La Camiseta
Órgano Oficial de Comunicación Interna
Año XXV No. 15 15 de agosto 2019

Sala de lactancia materna en el INCMNSZ

Contribuir al fortalecimiento científico y tecnológico en materia de salud y nutrición: FunSaEd

Dra. Yesica Andrade, Lic. Enf. María Eva Sánchez , Dr. David Kershenobich y Dra. Alicia Frenk

La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 613 15 agosto 2019

CONTENIDO

EDITORIAL 1

SER INCMNSZ 2
- Rebeca Ochoa López, 50 años de servicio en el INCMNSZ

PARA CONOCERNOS 4
- Sala de lactancia materna en el INCMNSZ

ENTÉRATE 6
- 2° Simposio de Psiquiatría de Enlace INCMNSZ-HAP-AMPEM
- Biotecnología e inteligencia artificial en la ciencia médica

CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA 8
- Aval ciudadano, ¿cuál es su función?

CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL 9
- Los errores de un jefe que un líder jamás cometería

NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL 10
- Isla Basura

COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN 11
- En el INCMNSZ los Espacios de Lectura siguen creciendo

COLABORADORES INCMNSZ 12
- Contribuir al fortalecimiento científico y tecnológico en materia de salud y nutrición: FunSaEd

VIDA INSTITUCIONAL 14
- Miriam Muñoz de Chávez

VIDA LABORAL 15
- ¿Por qué son importantes los líderes?

TU SALUD 16
- Los productos industrializados, cada vez más frecuentes

LA CULTURA DEL BIEN COMER 17
- Pera, rica y jugosa
- Ate de pera

ESPACIO DE LECTURA 18
- Sangre Derramada Asa Larsson

SABÍAS QUE 19
- Efemérides de la salud

ESPACIO DE LECTOR 20
- Agradecimiento al personal de Toma de Muestras

TU HISTORIA CON EL INSTITUTO 21
- La Mística Institucional es dar lo mejor de mí

HABLEMOS DE 22
- La dimensión física del Bienestar en el INCMNSZ

AVISOS 23

CAMPAÑA INSTITUCIONAL 24

La Camiseta es una publicación quincenal del Instituto. Los artículos publicados son responsabilidad del autor.

En la sección ***Para Conocernos***, se informa sobre un hecho importante para nuestro Instituto. La inauguración de una **Sala de Lactancia Materna,** es una de las acciones implementadas en apoyo a la salud pública.

En la sección ***Ser INCMNSZ***, se dan a conocer los aspectos más representativos de la conmemoración por los **50 años de trayectoria profesional en el INCMNSZ**, **de Rebeca Ochoa López**.

La Psiquiatría de Enlace ha cobrado gran relevancia en los últimos años; el INCMNSZ ha dado gran apoyo a esta especialidad médica; por lo que, entre otras acciones, tuvo lugar el **2° Simposio de Psiquiatría de Enlace INCMNSZ-HAP-AMPEM** en el Instituto, en la sección ***Entérate*** se informa al respecto. Así mismo, el **Dr. Carlos Hinojosa Becerril**, Subdirector de Investigación Clínica y Jefe del Servicio de Cirugía Vascular, hace una **reflexión sobre los adelantos tecnológicos en el campo de la cirugía**.

En la sección ***Colaboradores INCMNSZ***, se hace mención de la **Fundación para la Salud y la Educación Dr. Salvador Zubirán (FunSaEd)** y de los programas que lleva a cabo en beneficio del INCMNSZ.

En la sección ***Tu Salud***; la L. N. E. D. C. María Victoria Landa Anell y el L. N. E. D. C. Marco Antonio Melgarejo del CAIPaDi, hacen una **reflexión en torno a los productos industrializados**, que cada vez son más frecuentes en el consumo de la población mexicana.

Las efemérides de la salud de la primera quincena de agosto que se conmemoran y se mencionan en esta edición, en la sección ***Sabías que*** son: 1º al 7 de agosto, **Semana Mundial de la Lactancia Materna**; 8 de agosto, **Día Interamericano de la Calidad del Aire** y 13 de agosto, **Día Internacional del Zurdo**.

En la sección ***Hablemos de***, se da a conocer la **última dimensión del bienestar: la física**, que representa la realización de acciones que favorecen la salud y promuevan un estilo de vida saludable, al mantener el cuerpo en condiciones óptimas; lo que nos lleva a tener armonía, equilibrio y plenitud.

Entrega, dedicación y compromiso

Rebeca Ochoa López, 50 años de servicio en el INCMNSZ

Segunda y última parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En reconocimiento a los 50 años de trayectoria institucional de Rebeca Ochoa López, Coordinadora de Consulta Externa del INCMNSZ, el pasado 25 de julio tuvo lugar la Sesión Cultural en su honor. El Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, le envió una felicitación y un agradecimiento sincero y cálido. La Ceremonia 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 Paramédicos y Auxiliares y la Dra. Judith González Sánchez, Jefa del Departamento de Consulta Externa, entre otros.

El Dr. Sergio Ponce de León, felicitó a Rebeca Ochoa y reconoció su trayectoria como excepcional, fundamentada en el compromiso, la responsabilidad, el liderazgo y la excelencia. Detalló que la Dirección de Enseñanza tiene como una de sus responsabilidades, el proceso de selección de médicos a la residencia médica. En ese proceso, revisa que los médicos tengan varios atributos, tales como: fortaleza, liderazgo, inteligencia, responsabilidad, empatía, ética, capacidad organizativa, resiliencia, vocación de servicio, calidez, compromiso, disciplina, disposición, trabajo en equipo y respeto por los pacientes, compañeros y hacia sí mismos. Todos estos atributos están presentes en ella. Ha atendido a muchísimos más pacientes que cualquiera de los médicos del Instituto. En los últimos 50 años, se han abierto 250 mil expedientes. Muchos de ellos, han recibido atención directa o indirecta de Rebeca Ochoa.

Aseveró que en el Instituto, ha habido y hay grandes maestros y maestras que dan dirección a la comunidad institucional con su actuación diaria. Rebeca Ochoa pertenece a esa estirpe: deja lecciones de gentileza, compromiso institucional y solidaridad para con los pacientes.

Por su parte, la Dra. Alicia Frenk Mora, expresó que cuando el Dr. Donato Alarcón Segovia puso el nombre de *La Camiseta,* al Órgano Oficial de Comunicación Interna del Instituto, pareciera como si hubiera pensando en Rebeca Ochoa. Destacó que en el escudo institucional anterior que tiene cinco esferas; en la esfera de tradición, podría verse su cara. Ella no solo trae la camiseta puesta, sino que es un ejemplo de dedicación, entrega, compromiso y entusiasmo; valores de la mística institucional. Tiene muchas de las cualidades que cada uno de nosotros busca en su equipo de trabajo.

Es el símbolo de la Consulta Externa. Ha tenido grandes retos y los ha superado: cambios de infraestructura, organización y ubicación de las instalaciones, cambios de jefaturas y personal que depende de ella, lo que ha implicado trabajo y entrega incondicionales.

