



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 16

31 de agosto 2019

50 años de la fundación del Departamento de Genética

Convivencia Infantil 2019 del INCMNSZ



50 años de la fundación del Departamento de Genética



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 614

31 agosto 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Dr. Edmundo Rojas Natera	
• Convivencia Infantil 2019 del INCMNSZ		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• La vida es según la mires	
• 50 años de la fundación del Departamento de Genética		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• Cinco tumores frecuentes en cáncer	
• <i>Nursing Now</i> en el INCMNSZ		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Zanahoria	
• Manejo y solución de problemas y conflictos		• Sopa de zanahoria con jalapeño	
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	ESPACIO DE LECTURA	18
• La importancia de la Capacitación al Personal		• Paula Isabel Allende	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	SABÍAS QUE	19
• Campaña Tapas pro Apoyo, a año y medio de existencia		• Efemérides de la salud	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	ESPACIO DE LECTOR	20
• Transmisión en vivo		• Excelente atención de urgencias	
VOLUNTARIADO	12	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Agradecimiento por su apoyo		• La Mística Institucional es brindarse al cien por ciento a la Institución	
ARTE Y CULTURA	13	HABLEMOS DE	22
• Museo de Geología en Santa María la Ribera		• Esferas del bienestar interconectadas para alcanzar la plenitud	
		AVISOS	23
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

En el marco de la celebración de **cinco décadas de la fundación del Departamento de Genética**, se llevó a cabo la Sesión Cultural del mes de agosto en su honor. En la sección **Para Conocernos** se da cuenta de ello.

En la sección **Ser INCMNSZ**, se da cuenta de lo que ya es una tradición institucional, el **Curso de Verano Convivencia Infantil 2019**, en el que hijos de integrantes de la comunidad institucional, pudieron asistir durante un periodo de sus vacaciones escolares.

Un acontecimiento internacional denominado **Nursing Now**; mediante el cual se pretende empoderar al gremio de enfermería del mundo, tuvo lugar en el INCMNSZ un evento, como parte de las acciones implementadas en el país, para sumarse a esta campaña mundial, lo cual se da a conocer en la sección **Entérate**.

Violeta Arciniega Fuentes, en la sección **Voluntariado**, da a conocer una **carta de agradecimiento** elaborada por un paciente en la que expresa el gran apoyo que le proporciona el Voluntariado del Instituto, para poder continuar con su tratamiento médico.

En la sección **Arte y Cultura**, la Lic. Palmira de la Garza y Arce expone información sobre uno de los sitios más tradicionales de la ciudad de México, el **Museo de Geología** de la colonia Santa María la Ribera.

En la sección **Tu Salud**, el Dr. Luis Enrique Soto Pérez de Celis, encargado de la Clínica Integral de Cáncer en el Adulto Mayor, expone un panorama del **cáncer de colon en personas mayores de 50 años**, como uno de los cinco tumores más frecuentes en el país.

Algunas efemérides de la salud que se conmemoran durante la segunda quincena del mes de agosto, son: **17, Día Nacional de la Abejas; 26, Día Internacional del Dengue y 28, Día de Adulto Mayor**, misma que se dan a conocer en la sección **Sabías que**.

Durante el 2019, en el INCMNSZ, se ha llevado a cabo la **Campaña Bienestar**, conformada por cinco esferas: emocional, física, social, ambiental y laboral. En la sección **Hablemos de** se expone la interconexión que existe entre ellas y la importancia de cultivarlas en lo particular para alcanzar la armonía, la estabilidad y la plenitud.

Curso de verano

Convivencia Infantil 2019 del INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como cada año, tuvo lugar el Curso de Verano, Convivencia Infantil del INCMNSZ en el que hijos de integrantes del Instituto, asistieron para realizar actividades organizadas especialmente para ellos, durante parte de su periodo vacacional escolar.

El L.C. Carlos Andrés Osorio Pineda; Director de Administración, asistió en nombre del Dr. David Kershenobich; Director General del Instituto, y agradeció al sindicato y a las autoridades que participaron en la organización del evento para que se pudiera llevar a cabo una vez más, en beneficio de los hijos de los trabajadores de la institución.

Destacó el entusiasmo de los niños como una manifestación positiva del curso y como un fruto del mismo, así como la tranquilidad que le dio a los padres, el saber que sus hijos estaban siendo bien cuidados mientras ellos trabajaban.

