel Ramón Adauto Fernández y Félix (1824-1829), mejor conocido como Guadalupe Victoria.
2. El autor de la letra del Himno Nacional Mexicano fue el poeta y crítico teatral, Francisco González Bocanegra, oficializado en 1943 por el presidente Manuel Ávila Camacho.
3. El teléfono fue un invento por Antonio Meucci en 1854, un dispositivo para transmitir señales acústicas a distancia por medio de señales eléctricas.
4. El Premio Nobel es un galardón que se otorga cada año para reconocer a personas o instituciones que hayan llevado a cabo investigaciones, descubrimientos o contribuciones notables a la humanidad.
5. Un arancel es el tributo aplicado a todos los bienes que son objeto de importación o exportación. El más frecuente es sobre las importaciones.

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.

28 de julio, Día Mundial contra la Hepatitis

Concientiza sobre la carga mundial de la hepatitis viral

El Día Mundial de la Hepatitis es una campaña de sensibilización organizada por la Alianza Mundial contra la Hepatitis. El 28 de julio se celebra el Día Mundial de la Hepatitis para concientizar sobre la carga mundial de la hepatitis viral, cuyo objetivo principal es eliminar la hepatitis viral para 2030.

La hepatitis viral aguda (AVH) es una infección sistémica que afecta predominantemente al hígado. La mayoría de las veces es causada por virus que son hepatotrópicos (hepatitis A, B, C, D y E).

En el Día Mundial contra la Hepatitis, infórmese más sobre los diferentes tipos de hepatitis virales que afectan a millones de personas en el mundo y lo que se está haciendo para ayudar a eliminar esta enfermedad.

Las hepatitis virales —un grupo de enfermedades infecciosas conocidas como hepatitis A, B, C, D y E—, afectan a millones de personas en el mundo y causan enfermedad del hígado, tanto aguda (corto plazo) como crónica (largo plazo).

Los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) muestran una cantidad estimada de 257 millones de personas que tienen hepatitis B crónica y 71 millones de personas con hepatitis C crónica en todo el mundo.

El Día Mundial contra la Hepatitis es el 28 de julio y es una oportunidad para informarse acerca de la carga global de esta enfermedad. Los cinco virus de la hepatitis (A, B, C, D y E) son distintos; pueden propagarse de diferentes maneras, afectar a diferentes poblaciones y afectar a la salud de diferente manera.

- **Hepatitis A:** Por lo general, se transmite cuando sin saberlo, una persona adquiere el virus mediante el contacto con objetos, bebidas o alimentos contaminados con pequeñas e indetectables cantidades de materia fecal o heces de una persona infectada.
- **Hepatitis B:** Se transmite con mayor frecuencia de una madre infectada a su bebé al momento del nacimiento y entre los niños que no se han vacunado. Las personas también se pueden infectar a través del contacto con la sangre y otros líquidos corporales.
- **Hepatitis C:** Se transmite mediante el contacto con la sangre de una persona infectada.
- **Hepatitis D:** Se produce en las personas que ya están infectadas con el virus de la hepatitis B. Quienes no estén infectados con hepatitis B, pueden prevenir la hepatitis D, vacunándose contra la hepatitis B.
- **Hepatitis E:** Se trasmite a través de agua para beber contaminada. Se presenta con mayor frecuencia en el este y el sur de Asia. La mejor calidad del agua y de las condiciones sanitarias puede ayudar a prevenir nuevos casos de hepatitis E.

Fuente: <http://www.worldgastroenterology.org/about-wgo/media-center/media>

Agradecimiento al personal

Excelente atención de Urgencias

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Solicitud de Atención: Queja, Felicitación, Sugerencia o Solicitud de Gestión

En el siguiente espacio describa de forma clara y precisa su solicitud incluyendo datos importantes como fechas, personas involucradas, lugares y hechos.

Muchas gracias por su excelente atención, muy amable y dispuestos, desde el personal de limpieza, vigilancia enfermería y médicos.