Recordó que cuando fue residente, Rebeca Ochoa fue un gran apoyo para ella y, sobre todo, cuando fue avanzando en la especialidad. Desde entonces y hasta la fecha, ha sido para todos un soporte continuo. Por otro lado, destacó su gran compromiso con el Instituto, su lealtad, su capacidad de trabajo en equipo, su eficiencia, dedicación, así como su generosidad con compañeros y pacientes. Ella es un ejemplo para todos, acotó.

En su oportunidad, la Dra. Judith González, le agradeció todo su apoyo y compromiso con ella, con la institución, con los médicos y con los pacientes. Destacó que miles de pacientes la conocen y la reconocen por su extraordinaria labor a lo largo de cincuenta años, así como los miles de médicos, a quienes ha ayudado en el proceso de adaptarse a la complejidad del INCMNSZ.

Recordó que de manera sonriente, amable y tolerante, Rebeca Ochoa, iba mostrando a todos los que se incorporaban al Instituto, los primeros pasos, haciendo la experiencia mucho más sencilla. Y con su actuar cotidiano, les enseñaba como se vivía la mística institucional, que es brindar lo mejor de cada uno a los pacientes y sus familiares.

Concluyó afirmando que es una persona optimista que minimiza las ofensas, no guarda rencores y ama al Instituto, donde ella misma siempre expresa que ha sido muy feliz y lo dice gustosa a las nuevas generaciones que se incorporan, en un intento por transmitirles el orgullo que deben sentir por pertenecer y asumir la gran responsabilidad que han adquirido. Ha sido, todos los días, de los últimos 50 años, una muestra viviente de la mística institucional.

Rebeca Ochoa por su parte, agradeció a todos los asistentes al evento y a toda la comunidad institucional por el reconocimiento. Expresó que para ella fue un regalo el poder ingresar al Instituto que ha disfrutado por 50 años, en donde ha vivido feliz, en lo que llamó su casa, donde ha tenido el consejo y compañía de todos los médicos. Agradeció a quienes colaboran todos los días con ella, a las 70 personas que tiene a su cargo, ya que sin ellas, no hubiera sido posible alcanzar el objetivo.

Destacó que lo más importante siempre han sido los pacientes, quienes le han dado fuerza para continuar adelante. Gracias a ellos y a la comunidad institucional, que es una gran familia, ha podido llegar a este momento. Y agregó que los doctores, Manuel Campuzano, Alberto Huberman y Lorenzo de la Garza, son un gran ejemplo, al continuar día con día viniendo al INCMNSZ. Ellos han sido parte de su inspiración. Enfatizó que es un orgullo pertenecer al Instituto, agradeció al Dr. David Kershenobich, a quienes han sido sus jefes y a su jefa actual, y destacó que son un ejemplo para ella.

Rebeca Ochoa López y compañeros de trabajo

Promover la lactancia materna

Sala de lactancia en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Enf. Irene Peñaloza, Dr. Raúl Rivera Moscoso, Enf. Maribel Meza, Enf. Ma. Eva Sánchez Reséndiz, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz y Dra. Alicia Frenk Mora

En el marco de la Semana Mundial de la Lactancia Materna (1º al 7 de agosto), el 2 de agosto, se inauguró en el INCMNSZ una sala con el objetivo de promover la lactancia materna entre la comunidad institucional, sumándonos a los esfuerzos que realiza la Organización Mundial de la Salud (OMS); ya que ello, representa un beneficio para la salud de la madre y del bebé.

El Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, inauguró la sala, en compañía de la Dra. Alicia Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Paramédicos; Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Planeación y Mejora de la Calidad; Dr. Sergio Ponce de Léon Rosales, Director de Enseñanza; Dra. Yesica Andrade, Coordinadora de Calidad de la Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad; Lic. en Enf. María Eva Sánchez Reséndiz, Presidenta del Sindicato Único de Trabajadores del Instituto (SUTINCMNSZ), entre otros.

El Dr. Kershenobich destacó que es muy importante el establecimiento de dicha sala porque promueve la lactancia materna que, entre otras cosas, fortalece la dupla mamá-hijo (a) y favorece una sana alimentación para el bebé. Con esta sala, se proporciona un apoyo muy importante a la mamá que frecuentemente tiene que estar trabajando, al tener un lugar que le permitirá seguir atendiendo las necesidades alimenticias y afectivas de su bebé, aún en el trabajo. La creación de la sala de lactancia materna es un asunto que va más allá de la equidad de género; tiene un gran impacto en la salud pública, porque el alimentar al niño o niña con leche materna, que lo protege de muchas enfermedades y fortalece la relación madre e hijo en general.

La Dra. Alicia Frenk Mora, quien es la encargada de esta área, explicó que realizó todas las gestiones para su consolidación, después de escuchar las inquietudes de algunas trabajadoras del Instituto y de recibir la recomendación de la Dra. Sara Elena Pérez Gil-Romo, investigadora del Departamento de Estudios Experimentales y Rurales del Instituto, quien se ha dedicado a promover la lactancia materna entre la población rural. Así mismo, señaló que el refrigerador fue donado por el Sindicato (SUTINCMNSZ). Todo este esfuerzo se hizo con la intención de apoyar a las madres de la comunidad institucional, para que al reintegrarse al trabajo, no sea una razón para abandonar la lactancia, promoviendo la lactancia materna entre el personal institucional.

Contenido nutricional inmunológico insustituible

La lactancia materna beneficia tanto al bebé como a la madre

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Dra. Monserrat Salas Valenzuela y Mtra. Gabriela Romero Juárez

La lactancia materna constituye un proceso biopsicosocial de gran relevancia, en muchos sentidos y en muchas dimensiones, entre ellas, que la leche materna posee un contenido nutricional e inmunológico insustituible, afirmaron las investigadoras Monserrat Salas Valenzuela y Gabriela Romero Juárez, adscritas al Departamento de Estudios Experimentales y Rurales del INCMNSZ.

La leche materna contiene un complejo sistema inmunológico que contribuye al óptimo crecimiento del recién nacido, así como los ácidos grasos necesarios para su desarrollo neurológico. Los anticuerpos, los antígenos y ácidos grasos específicos contenidos en la leche materna no han podido ser sustituidos o igualados en los productos comerciales.

Los bebés alimentados con leche materna logran importantes ganancias de peso en sus primeras semanas de vida; para algunos, este incremento podría ser considerado sobrepeso u obesidad, pero no es así, ya que la leche materna les proporciona la energía en reserva necesaria que en algún momento va a servir para los brotes de crecimiento.

Por tanto, la alimentación ideal para el óptimo estado nutricio de los bebés, debe estar basada en la leche materna, de preferencia en forma exclusiva durante los primeros seis meses de edad. Sin embargo, para que esto se logre, es necesario considerar que el proceso de lactancia materna implica el binomio mamá-bebé en constante interacción, no se reduce a un cuerpo de mujer que produce leche y un bebé que se alimenta de ella. Implica reconocer que para que la leche se produzca, se desarrolla un complejo proceso hormonal, resultado del estímulo de una adecuada succión, que combina oxitocina y prolactina.