A nombre del Director General del INCMNSZ, les entregó un rehilete de seis brazos de colores cada uno, elaborado por un artesano mexicano (Cirilo), que en concordancia con la campaña sobre Bienestar que se está llevando a cabo actualmente en el Instituto, expresa la armonía, equilibrio y plenitud que debe reinar en sus vidas.

El L.C. Carlos A. Osorio Pineda explicó a los infantes que el rehilete es un juguete popular que tiene seis aspas que se unen en el centro para girar por la acción del viento y representar la unidad de varios elementos que forman un todo. De igual forma, pasaba con cada uno de ellos en su ser y como parte que son del Instituto, porque ellos representan la alegría y la esperanza del Instituto.

El hecho de que los niños estén en el Instituto, hace posible que las autoridades, los papas de los menores y el sindicato logran que se forme una unidad que ha llevado al Instituto a lograr la excelencia que tiene.

De igual forma, agregó que muchos de los niños que asistieron al Curso de Verano, quizás en unos años podrían continuar siendo integrantes del Instituto, pero como trabajadores del mismo, pero en estos momentos, al ser parte del Instituto pueden llevar bienestar a sus familias y a las familias de los pacientes y de cualquier persona.

Para concluir, agradeció especialmente a la presidenta del sindicato, a la Lic. María Eva Sánchez Reséndiz por la realización del curso, a los padres por haber participado y a los niños por haber tenido tanto entusiasmo.

Por su parte, la Presidenta del SUTINCMNSZ, agradeció al Director General del INCMNSZ por el apoyo que siempre les ha dado para que sea posible llevar a cabo el curso de verano; a los compañeros trabajadores, por su confianza para dejar a sus hijos al cuidado del SUTINCMNSZ, que son su joya más preciada y a los compañeros trabajadores del Instituto que fueron monitores y cuidaron a los pequeños durante el curso.

Reiteró que el objetivo del curso es que los compañeros trabajadores estén con la tranquilidad y confianza que sus hijos están bien cuidados mientras ellos trabajan, por lo que les agradeció su confianza, así como, a los menores por su asistencia, su entusiasmo y buena disposición. Destacó que este curso de verano 2019 ha sido de los más emotivos, los niños son más dinámicos, más emotivos, fue un grupo muy bonito.

Agradeció también a Noemí González que llevó a cabo la coordinación del curso; así como a Alfredo Beltrán, quienes pusieron todo su empeño, y al Comité Ejecutivo, como siempre, por su gran labor de apoyo.

También agradeció y reconoció, la labor de los monitores y a todos los que intervinieron para que este curso se llevara a cabo; a sus compañeras trabajadoras; al señor Mario Mondragón por su apoyo en la logística; a los compañeros de mantenimiento y a la Lic. Eunice Alonso Baruch, jefa del Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria, que dio las colaciones para los niños.

Los niños entregaron al L.C. Carlos Andrés Osorio Pineda; Director de Administración, un obsequio simbólico que elaboraron para el Director General del INCMNSZ.

El curso fue clausurado el pasado 9 de agosto por: el L.C. Carlos Andrés Osorio Pineda, Director de Administración; la Lic. María Éva Sánchez Reséndiz, Presidenta del Sindicato Único de Trabajadores del INCMNSZ; la Lic. Luz María Aguilar Valenzuela, Directora de Comunicación Institucional y Social del INCMNSZ; entre otros.



Clausura de la Convivencia Infantil 2019

A la vanguardia en el desarrollo de la Genética Médica

50 años de la fundación del Departamento de Genética

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En conmemoración del 50 aniversario de la creación del Departamento de Genética, se llevó a cabo la Sesión Cultural del mes de agosto, en la que el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, destacó que dicho departamento siempre ha estado a la vanguardia y ha contribuido al desarrollo de la medicina. El evento tuvo lugar el 29 de agosto en el auditorio principal, en el que se dio cita la comunidad institucional.

El Dr. David Kershenobich felicitó, agradeció y reconoció a los integrantes del Departamento de Genética, especialmente al Dr. Osvaldo M. Mutchinick Baringoltz, por tan importante logro, y aseguró que son un ejemplo de como el Instituto se ha mantenido siempre a la vanguardia en el desarrollo de la medicina.