Firma o huella digital

Aviso de Privacidad
Sus datos personales serán protegidos en términos de lo dispuesto por la Ley en los Lineamientos de Protección de Datos Personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública, publicados en el Diario Oficial de la Federación el 30 de septiembre de 2005.
"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa"

Carta original



Atención Institucional Continua y Urgencias

No pude haber estado en mejor lugar

Mi experiencia como prestadora de Servicio Social

Carla Soto Donjuan



Carla Soto Donjuan

Es muy bien sabido que los mexicanos que nos encontramos en educación superior, tenemos la obligación de prestar nuestros servicios a organizaciones públicas, esto con la finalidad de recibir nuestro título universitario. Realizamos diversas actividades que nos ayudan a formarnos como profesionales, ponen a nuestro alcance las herramientas necesarias y al mismo tiempo, nos preparan para afrontar de una mejor manera el futuro.

¿Cómo llegué al INCMNSZ?

La universidad de donde provengo me brindó una serie de opciones en donde podría llevar a cabo mi servicio, entre ellas el Instituto. Siempre me pareció una excelente opción para darle pie a mi formación, y para mi fortuna, todo se ajustaba a mis necesidades.

Concluí el proceso inicial satisfactoriamente y al cabo de unos días, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, me abrió las puertas.

Desde ese entonces mis conocimientos han ido en aumento; estoy creciendo como persona y como profesional, sigo aprendiendo y continúan enseñándome, mis valores se refuerzan día con día, y lo más importante: estoy conociendo a personas sumamente valiosas que forman parte de esta gran institución. El tiempo que he estado aquí ha sido gratificante en todos los sentidos.

El miedo a experiencias nuevas es inevitable, todos hemos pasado por ahí; el temor al fracaso, el “¿qué tal si no soy suficiente?” y toda clase de pensamientos negativos. Necesitamos constantemente un empujoncito, o a alguien que nos recuerde que somos lo suficientemente buenos, y tengo que agradecer a los compañeros del Departamento de Comunicación y Vinculación por eso. Me hicieron sentir cómoda y bienvenida desde el primer día, y es algo que recordaré siempre.

Puedo decir con toda seguridad que me enorgullece ser parte del Instituto. Es un placer prestar mis servicios a dicha institución y ser instruida por profesionales de diferente índole. Creo firmemente que no pude haber estado en mejor lugar.

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 de la explanada del Quijote.

Proyección profesional y ambiente positivo de trabajo

La dimensión laboral del Bienestar en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como se ha revisado durante las últimas cuatro ediciones, el **bienestar** está conformado por seis dimensiones: emocional, intelectual, ambiental, social, física y laboral, las primeras cuatro, ya las hemos explorado. En esta ocasión, revisaremos la dimensión laboral y las diversas formas en que podemos enriquecerla y vivirla en el INCMNSZ.

La dimensión laboral del Bienestar está estrechamente relacionada con la vocación de cada uno de nosotros. La vocación es un viaje de educación, decisiones y experiencias laborales, que nos permite enriquecernos como personas en el día a día. También facilita equilibrar la vida con una ocupación que se alinea con nuestras habilidades y valores, nos desafía y nos da una sensación de satisfacción. Los componentes importantes consisten en objetivos y ambición, satisfacción laboral, desempeño personal y un sentimiento de significado y propósito.

Algunas actividades que favorecen la dimensión laboral del bienestar son:

- Reflexionar: ¿dónde encuentra alegría y significado en su vida laboral?.
- Explorar las diferentes oportunidades profesionales que surgen.
- Mantener una mente abierta para solucionar problemas.
- Participar en pasantías u oportunidades de investigación.
- Aprovechar las oportunidades del servicio profesional.

Algunos beneficios:

- Encontrar equilibrio entre trabajo y vida personal.
- Sentir sensación de satisfacción y estimulación.
- Abrir puertas a nuevas oportunidades.
- Descubrir nuevas habilidades e intereses.
- Experimentar sentimientos de valor.