Este proceso neurohormonalmente regulado, produce efectos benéficos para la mujer, en particular, porque la oxitocina contribuye a que el útero regrese a la condición previa al embarazo. También se ha demostrado que las mujeres que han amamantado tienen menos riesgos de desarrollar cáncer de mama. Además, la producción de leche materna implica una alta demanda energética, lo que contribuye a recuperar el peso previo al embarazo y otro aspecto que también señalaría y que no tiene que ver la parte biológica de la producción láctea sino con la parte emocional, es que la lactancia materna genera un estrecho vínculo mamá- bebé, tan importante para fortalecer el buen desarrollo emocional y mental de las personas.

Experiencia interinstitucional

2° Simposio de Psiquiatría de Enlace INCMNSZ-HAP-AMPEM

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Dra. María de los Ángeles Vargas Martínez, Dra. Alicia Frenk Mora, Dr. Aldo Suárez Mendoza, Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. Sergio Ponce de León Rosales, Dr. Ricardo Secin Diep y Dra. Judith González Sánchez

Con el objetivo de compartir conocimientos relacionados con el trabajo interdisciplinario de la Psiquiatría de Enlace, desde la experiencia de diversas instituciones de salud, se llevó a cabo el 2° Simposio de Psiquiatría de Enlace INCMNSZ-AMPEM (Academia Mexicana de Psiquiatría de Enlace y Medicina Psicosomática) en el Instituto, del 1º al 3 de agosto. El evento fue presidido por el Dr. Aldo Suárez Mendoza, Presidente de la Asociación Psiquiátrica Mexicana (APM), el Dr. Ricardo Secin Diep, Presidente Fundador de la Academia Mexicana de Psiquiatría de Enlace y Medicina Psicosomática AC (AMPEM); los doctores: José Sifuentes Osornio, Director de Medicina; Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza; Alicia Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Paramédicos; Judith González Sánchez, profesora titular del curso de Alta Especialidad y Jefa del Departamento de Consulta Externa y María de los Ángeles Vargas Martínez, profesora adjunta del curso de Alta Especialidad; todos del INCMNSZ.

El Dr. Suárez Mendoza afirmó que la realización de este tipo de eventos contribuye a difundir la importancia de la Psiquiatría de Enlace, área que se encarga, entre otras cosas, de la salud mental de los pacientes medicamente enfermos en instituciones no psiquiátricas en el contexto de grupos interdisciplinarios. Enfatizó que el INCMNSZ es una muestra de la excelencia en este quehacer, por lo que APM promueve y avala estos cursos. Hizo mención de la importancia de la salud mental del trabajador de salud, aspecto que también suele ser atendido por esta rama de la psiquiatría, y que ha sido uno de los aspectos de mayor preocupación para APM durante su gestión, por lo que se ha trabajado mucho al respecto y se expusieron dichos temas relacionados en las presentaciones.

El Dr. Ponce de León, destacó la relevancia que cobra el que se realice el simposio por segunda ocasión, ya que es la continuidad de las actividades académicas estructuradas que se iniciaron en el anterior simposio. Esto muestra el proceso de maduración de esta disciplina, su desarrollo y el gran auge que ha tenido en el INCMNSZ. Refirió que es uno de los escasos semilleros de esta rama de la psiquiatría y que, a lo largo de su experiencia como médico dentro del Instituto, ha vivido muy de cerca los beneficios de contar con esta actividad dentro de la atención integral de los pacientes. El Dr. Sifuentes Osornio hizo una referencia histórica de la Psiquiatría de Enlace y señaló que esta disciplina, ha ayudado a los miembros del INCMNSZ a ver que el paciente, además de organismos enfermos, son personas que padecen y sufren. Además, esta subespecialidad ha contribuido a que se tenga presente que muchas afecciones médicas, pueden condicionar síntomas psiquiátricos y conductuales (transitorios o permanentes). Los psiquiatras de enlace ayudan a entenderlo y forman parte del manejo integral de los pacientes en este tipo de casos.

En el evento se presentaron más de 35 expositores de 11 instituciones de salud del país, tocando temas de Psiquiatría de Enlace, como geriatría, psiquiatría infantil, dermatología, adicciones, gineco-obstetricia y suicidio en médicos, entre otros.

El futuro de la realidad virtual y la realidad aumentada

Biotecnología e inteligencia artificial en la ciencia médica

Segunda y última parte

Dr. Carlos Hinojosa Becerril/ Servicio de Angiología y Cirugía Vascular

Regresando a la empresa a la que fui en Alemania, me di cuenta que no necesitamos un salón gigante para tener un robot Da Vinci, una máquina muy costosa y equipos muy sofisticados; lo que tienen ahí, son brazos articulados que se adaptan a la mesa de operaciones con un sistema similar al de una bracera rutinaria, que ya utilizamos en el quirófano o como cualquier separador automático y es del tamaño de un brazo y antebrazo humano.

El brazo tiene la capacidad de tener conexión alámbrica o inalámbrica con el sistema central y ser gobernado por el cirujano, mediante voz o realidad virtual y en lugar de tener dos brazos, tiene la capacidad de operar con seis brazos que obedecen a su voz y así como gobiernan estos brazos frente a él, no hay impedimento para realizar esto a distancia.

Otra cosa interesante en el hospital demo que visitamos, fue cuando entramos a la sala Hibrida de quirófano y se observan a la entrada una serie de lentes colgados en perchero; cuando los médicos se los colocan al ingresar al quirófano. Estos lentes de *Microsoft Holonens 2* tienen realidad virtual integrada, al ponérselos pueden ver al paciente, al mismo tiempo que ven sus estudios de imagen sobrepuesto en el individuo.

Con esos dispositivos además tienen la posibilidad de ofrecer realidad aumentada, yo tuve la oportunidad de ver una arteria renal que mide seis o siete milímetros y en una realidad aumentada me permitió verla en casi dos metros de diámetro, si, ¡ahí mismo en el quirófano!; lo que ayuda a tomar mejores decisiones y sobretodo mejora la seguridad en la atención médica del paciente.

La integración de los nuevos desarrollos de inteligencia artificial con los nuevos dispositivos tecnológicos, nos está llevando a una línea de frontera en el conocimiento médico, el cual tiene potencial inimaginable cuando se combine con desarrollos biotecnológicos.

Es algo que no se puede gobernar y muchas empresas están invirtiendo es esos proyectos de salud como algo prioritario, por ejemplo *Google* tiene un proyecto en salud https://verily.com/, en el que a través de lentes de contacto es posible monitorear en los pacientes niveles de glucosa, presión arterial, o frecuencia cardiaca, así como nuevos brazaletes o algunas píldoras que tienen nano partículas, que en base a fuerzas electromagnéticas pueden detectar algunos biomarcadores para detectar un cáncer incipiente y con un algoritmo que puede ayudar a tomar decisiones médicas.

El nuevo paradigma, en el que la biotecnología se está integrando con la inteligencia artificial, puede ser algo que no habíamos imaginado; estos desarrollos de biotecnología y de inteligencia artificial prosperan aceleradamente y con capacidades inimaginables, es clave mantener un fuerte apego de la ciencia con la ética en todo este avance tecnológico y científico.