En 1967, año en el que se vivían momentos significativos en la medicina, específicamente, en el área de Genética Humana y Médica, se fundó este departamento, por el Dr. Rubén Lisker Yourkowitzky. Un Departamento que a lo largo de todas estas décadas, se ha caracterizado por mantenerse en punta del avance del conocimiento; por él han pasado distintos médicos distinguidos como el Dr. Carlos Zavala, la Dra. Victoria Babinski y el Dr. Rubén Lisker, entre otros, agregó. El Dr. Osvaldo M. Mutchinick, desde 1990, es el jefe del Departamento de Genética. Además, es profesor titular del Curso de Genética Médica que ha dado lugar a la formación de múltiples especialistas, por lo que ocupa un lugar muy significativo en la historia de la genética en nuestro país.

El Director del INCMNSZ, resaltó algunos logros importantes del Departamento como son: el Programa Mexicano de Registro y Vigilancia Epidemiológica de Malformaciones Congénitas (RYVEMCE), trabajos seminales, iniciados por el Dr. Rubén Lisker, en relación con la deficiencia de lactasa en nuestra población y muchos otros trabajos más que se llevan a cabo en la consultoría con otras instituciones hospitalarias fuera y dentro del Instituto. Mencionó que los lazos de amistad que personal e institucionalmente lo unen al Departamento de Genética son muchos y se han fomentado, de tal manera, que se ha convertido en una pieza fundamental en el accionar del INCMNSZ.

Por su parte, el Dr. Osvaldo Mutchinick, Jefe del Departamento, resaltó que se fundó en 1967 y que el Dr. Rubén Lisker (su fundador) fue jefe del mismo hasta 1989; y un año después, él tomó la estafeta.

Dentro de las actividades y misión del Departamento, agregó que se encuentra buscar la excelencia en la atención en Genética Médica que se brinda y que está, centrada en la docencia e investigación con honestidad, responsabilidad, transparencia y compromiso social con apego a los lineamientos propios de la especialidad. Así mismo, dentro de la visión del Departamento de Genética se establece llegar a ser líder en Genética Humana y Médica a nivel nacional e internacional en diferentes áreas, promoviendo la generación de conocimiento en aquellas prioritarias para la salud pública mexicana. En asistencia, se brindan interconsultas solicitadas por las diferentes especialidades del Instituto, contemplando los aspectos humanísticos que deben caracterizar la relación médico-paciente y familia, como fundamental.

En cuanto a docencia, la formación de recursos humanos, se formaron 76 especialistas en Genética Médica a través de la Residencia Médica en Genética Médica de la Secretaría de Salud y la especialización de Genética Médica, avalada por la UNAM. También, la formación de recursos humanos de posgrado en investigación, como la Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas, Ontológicas y de la Salud, en Ciencias Biológicas y en Ciencias Biomédicas de la UNAM. En relación a la investigación original, se realiza en epidemiología clínica y molecular en enfermedades de etiología multifactorial, como las malformaciones congénitas, enfermedades autoinmunes, cáncer, nutrición y nuevos síndromes genéticos. Agregó que en cuanto al personal que conforma el Departamento, este está integrado por tres médicos: él mismo, la Dra. Jazmín Arteaga V. y el Dr. Juan José Morales S., que están adscritos al mismo; por cuatro químicos que trabajan en la parte de biología molecular (María A. López H., Yevgeniya Svyryd, Beatriz E. Sánchez H., y el biólogo Luis A. Muñoz T.); y tres químicos en citogenética (Virginia Santiago C., Renata Rivera J. y Cristy Alfonso L., completándose con las asistentes Miriam Reyes O. y Verónica Vergara V. Resaltó que el grupo de personas que conforman el Departamento siempre ha sido de alta productividad.