Imagen: Revista Líderes



Imagen: ticbeat.com



XLIX CONVOCATORIA Concurso de pintura, dibujo y fotografía

Salvador Zubirán 2019

Bases:

- Las técnicas son libres:
 - **Pintura:** Tinta, cera, huevo, temple, óleo, acuarela, pastel esmalte, encáustica, gouache, grisalla, acrílicas y técnicas mixtas.
 - **Dibujo:** Lápiz, tinta, carbón y técnicas combinadas.
 - **Fotografía:** En color, en blanco y negro, digital. Tamaño 8x10 y 11x14 pulgadas.
- El tema este año es: **BIENESTAR**
- Inscripciones: del **2 al 6 de septiembre**, en el Departamento de Vigilancia Epidemiológica. Dirección de Nutrición.
- Entrega de material del **23 al 30 de septiembre**.
 - En la parte posterior de cada obra deberá llevar registrado:
 - Nombre del autor
 - Título
 - Técnica
 - Medidas
 - Fecha de realización
 - Departamento y extensión
- Los participantes deben ser empleados del Instituto (de base, de confianza, por honorarios, prestadores servicio social)
- Exposición de trabajos (montaje) el **lunes 7 de octubre**.
- La calificación de trabajos se hará el **miércoles 9 de octubre** a las 12:00 hrs., por personal calificado de la Facultad de Arte y Diseño de la UNAM.
- La obra permanecerá expuesta en el vestíbulo del auditorio **hasta el lunes 14 de octubre**, ese día los participantes deberán recoger sus trabajos a más tardar a las 12:00 hrs.
- La entrega de reconocimientos se hará el **31 de octubre a las 19:00 hrs al finalizar la Sesión Cultural**.

Premios categoría empleados: Pintura, dibujo y fotografía

1er. Lugar 2o. Lugar 3er. Lugar

Premios categoría infantil: Pintura y dibujo

1er. Lugar 2o. Lugar 3er. Lugar



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

ARTE y CULTURA
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Identidad común y sentido de pertenencia

Participo con mi Comunidad

Lic. Carmen Amescua

Una Comunidad es un grupo de seres humanos que tienen ciertos elementos en común, como el idioma, costumbres, valores, tareas, edad, nacionalidad y ubicación geográfica (país, colonia, alcaldía o barrio). Cuando existen elementos que nos unen, se crea una identidad común, y eso es lo que nos da un sentido de permanencia.

Todos formamos parte de una comunidad, por eso la colaboración y participación es básica para el desarrollo de ésta y de nosotros mismos. A partir de las necesidades de cada grupo, los seres humanos podemos empezar a construir distintas maneras de participar para el bien de todos.

Para entender cómo y de qué manera podemos hacerlo, es necesario tomarnos el tiempo para conocer los espacios y su gente entendiendo lo que cada uno necesita.

Cuando uno participa con la pura intención de ayudar sin esperar nada a cambio, surge un sentimiento de satisfacción interno, que en algunos casos nos puede ayudar incluso a encontrar nuestro sentido de vida.

Formar parte de una comunidad por medio de la participación, ayuda a crear lazos de compañía que fortalecen el carácter, mejoran la autoestima y disminuyen los sentimientos de soledad.



Imagen: projects.ift.uam-csic.es

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

PARTICIPO CON MI COMUNIDAD

DIMENSIÓN SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#bienestar
#bienestarincmsz
#bienestarsocial

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



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

Misión

Somos una institución nacional de salud que realiza investigación, docencia y asistencia de alta calidad, con seguridad, honestidad, responsabilidad y compromiso social, en un marco de libertad y lealtad, al servicio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución de salud líder nacional e internacional por la excelencia en la asistencia, docencia e investigación con una red de centros afiliados que apliquen el mismo modelo integrador.

Valores

Calidad ● Compromiso social ● Excelencia ● Honestidad ● Humanismo
Lealtad ● Libertad ● Responsabilidad ● Seguridad ● Tolerancia

**La
Camiseta**
Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Coordinación Ejecutiva

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

Ma. Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escríbenos a:
lacamiseta.avisos@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html

www.incmnsz.mx