Fuente: https://www.microsoft.com/es-es/hololens

Calidad y Seguridad del Paciente

Aval ciudadano, ¿cuál es su función?

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

El aval ciudadano participa en las organizaciones de atención a la salud en la evaluación de trato digno, así como de los aspectos de la atención médica; además ayuda a garantizar la transparencia de los resultados, recoge las necesidades y expectativas de los usuarios y califica las condiciones de las instalaciones de las unidades de salud.

Por tanto el aval ciudadano influye dentro de la cultura organizacional de los servicios de salud, esto debido a que refleja las creencias básicas y los valores que resaltan las actitudes y las acciones sobre las cuales opera, así como el tipo de relaciones que existen entre los integrantes.

El aval se convierte en un aliado para los servicios de salud, cuya función es impulsar la mejora de la calidad y ayuda a comprender los valores de la ciudadanía y fomentar actitudes dignas en el personal y los usuarios para contribuir en la satisfacción del usuario, toda vez que sabe, ve y comprende lo mismo que ellos. Es decir el aval ciudadano es un representante de la población usuaria de los servicios de salud, quienes en palabras sencillas, se encargan de transmitir la opinión de nuestros usuarios respecto a la forma de ser atendidos y a las necesidades de los mismos.

"*Con ganas de vivir*" es el aval ciudadano del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

"Con Ganas de Vivir", apoyando en la 1ª Jornada de Calidad y Seguridad del Paciente, Junio 2019". Imagen proporciona por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y Gestión: capital humano

Los errores de un jefe que un líder jamás cometería

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

Hoy en día la diferencia entre un jefe y un líder es más evidente, sobre todo porque está más que demostrado que el contraste es tan sustancial que se refleja en el ambiente laboral e incluso en el desempeño del equipo de trabajo. Contar con una posición jerárquica no garantiza el éxito, eficacia o eficiencia del trabajo de quien tiene personal a su cargo; por el contrario, el poder formal implica la responsabilidad de convertirse en un líder.

Un líder es por definición una persona capaz de ejercer influencia en la forma de ser o actuar de las personas, haciendo que trabajen con entusiasmo; sin embargo, cuando no se trabaja en esta responsabilidad más allá de la facultad de dar instrucciones, no se ejerce liderazgo, lo cual puede generar problemas como falta de cohesión en el equipo de trabajo, escaso compromiso colectivo, falta de empatía entre el líder-seguidor, desmotivación, poca innovación, conflictos y un mal ambiente de trabajo. Es indispensable conocer como nunca actuaría un verdadero líder efectivo:

SITUACIÓN	LÍDER	**"COMO NO ACTUARÍA UN LÍDER"** (ERRORES)
CONFLICTO	Concilia y soluciona problemas.	Hecha culpas, responsabiliza a los demás. El jefe culpa por la crisis.
ASIGNACIÓN DE FUNCIONES	Asigna responsabilidades individuales, basado en las capacidades individuales con equidad, dando poder y libertad. El líder dice "nosotros" logrando el compromiso.	Ordena las tareas que se deben cumplir. Dirige con reglas y reglamentos. El jefe dice "yo" porque exige obediencia.
MOTIVACIÓN	Sabe que cada persona tiene un factor motivacional diferente y administra su desempeño en base a ello. El líder inspira "entusiasmo". Reconoce el esfuerzo de todos.	Asume que el trabajador debe hacer lo que se le pida. El jefe inspira "temor". No felicita, da por hecho. No hace partícipes a los demás, siempre es el centro de atención.
RELACIONES INTERPERSONALES	Practica la empatía, porque sabe que trabaja con personas que piensan y tienen sentimientos; por ello fomenta las relaciones interpersonales. Trata a todos por igual y promueve un "nosotros" Retroalimenta en privado y felicita en público. No participa ni permite chismes.	Divide a los empleados y crea competencia negativa. Considera una pérdida de tiempo la convivencia. Muestra preferencias hacia algunos colaboradores. Reprende en público. Da voz a comentarios tipo radio pasillo.

En resumen, las características básicas del líder eficiente, son: es visionario, de acción, con determinación, comunicador, negociador, exigente, carismático, honesto, coherente, con autodominio, prudente, realista, justo, humano, humilde, generoso y culto.

"El que no puede ser un buen seguidor, no puede ser un buen líder". Aristóteles

Cien millones de toneladas de desechos en el mar

Isla Basura

Abdalá Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental
Pasante de Servicio Social/Jacqueline Vargas Gómez

Fuente: https://plumasatomicas.com/noticias/isla-basura-tamano-mexico/

En 1997, el navegador Charles Moore descubrió por primera vez la Isla Basura. En uno de sus viajes por el pacífico a los Ángeles encontró un revoltijo de botellas de plástico flotantes y otros desechos. Isla Basura es una concentración de desechos localizada entre las coordenadas 135° a 155° y 35° a 42°N, en el centro del Océano Pacífico que se extiende sobre un área de alta presión entre Hawái y California, en Estados Unidos. Contiene altas cantidades de plásticos, lodos químicos, metales y todo tipo de basura sólida que queda atrapada por las corrientes. Se desconocen con exactitud sus dimensiones, pero se estima que el tamaño de la zona afectada va desde los 700,000 km^2 hasta más de 15 millones de km^2 (que equivale entre el 0,41% y el 8,1% del tamaño del Océano Pacífico). Puede contener cerca de 100 millones de toneladas de desechos

La Isla Basura se formó por el resultado de la contaminación marina general. Toda la basura que contiene proviene de fuentes terrestres y de los barcos comerciales y pesqueros que arrojan sus desechos en alta mar. También se determinó que las redes de pesca suponen el 46 por ciento de la basura, y la mayor parte del porcentaje restante está compuesto de otros equipos de pesca industrial, como cuerdas, equipo para pescar ostras, trampas para anguilas, jaulas y cestas. En el caso de las fuentes terrestres, se da por un proceso en cadena: 1) Las fábricas elaboran productos, 2) las personas los compran, 3) los usan y los desechan, 4) la basura llega a ríos, 5) los ríos desembocan en el mar y conducen consigo los desechos, 6) la basura llega al mar y forma parte de la Isla.

La fauna marina es la principal afectada. A menudo, tortugas, ballenas, delfines, aves marinas y otras especies confunden las bolsas de plástico con sus alimentos, o pueden enredarse o estrangularse con arillos de plástico. A nivel microscópico, algunos tipos de basura flotante absorben contaminantes orgánicos, por lo que si son ingeridos por cualquier animal, provocan trastornos hormonales. Además, los animales afectados pueden ser comidos por otros animales más grandes, con el resultado de que el problema se magnifica. Por ejemplo, los peces que sirven de alimento al ser humano pueden causar intoxicación.