Finalmente, mencionó algunos proyectos de gran relevancia realizados en el Departamento a su cargo, con la Internacional Clearinghouse for Birth Defects Surveillance and Research, relativo a defectos congénitos con más de 50 publicaciones en colaboración, con el Centro para Diagnóstico de Enfermedades Mendelianas en Baylor, Texas, USA para diagnóstico molecular de probables síndromes genéticos nuevos; como también Centro Colaborador de la OMS en Genética Comunitaria. Además con el TELETON en una malformación congénita, que se presenta con mucha frecuencia en nuestro país y es atendida en los Centros de Rehabilitación Infantil de esta organización. También en estudios en colaboración en lupus eritematoso generalizado y artritis reumatoide y con el Instituto de Investigación de Francia (INSERM). En 1999 se demostró la prevalencia de ciertas variantes y mutaciones frecuentes en la población mexicana de una enzima que participa en el ciclo metabólico del ácido fólico. Esto es lo que se hace en el Departamento de Genética y en el RYVEMCE, este último proyecto iniciado en 1978 y que continúa en la actualidad.



Sesión Cultural en honor a 50 años de la fundación del Departamento de Genética

Movimiento mundial

Nursing Now en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de sumarse a las acciones que la Organización Mundial de la Salud (OMS) realiza para empoderar a la enfermería, el pasado 12 de agosto se llevó a cabo en el auditorio de rayos X del INCMNSZ, la ceremonia de apertura de este proyecto mundial *Nursing Now*, en la que el Instituto participará como actor comprometido para fomentar el liderazgo de enfermería.

El evento fue presidido por el Dr. Arturo Galindo Fraga, Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad en la Atención Médica, en representación del Director General del Instituto, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz; la Lic. Marina Martínez Becerril Subdirectora de Enfermería; la Mtra. Claudia Leija Hernández, Directora de Enfermería y Coordinadora General de la Comisión Permanente de Enfermería de la Secretaría de Salud; el Mtro. Héctor Olivera Carrasco, Subdirector de Evaluación de los Servicios de Enfermería de la Secretaría de Salud; la Mtra. Araceli Jiménez Méndez, Jefa del Departamento de la Escuela de Enfermería del Instituto.

La Mtra. Marina Martínez Becerril destacó que la ceremonia fue la presentación de la adhesión del INCMNSZ al Programa Internacional *Nursing Now*, que es una estrategia iniciada en febrero del 2018 por la OMS, a través de la colaboración del Grupo Interparlamentario de Salud Global del Reino Unido y el Consejo Internacional de Enfermería. Dicho movimiento, representa la directriz que permitirá el cumplimiento de diversas acciones encaminadas a posicionar a la profesión y mejorar la salud de la población a nivel global, a través del mejoramiento de status de las enfermeras de todo el mundo.

Por lo anterior, es indispensable la suma de ideales y la creación de políticas nacionales que se traduzcan en alianzas y se apoye a las enfermeras para que sean líderes en su tarea, que es el cuidado a la vida humana a través de su propio desarrollo integral. Sin embargo, a pesar del déficit de enfermeras en México, cuenta con programas de formación, profesionalización y la participación activa en grupos colegiados. En el caso del Instituto, el camino hacia la práctica avanzada, la consultoría en enfermería, la prevención terciaria -desde la práctica profesional- es una realidad, pero sobre todo, se tiene la convicción de mejorar los servicios de salud, en donde la enfermera tiene un papel preponderante y decisivo en el cuidado humanizado que dignifica a la persona que se atiende, enalteciendo a la profesión. Es decir, cambios de paradigma en el cuidado, en donde la tecnología sea sólo coadyuvante de la atención y la epistemología se traduzca en una filosofía del cuidado a la cual todos los mexicanos puedan acceder. Es aquí, donde la labor de enfermería del INCMNSZ se suma al movimiento para reconocer y proyectar el trabajo, la autonomía y el liderazgo de esta práctica profesional.

La Mtra. Claudia Leija Hernández señaló que la Enfermería en México, desde la práctica misma, contribuye sustantivamente a la mejora de la salud de las personas y transforma incluso su salud. Por ello, el sumarse a *Nursing Now*, representa dar visibilidad al trabajo profesional de enfermería que se une a una lucha que todos los enfermeros del mundo han venido impulsando día a día en todos los niveles de atención.

Destacó que como parte de esta campaña se han lanzado 33 acciones locales en México; 5 en hospitales, 3 en universidades, 11 por parte de gobiernos estatales, 3 en colegios y 1 en la Federación que congrega a 35 colegios. Se considera que a lo largo y ancho del país participan más de 12,500 enfermeras y enfermeros, organizados en grupos, cada uno, con un programa de trabajo para establecer estrategias que contribuyan a mejorar el estado y perfil de la enfermería en su ámbito de competencia. Es así, que ahora el INCMNSZ, a través de la Subdirección de Enfermería se une oficialmente a esta campaña a nivel nacional.