Otra consecuencia reside en el poder de perturbación de las redes alimentarias marinas, pues cuando la basura se acumula y forma una gruesa capa en el océano, bloquea el paso de la luz solar que necesita el plancton, las algas, los arrecifes coralinos y otros organismos. Las especies que las consumen ven reducidas sus fuentes de alimento y pueden morir. Si se toma en cuenta que otras especies se alimentan de otras, es claro que la cadena alimentaria se perturba.

Fuente. BioEnciclopedia; Ecoosfera, Revista National Geographic

Posicionar el gusto por la lectura

En el INCMNSZ, los Espacios de Lectura siguen creciendo

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

El Departamento de Comunicación Vinculación a través de sus *Espacios de Lectura*, busca posicionar el gusto por la lectura en sus espacios de espera, ubicados en las diferentes salas del Instituto y donde permanecen un gran número de personas (pacientes, familiares o visitantes) a que se les brinde su consulta médica u otro servicio interno; por ello se busca motivarlos a que tengan un acercamiento al material de lectura.

Entendiendo que la lectura es una buena compañera en periodos de enfermedad y convalecencia o como una buena opción de entretenimiento en los tiempos de espera, ello nos lleva a expandir nuestros Espacios de Lectura (contando actualmente con 11), acercando el material de lectura que puede ser de interés en cualquier momento y en cualquier parte en que se encuentre, hecho que puede contribuir a mitigar el malestar y/o reducir la ansiedad que puede acarrear el ambiente de un hospital. Desde que inició el proyecto de Espacios de Lectura , se ha contado con la enorme generosidad de muchas personas que hacen que esta loable causa crezca, ya que gracias a las donaciones del material de lectura seguimos creciendo. También gracias a sus donaciones, se ha creado una pequeña biblioteca que poco a poco va ganando visibilidad y que da a conocer a los usuarios, través de este medio y de la página institucional, los ejemplares que este pequeño espacio conserva en sus diferentes categorías. Las obras contienen un pequeño resumen que le dará una idea del tipo de libro del que se trata. ¡Visítenos!.

Aquí encontrará excelentes libros, obras para todos los gustos y para todas las edades, existe un catálogo de nuestro Espacio de Lectura, que encontrará en la liga http://www.incmnsz.mx/imagenes/EspaciodeLectura/index.html, consúltela, elija el libro que le agrade y solicite su préstamo.

Se hace una cordial invitación a quienes deseen donar libros en buen estado. Forme parte de esta causa y ayude a cultivar una actitud positiva hacia el libro y hacia la lectura. Informes al 55 5487 0900 Ext. 4163 y 4164, en un horario de 8:00 a.m. a 14:00 horas.

Espacio de lectura, ubicado en Toma de Muestras

Espacio de lectura, ubicado en los pisos 1, 2 y 3 de Hospitalización

Comprometida con la salud pública

Contribuir al fortalecimiento científico y tecnológico en materia de salud y nutrición: FunSaEd

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La Fundación para la Salud y la Educación Dr. Salvador Zubirán A.C. (FunSaEd), es una Asociación Civil constituida en 2013, por un grupo de profesionistas comprometidos con la salud pública e interesados en impulsar el conocimiento y la educación para la salud en México.

Es una institución autónoma e independiente que apoya a los organismos públicos y privados de salud, así como universidades, instituciones académicas y centros de investigación, con los que trabaja en estrecha colaboración.

Así mismo, opera con un estricto Código de Ética y se caracteriza por la transparencia y rendición de cuentas, que garantizan el buen manejo de los recursos, que recibe de terceros etiquetados para proyectos y programas específicos.

La Misión de FunSaEd es ser un referente de apoyo a la investigación científica y propuestas innovadoras en salud pública.

Su objeto social es: fomentar las ciencias médicas y de la nutrición en México, mediante la investigación científica, la innovación, el desarrollo tecnológico, el apoyo económico y prestación de servicios encaminados a la formación de recursos humanos de instituciones públicas y privadas, así como identificar problemas de salud y generar proyectos generales tendientes a la prevención, tratamiento o solución de estos.

Dentro de sus funciones destacan las siguientes:

1) Contribuir al fortalecimiento científico y tecnológico en materia de salud y nutrición, mediante el impulso a la investigación, a la formación de recursos humanos de alto nivel, al desarrollo tecnológico e infraestructura de las instituciones de salud, así como generar proyectos tendientes a la solución de problemas de salud.

2) Contribuir a la investigación y la educación para la salud y la nutrición, así como al mejoramiento de los servicios médicos en instituciones públicas y privadas de México.

Sus principales actividades son:

- Promover, fomentar e impulsar el desarrollo de la investigación, la formación de recursos humanos, la atención médica y el servicio comunitario.
- Promover, participar y difundir por cualquier medio los conocimientos relativos a la ciencia médica en general, apoyando en la realización de congresos, cursos, seminarios, entre otros.

- Solicitar y promover la obtención de recursos patrimoniales y financieros ante personas físicas y/o morales y/o extranjeras, de cualquier naturaleza, así como suscribir los títulos de crédito o los documentos de cualquier clase que sean necesarios.
- Promover y realizar actividades culturales que redunden en beneficio de la asociación civil, de la comunidad académica y administrativa de la sociedad.
- Recibir donativos en numerario o en especie de personas físicas o morales, recibir herencias y legados, así como realizar sorteos, espectáculos, concursos y en general cualquier actividad que lleve a cabo para obtener fondos y recursos destinados a programas y proyectos específicos que se apoyan con la participación de los miembros de la Mesa Directiva, la cual está integrada por:

Mesa Directiva

Dr. Diego Valadés (Presidente)
Mtra. Lucía Alonso Espinosa (Vicepresidente)
Lic. José Kuri Harfush (Secretario)
Dr. Alejandro Carrillo Castro (Tesorero)
Ing. Margarita Noguera Farfán (primer Vocal)
Arq. Michel Rojkind (Segundo Vocal)
Ing. Antonio García Herranz (Tercer Vocal)
Dr. Alfredo Adam Adam (Tesorería)
Mtro. Gerardo Hierro Molina (Representante Legal)
Lic. José Antonio Marván Lizardi (Representante Legal)
Lic. Diana Cecilia Ortega Amieva (Secretaria de Actas)

Comité Científico y Técnico

Dr. Guillermo Ruíz Palacios y Santos
Dra. Juliana González Valenzuela
Dra. María Elena Medina Mora Icaza
Dr. Carlos Aguilar Salinas
Dr. Gerardo Gamba Ayala

Comisión de Vigilancia

Sr. Amin Guindi Amki
Dr. Ricardo Pozas Horcasitas
Dra. Olga Elizabeth Hansberg Torres

Administración

Lic. Rosa María Hernández López

FunSaEd
Fundación para la Salud y la Educación
Dr. Salvador Zubirán

La operación y administración de los recursos se realiza por un equipo de trabajo que aplica su mayor esfuerzo y conocimientos para lograr la óptima y transparente utilización de los mismos.

Para mayor información consultar la página www.funsaed.com o a los teléfonos 56612024 ó 56899961.

Fuente: www.funsaed.com

Mujeres en el INCMNSZ

Miriam Muñoz de Chávez

Lic. Gabriela Rubello Marín

1954	Obtiene su título en Nutrición y Ciencias de la Salud por la Universidad de Puerto Rico.
1957-1961	Maestría y Doctorado en Salúd Pública en E.U.A.
1960-1978	Jefe del Departamento de Educación Nutricional.
1977-1979	Estuvo comisionada por el INCMNSZ para trabajar en el Programa de Orientación Familiar, del Instituto Nacional de Protección a la Infancia, INPI.
1979-1982	El INCMNSZ la comisionó para trabajar temas de nutrición con el Sistema Alimentario Mexicano, SAM.
1982-1993	Investigador C del INCMNSZ, en temas de Nutrición y Enfermedades Crónicas: Obesidad, Diabetes, Hipertensión, entre otras.
1994-2005	Proyecto de Investigación sobre Nutrición y Cáncer entre el INCMNSZ-Instituto Nacional de Cancerología.
2005	Fallece en la Ciudad de México.

El decálogo del buen líder

¿Por qué son importantes los líderes?

Dirección de Administración

En esta investigación retomaremos el tema del liderazgo, el cual pretendemos robustecer, considerando el contenido del "Decálogo de hábitos de un líder innovador", instrumento creado específicamente "para las servidoras y los servidores públicos"[1]. Este Decálogo, entre otras cosas, describe al buen líder con la finalidad de que se advierta como un modelo a seguir, y que en ese orden contribuya a la creación de un ambiente cómodo y adecuado para nosotros y con los que convivimos.

Considerando lo anterior, es importante destacar que un líder puede entenderse como aquel fiel a sí mismo y a los demás, coherente entre lo que dice y hace, que disfruta del trabajo que realiza y transmite una ilusión positiva y entusiasta a quienes lo siguen. Para que lo previo tenga efectividad, un binomio de motivación y confianza debe de fundar el líder en las personas que lo siguen, pues de otra forma los resultados serán nulos o deficientes.

Con el antecedente previo podemos preguntarnos, ¿por qué son importantes los líderes?. La respuesta es simple, los líderes representan en la mente de la gente un ideal de éxito, confianza y protección, en ese orden, es fácil entender que líder nos acompañará y nos guiará en la satisfacción de los deberes y nos apoyará en caso de dudas o deficiencias. Para complementar adecuadamente nuestra investigación concluiremos con una cita del referido Decálogo, en donde se plantean algunos temas relativos a lo que nos ocupa:

1) **Innovar**:…Reaprender a vivir en entornos líquidos, inciertos y con cambio acelerado.
2) **Desaprender**...implica romper con las malas costumbres. Ejem: así siempre se ha hecho, pues la repetición no le da bondad a nada.
3) **Humildad**:...nos permitirá crecer y desarrollarnos, porque nos permite escuchar…
4) **Perseverancia**:…necesitamos saber qué queremos, cómo conseguirlo y saber disfrutarlo[2].

Las solas palabras no hacen al líder, es necesario vivir y seguir con un balance interior que atienda nuestros principios y valores con un sentido de empatía y ética, pues estos nos permitirán acercarnos a un ideal de convivencia.

"El liderazgo se hace, se transforma y se contagia"

¡Yo también soy INCMNSZ!

1. Secretaria de la Función Pública, Creatividad e Innovación, Sitio Web: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/418858/Decalogo_habitos_lider_innovador-Nov18.pdf
2. ídem

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

Vinculados con enfermedades cardiometabólicas

Los productos industrializados, cada vez más frecuentes

Segunda y última parte

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

Fuente:http://duplanoticia.com/Not%C3%ADcias/Reflex%C3%B5es/alimentos-industrializados-sao-viloes-para-a-saude

Aunque las primeras pautas intentaron proporcionar recomendaciones, basadas en la evidencia de sus tiempos, actualmente intervenciones dietéticas, observacionales y estudios controlados, han demostrado la necesidad de alejarse de la reduccionista perspectiva que se centró en nutrientes individuales o alimentos específicos como causa específica de enfermedad. Por el contrario, las recomendaciones dietéticas deberían tener en cuenta la dieta general, los grupos de alimentos y los nutrientes que estos alimentos proporcionan, así como las combinaciones de alimentos, frecuencia, calidad y cantidad de consumo de estos. Los patrones dietéticos se definen como combinaciones no aleatorias de diferentes comidas y bebidas en dietas determinadas por la sociedad o factores culturales. El objetivo principal de las pautas dietéticas es proporcionar asesoramiento y estrategias al público, para optimizar su selección de alimentos teniendo en cuenta las tradiciones y recursos culturales de los usuarios. Entre los patrones dietéticos que se han estudiado son el mediterráneo, enfoques dietéticos para detener la hipertensión (DASH), dietas occidentales y vegetarianas.

Una revisión reciente de Mozaffarian destaca la importancia de recomendaciones dietéticas que se centran en patrones dietéticos en lugar de grupos de nutrientes particulares (ejemplo: ingesta de grasas y colesterol en la dieta). Anteriormente, las recomendaciones dietéticas a menudo se enfocaban en calorías totales, peso corporal, y obesidad, más que la salud cardiovascular y metabólica. Esta revisión enfatiza la importancia de la focalización en la combinación de alimentos específicos y patrones dietéticos generales en lugar de alimentos individuales o nutrientes aislados para mantener la salud cardiometabólica. Las prioridades dietéticas incluyen aumentar la ingesta de frutas, vegetales, nueces, legumbres, pescado, aceites vegetales, yogurt y granos enteros mínimamente procesados; y disminuyendo la ingesta de carnes rojas y procesadas y alimentos ricos en granos refinados, azúcares agregados, sal o grasas trans.

Conclusiones: Las pautas deben traducirse en mensajes y estrategias fáciles de implementar por la población general, independientemente de sus ingresos y educación. Facilitando la selección incluso de alimentos procesados, pero buscando las mejores opciones, comparando dentro de los ingredientes la calidad de los mismos, identificando el tipo de alimento y la frecuencia con que las personas pueden consumir las principales fuentes de grasa, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales que nos aportan alimentos o productos, utilizando siempre la mejor evidencia disponible. Además, las recomendaciones deberían integrarse en las redes alimentarias, diseñadas para ser compatibles con los patrones alimentarios más comúnes de la población objetivo.

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.

Pera, rica y jugosa

Los principales estados productores son: Michoacán, Puebla, Veracruz, Chihuahua, Morelos y Chiapas.

Contienen agua, hidratos de carbono, fibra, calcio, fósforo hierro y Vitamina C.

La forma más común de consumirla es fresca, pero también se usa en la elaboración de dulces, frutos cristalizados, en conservas, mermeladas y jugos. Se puede hornear, escalfar, saltear, rostizar y asar, para acompañar carnes y postres y en la elaboración de chutney (condimento agridulce, que se elabora con la fruta cocida en vinagre, con especias muy aromáticas y azúcar), se usa para acompañar carnes frías, en tostadas o con queso.