El Lic. en Enf. Alejandro Hernández González, adscrito a la Subdirección de Enfermería realizó la presentación de las acciones que se llevan a cabo como parte de la adhesión institucional a la campaña.

Agregó que el equipo de enfermería es parte del corazón del grupo de atención a la salud y que definitivamente, su papel es crucial en muchos de los aspectos que van desde la promoción y prevención, hasta el tratamiento de las enfermedades. Sin la participación de la enfermería no se podría tener éxito en el tratamiento de los enfermos, muchas veces, el grupo de enfermería es el personal de la salud que está más cercano a los pacientes.

El gremio de enfermería conoce perfectamente bien muchas de las necesidades del paciente en la atención de la salud, por lo que son generadores del desarrollo de modelos de cuidado que realmente se están solicitando, para ofrecer una atención de calidad. Esto no solo a nivel local, sino que se puedan replicar en diversas instituciones dentro y fuera del país.

Para concluir el evento, el Dr. Arturo Galindo Fraga agradeció y reconoció el empuje que tiene la enfermería en esta importante iniciativa, e invitó al gremio a que aprovechen el impulso que puede tener la denominación que tiene el 2020, como el año de la enfermera, en conmemoración al aniversario 200 del natalicio de Florence Nightingale, fundadora de la Enfermería en el mundo.



Evento Programa Internacional *Nursing Now*

Calidad y Seguridad del Paciente

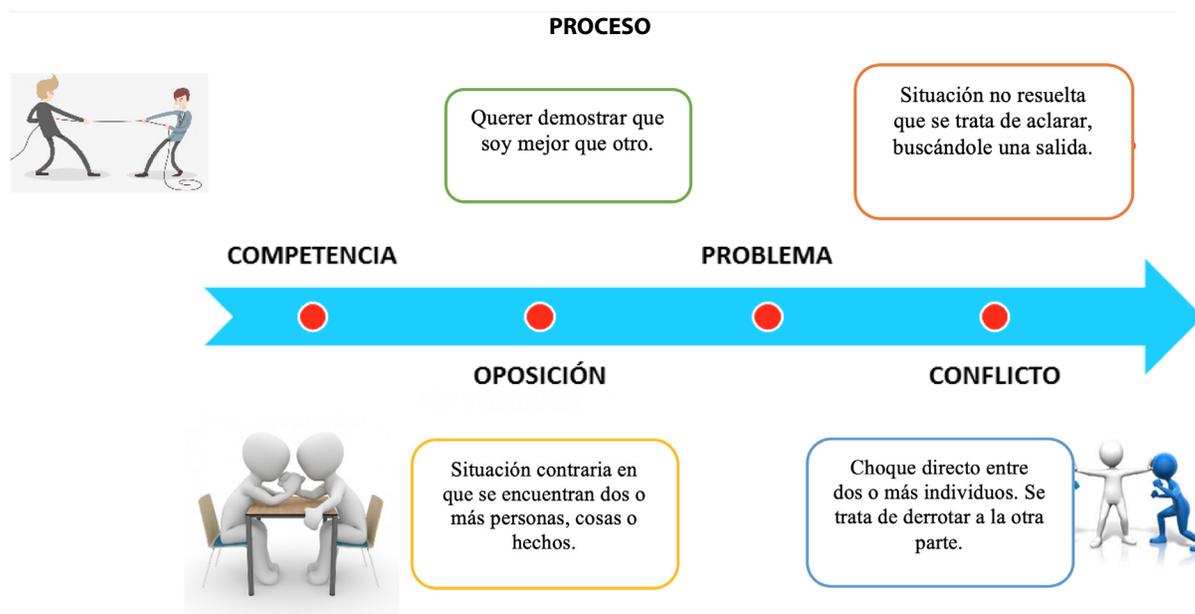
Manejo y solución de problemas y conflictos

Primera parte

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

El término Seguridad del Paciente, es indicativo de que tenemos que trabajar como un equipo multidisciplinario. Es común sin embargo la generación de conflictos y problemas entre el equipo, el factor más importante: somos SERES HUMANOS.