Si la fruta ya ha madurado demasiado, se puede preparar en malteadas, en salsa, en alimento para bebés, para hornear o como agente espesante en sopas, guisos y aderezos. Se deben elegir las de color brillante, cuya piel esté libre de golpes o cicatrices. Si se escogen peras que aún no están maduras, éstas deben almacenarse a temperatura ambiente (28° C), y maduran en aproximadamente una semana, si se colocan en una bolsa de papel, maduran más rápido.

Cuadernos de
nutrición

Ate de pera

Ingredientes:

1/2 kilo	de peras
1/2 taza	de agua fría
1 1/2 taza	de azúcar
1 1/2 cucharada	de grenetina natural
3 piezas	de limones grandes

Modo de preparación:

Lavar la fruta, cortar en trozos pequeños, separando los corazones, licuar la pera con un mínimo de agua, formar un puré espeso. Vaciarlo en una cacerola y cocinar a fuego suave por 10 minutos moviendo constantemente con una pala de madera. Disolver la grenetina en agua fría, aparte pelar y cortar los limones por la mitad, exprimir para extraer el jugo (reservar el jugo de 1/2 limón), el bagazo se lava en el chorro de agua caliente (tanto como lo soporte el tacto), presionar con los dedos para extraer las semillas y lo que quede de jugo, colocar el bagazo de los limones en un trozo de manta de cielo, junto con los corazones de pera y envolverlos a manera de formar un saquito anudado con hilo. Reservar.

Transcurridos 10 minutos del puré en la cacerola, subirle al fuego al máximo sin dejar de mover. Después de 12 minutos agregar la grenetina, el bagazo envuelto y el jugo de limón, calentar 5 minutos más y retirar del fuego. Retirar el saquito, exprimir bien y mezclar con fuerza para incorporar lo que se exprimió. Vaciar en un molde y dejar enfriar a temperatura ambiente, dejar reposar el ate por 2 días en un lugar seco, fresco y protegido del polvo.

Exponente de la novela negra

Sangre Derramada

Asa Larsson

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

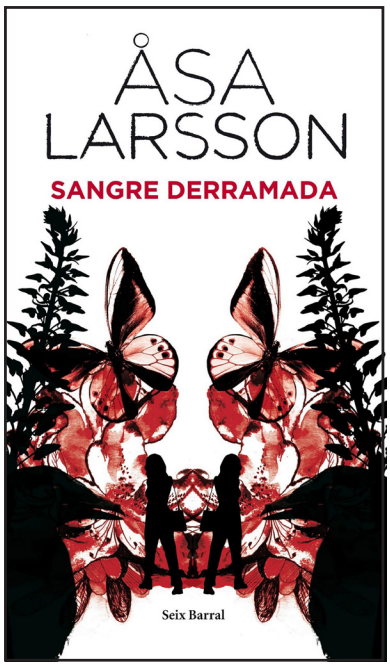
Åsa Elena Larsson (Upsala, 1966) escritora sueca de novela negra. Merecedora de premios como la Mejor Novela Negra del año en Suecia, y el de Pluma de Plata de la Feria del Libro en Bilbao. Sus obras son: *Aurora boreal, Sangre Derramada, La senda oscura, Cuando pase tu ira*, entre otras.

Sangre Derramada, publicada en 2004, es una novela donde se plantea un brutal asesinato y obliga a Rebecka Martinson, su protagonista, a enfrentarse a la realidad de las mujeres maltratadas y tocar temas como la soledad y la dificultad de elegir el camino correcto.

En ésta obra, la autora construye un mundo de personajes complejos, donde los hombres son los que mandan y las mujeres luchan por defender su espacio en Kiruna; una pequeña ciudad más allá del Círculo Polar de Suecia, donde en verano brilla el sol de medianoche y el largo invierno ha sido olvidado.

En ese tiempo fascinante, una sacerdotisa luterana es hallada muerta, colgada en la iglesia junto al coro, con signos de tortura. Mildred como se llamaba, era una declarada feminista y luchadora por los derechos de las mujeres, posición que la llevó a ser amada y odiada por igual.

Rebecka es una joven abogada que trabaja en Estocolmo, pero regresa a Kiruna a realizar una gestión de trabajo. Pero pronto se verá envuelta en ese misterioso caso porque sólo ella será capaz de desenmascarar la oscura verdad que esconden los habitantes de esta fría ciudad.



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

1. ¿A quién se le atribuye el descubrimiento de la penicilina?
2. ¿De qué pintor es la obra *El grito*?
3. ¿Qué son los Juegos Olímpicos?
4. ¿Qué es la fonología?
5. ¿Dónde se ubica el Mar Negro?

Respuestas:

1. El descubrimiento de la penicilina se le atribuye a Alexander Fleming (1928). Primer antibiótico empleado para el tratamiento de infecciones provocadas por bacterias.
2. *El grito* es el título de cuatro cuadros del noruego Edvard Munch (1863-1944). La versión más famosa se encuentra en la Galería Nacional de Noruega.
3. Los Juegos Olímpicos (o Olimpíadas) son el mayor evento deportivo internacional del mundo, en el que compiten atletas representantes de todos los países (alrededor de 200), organizado cada cuatro años.
4. La fonología es una rama de la lingüística que estudia y describe el sonido o alófono de un idioma, también cómo se deben usar las articulaciones de los órganos del habla para que los sonidos puedan ser dichos adecuadamente, según su acento o entonación.
5. El mar Negro es un mar interior de 1175 km longitud, ubicado entre Europa oriental y Asia occidental. Se encuentra encerrado entre los Balcanes, la estepa póntica, Crimea, el Cáucaso y la península de Anatolia.

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.

1º al 7 de agosto, Semana Mundial de la Lactancia Materna

Empoderémonos ¡Hagamos posible la lactancia!

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información, del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud. La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más.

Fuente: http://www.cndh.org.mx/noticia/semana-mundial-de-la-lactancia-materna-2019

8 de agosto, Día Interamericano de la Calidad del Aire

Reducir factores que originan la contaminación ambiental

El Día Interamericano de la Calidad del Aire (DIAIRE), se celebra cada segundo viernes del mes de agosto, conmemoración establecida el 28 de octubre del 2002, en Cancún, México, con motivo del XXXVIII Congreso Interamericano de la Asociación Interamericana de Ingeniería Sanitaria y Ambiental (AIDIS). El objetivo es concientizar acerca de la importancia de la buena calidad del aire, a fin de prevenir y reducir factores que originan la contaminación ambiental.

Fuente: https://www.gob.mx/semarnat/articulos/el-dia-interamericano-de-la-calidad

13 de agosto, Día Internacional del Zurdo

10% de la población mundial es zurda

El "Día Internacional de los Zurdos" (International Lefthanders Day) es una celebración que se lleva a cabo el 13 de Agosto de 2019. Fue instituido por el "Club de los Zurdos" en 1992, para concientizar acerca de las ventajas y desventajas de ser zurdo. Los zurdos constituyen el 10% de la población mundial y tienen más desarrollado el hemisferio cerebral derecho. Por esa razón utilizan con mayor precisión los miembros del sector izquierdo del cuerpo. Esta celebración ha crecido con el tiempo, y en algunos países, como en Inglaterra, se llevan a cabo diversas actividades lúdicas. Antiguamente a los niños zurdos se les ataba la mano izquierda forzándoles a que escribieran con la derecha. Afortunadamente esas prácticas ya fueron desterradas.

Fuente: https://www.cuandopasa.com/index.php?v=v26603j

Agradecimiento al personal de Toma de Muestras

Atención, siempre con una sonrisa

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Al Instituto de Nutrición:

Lo felicito por todas las señoritas que tiene en el laboratorio y que recogen las muestras y toman nuestros datos en la barra, para que nos llamen y nos puedan sacar la sangre.

Todas son muy amables y atentas y aunque tienen mucho trabajo y pacientes que son muy impacientes e impertinentes, ellas siempre nos dan una sonrisa y nos informan a que puerta pasar, sobre todo, quiero agradecer a un señor, que no se su nombre, es chaparrito, medio güero y es muy amable, me dijo como hacerle porque es la primera vez que venimos al laboratorio, él se acuerda de mi porque yo venía con mi hijo, él usa bastón, y le dijo de forma muy amable a otro paciente que por favor, le dejará la silla a mi hijo y se lo agradecí mucho.

Nutrición es lo mejor que me ha pasado y venir a laboratorio no es tan malo, porque además las señoritas y unos jóvenes que a veces están nos sacan muy bien la sangre, son de la puerta 5.

GRACIAS A NUTRICION Y A SUS TRABAJADORES SON MUY BUENOS

Luz María

Carta original

El INCMNSZ siempre es cálido y familiar

La Mística Institucional es dar lo mejor de mí

Lic. Belem Rosas De la O/Titular de la Unidad de Transparencia

Para mí, la mística institucional es dar lo mejor de mí, es trabajar para esta gran Institución con excelencia, es dar una buena atención a los usuarios que son tanto los pacientes como mis compañeros de trabajo. La mística también es apoyar en lo que se pueda a los otros y sobre todo poner en alto con mis servicios y mi actuar el nombre del Instituto, ya que es un orgullo pertenecer a esta gran Institución la cual la considero una segunda casa y es como mi familia.

Soy Licenciada en Derecho, estuve 6 años trabajando en la iniciativa privada, litigando asuntos familiares, civiles y mercantiles, lo cual es muy apasionante, posteriormente ingresé a trabajar en este Instituto, el 16 de julio del 2010. Fue un día muy importante para mí porque se hizo realidad un deseo que albergaba, desde que traía a mi mamá a sus consultas médicas; desde que veníamos percibía al Instituto como un lugar muy cálido y familiar, cuando ingresé como trabajadora, no fué la excepción.

Un buen día, un amigo que conocía y que trabajaba en el INCMNSZ me dijo que había una vacante; vine, hice mis exámenes y afortunadamente me quedé a trabajar aquí. En este Instituto que desde que lo conocí para mí ha sido de mucho prestigio, de gran excelencia, grande y muy cálido para todos los usuarios.

Como usuario puedo decir que son excelentes médicos, que hay un excelente servicio, que cuenta con buenos profesionales de la salud; jóvenes, pero muy bien capacitados. Y como empleada, puedo decir que el trabajo que se realiza debe tener una convivencia muy agradable de compañerismo, en la que conoces gente muy bien preparada y con mucho conocimiento, que es trasmitido sin egoísmo y con humildad, por lo que es un gran orgullo pertenecer a esta gran familia.

Al ingresar a esta Institución llegué a la Unidad de Enlace, la cual me ayudó a conocer este Instituto, las áreas así como sus funciones, posteriormente me da la oportunidad el Lic. Humberto Melchor Ocampo de pertenecer al equipo de Asesoría Jurídica, como encargada de la Vinculación de la Prestación de Servicios Subrogados del Departamento, en la cual aprendí mucho, ya con la Lic. Lizet Orea, actual Jefa del Departamento, me hace la propuesta para ocupar la Titularidad de la Unidad de Transparencia, situación que me dio mucha satisfacción al considerarme para dicho cargo, por lo que ahora me encuentro representando a esta Unidad, la cual es un área muy importante, ya que debe vigilar que este Instituto cumpla con el derecho de acceso a la información que se encuentra previsto en el artículo 6° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, y además de materializar el derecho a la protección de datos personales que tienen los usuarios, otorgando acceso, rectificación y cancelación de los mismos. Siempre luchando por conservar el prestigio de esta Institución.

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 fuente del Quijote.

hablemos de

Una vida larga y saludable a través del ejercicio

La dimensión física del Bienestar en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El bienestar físico es esencial para vivir una vida larga y saludable. Los aspectos importantes de la salud física incluyen ejercicio, nutrición, sueño reparador, salud sexual y tomar decisiones saludables sobre el consumo de alcohol. Mantener un cuerpo sano no solo promueve su salud física, sino que también puede beneficiar su bienestar emocional, intelectual y social.

Realizar alguna actividad física es promover el bienestar. La decisión es moverse cada día para estar bien, siempre habrá un lugar o un momento del día en el que podamos hacer un poco de actividad física.

Beneficios potenciales:

- Reducir el estrés.
- Aumentar la energía.
- Mantener un peso saludable.
- Mejorar la memoria, el enfoque y la productividad.
- Favorecer un sueño reparador.
- Ayudar a elevar el estado de ánimo y la autoestima.

Fuente: https://www.gob.mx/bienestar

ANCISSSTE

Valor curricular ante el Consejo Mexicano de Cardiología

Evita su desperdicio

Ahorro de agua

Lic. Carmen Amescua

El agua es fuente de vida, sin embargo apenas el 1% del agua de nuestro planeta, abastece a cerca de 7 billones de personas y a una multitud de ecosistemas de agua dulce.

Según un artículo publicado por el National Geographic (NATGEO), con esta minúscula cantidad tenemos que cubrir todas nuestras necesidades, y las de otras especies con las que compartimos el planeta.

Si cada uno de nosotros aprendiera a conservarla, tendríamos grandes ahorros y menos riesgo de sufrir desabasto a futuro.

Estos sencillos cambios nos pueden ayudar a lograrlo:

- Elige plantas y pasto de acuerdo con el clima en donde vives, así necesitarás únicamente el agua de lluvias para su mantenimiento.
- Instala regaderas, inodoros y lavadoras de bajo consumo, así también reducirás el recibo del agua.
- Arregla los grifos que goteen. Ese tipo de fugas pueden alcanzar los 37-95 litros de agua al día.
- Recicla el plástico, el vidrio, los metales y el papel. Compra productos reutili–zables en lugar de los desechables, ya que la fabricación de casi todo requiere agua.
- Cierra la llave mientras te cepillas los dientes, lavas los platos o te enjabonas cuando te bañas.

Existen muchas maneras de ahorrar agua, sin duda la primera es estar consciente cada vez que abres la llave.

Fuente: https://www.boyacaradio.com/noticia.php?id=22542

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

AHORRO
AGUA

DIMENSIÓN AMBIENTAL

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#bienestar
#bienestarincmnsz
#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 escribenos a:
lacamiseta.avisos@incmnsz.mx

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

www.incmnsz.mx