PROCESO QUE SIGUE CUALQUIER SITUACIÓN PARA CONVERTIRSE EN CONFLICTO



Desafortunadamente no podemos evitar que se presenten los conflictos, lo más importante es saber, como afrontarlos de una forma positiva y así encontrar soluciones.

Se trata de que los conflictos afecten lo menos posible y no distraigan a los equipos de los objetivos principales, además de esto, no tiene que haber desmotivación o bajo rendimiento.

¿Cuáles son las principales causas de un conflicto o problema?

Pueden ser múltiples, teniendo ocasiones en las que pueden presentarse varias causas a la vez, lo que dificulta llegar a una solución rápida y satisfactoria. En la siguiente edición se presentarán algunas de las principales causas.

Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y Gestión: Capital humano

La importancia de la capacitación al personal

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



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

En la actualidad, las organizaciones saben que para lograr la excelencia es indispensable administrar mejor los recursos humanos, ya que ésta genera beneficios en el sentido de que crea, mantiene y atrae talento humano para obtener el máximo rendimiento como Institución. Un error frecuente en la administración es que cuando se plantea una estrategia, se señala con precisión lo que se va a hacer con los recursos económicos, tecnológicos y financieros, pero rara vez se mencionan los recursos humanos que se van a necesitar y mucho menos, con qué cualidades, habilidades, conocimientos y/o competencias necesarias. Si nos preguntamos por qué es esencial conectar la estrategia con el personal para administrar el talento, o cómo hacerlo, podríamos decir que se debe a tres aspectos claves: **la alineación, el compromiso y la medición.**

La **alineación** significa asignar a la gente en la posición correcta, es decir, el personal deberá estar alineado conforme a la estrategia de la organización, determinando qué cualidades, competencias o habilidades se requieren para lograr tal estrategia o función y en base a ello asignar a las personas que cubran con tales requisitos o dotarlos de las habilidades necesarias mediante la capacitación. El **compromiso** y la **medición** significa promover que el personal se comprometa con sus propósitos básicos y finalmente evaluar el desempeño. Desarrollar el potencial de los miembros de una institución en el marco de una cultura laboral de respeto, de formación y crecimiento permite lograr objetivos particulares como: incrementar el liderazgo individual y de grupo; lo cual conlleva a generar compromiso del personal con su institución; generar cambios de cultura laboral para una mayor integración y participación de todos, en el logro de los objetivos organizacionales e incluso prevenir problemas que conlleven a faltas en materia de derechos y responsabilidades de los servidores públicos.

Es por esto que en toda organización debe existir un proceso de formación, capacitación y desarrollo de los recursos humanos que les permita adecuarse al desarrollo tecnológico, científico y la transformación constante de la propia institución para cumplir su papel dentro de la sociedad.

“Adoptar el aprendizaje como parte de nuestro trabajo, es entender que la excelencia es una dirección no un lugar”

Más de 54,000

Campaña Tapas pro Apoyo, a año y medio de existencia

Primera parte

T.S. Claudia Patricia Márquez Enríquez/Entorno Ambiental

La Campaña Tapas pro Apoyo del Departamento de Comunicación y Vinculación del INCMNSZ que se lleva a cabo en pro de nuestros pacientes y/o familiares, a los cuales se les otorgan ayudas económicas para comida, transporte y hospedaje, además de cuidar nuestro ambiente al vender estas tapas para su posterior reciclado; nos complace presentar el avance de apoyos otorgados a partir del 5 de marzo de 2018 a la fecha.

Se han recolectado y vendido un total de 18, 430 kgs de tapas. Se ha obtenido con esta venta un total de \$54,329.00, pesos depositados en la cuenta de Fundación para la Salud y la Educación Dr. Salvador Zubirán, A.C. (FUNSAED), proyecto 1403.

Los apoyos otorgados a los pacientes con los fondos del proyecto 1403, han sido los siguientes:

- 350 vales de comidas.
- 50 pagos de transporte (a diferentes estados de la República Mexicana).
- 2 ayudas de gastos fúnebres.
- 1 apoyo de compra de material médico (filtro de vena cava).

Así mismo, se brinda apoyo a la campaña Tapaton, donando las tapas que se recolectan durante el mes de mayo de cada año, colectas que han beneficiado a:

- 2016: Casa de la Amistad para Niños con Cáncer.
- 2017: Asociación Mexicana de Lucha Contra el Cáncer A.C.

2018: Asociación Mexicana de Ayuda a Niños con Cáncer (AMANC).

2019: Proayuda a niños con cáncer Luz de Vida A.C.

También desde hace 2 años se ha apoyado a la Fundación VAPORTI CONTRA EL CÁNCER DE PÁNCREAS, donando las tapas que se recolectan sólo durante el mes de noviembre.



Un proceso de mucha ayuda

Transmisión en vivo

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

La transmisión en vivo es la nueva forma de dar a conocer un tema a través de video, para poder llegar a un mayor número de público en un evento, y se realiza a través de páginas web y redes sociales. Hay dos tipos de transmisiones:

Pública: es una publicación abierta, donde todo público puede ver el evento transmitido.

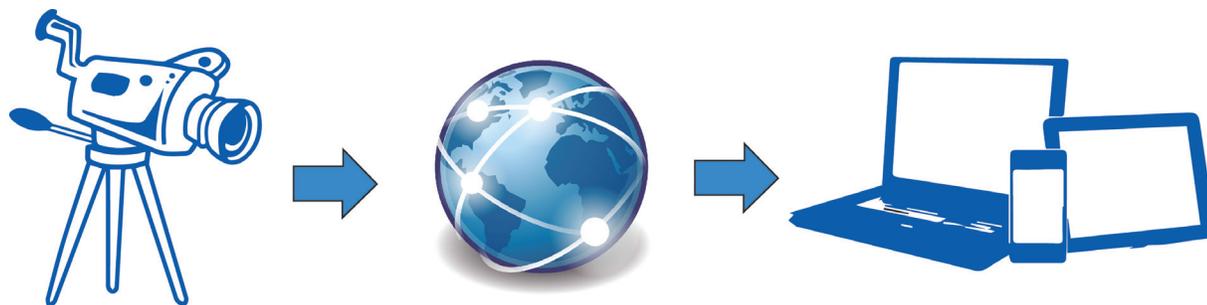
Privada: es una publicación cerrada, donde solo personas en específico pueden ver la transmisión, pueden acceder con clave u otorgando permisos de visualización.

La transmisión de audio/video en vivo es complejo, porque es un proceso que en condiciones "normales" consistiría en grabar, editar, distribuir y publicar, lo cual sucede en un lapso de tiempo más largo como en días, semanas o meses, mientras que la transmisión en vivo debe suceder con una diferencia de segundos entre la grabación y la publicación, lo que hace que la logística de trabajo sea más compleja. Hay que verificar señal y calidad de video, señal de audio, ecualizar audio, señal de transmisión, velocidad de internet y todo esto al mismo tiempo, para que la transmisión se realice sin ningún problema.

Ventajas: no existen las distancias, ya que no hay que moverse de casa para disfrutar en tiempo real de cualquier evento o acontecimiento de interés. Mayor alcance al poder transmitir en vivo el evento, a través de las web y redes sociales, y se puede llegar a un mayor número de interesados en el contenido sin importar donde estén, siempre y cuando cuenten con buena conexión a internet.

¿Qué tipo de eventos se pueden transmitir?

- Transmisión de conferencias, cursos online, seminarios.
- Retransmisión de eventos.
- Retransmisión de eventos de música en directo.
- Transmisión de radio por Internet.



Imágenes proporcionadas por: Francisco Hidalgo Guillen

Continuidad en el tratamiento médico

Agradecimiento por su apoyo

Violeta Arciniega Fuentes

5 agosto 2019

Voluntariado del Instituto Nacional de Ciencias Médicas
y Nutrición Salvador Zubirán
Presente

Buenos días, soy paciente del Instituto, me dirijo a ustedes para agradecerles de todo corazón su ayuda para poder seguir mi tratamiento médico.

Eufemia

Fecha 5 Agosto 19

Voluntariado Instituto
Nacional de Ciencias
Presente

Buenos días, soy paciente del
instituto, me dirijo a ustedes
para agradecerles de todo
corazón su ayuda para poder
seguir mi tratamiento
médico.

Eufemia

Carta Original

Construido durante el Porfiriato

Museo de Geología en Santa María la Ribera

Lic. Palmira de la Garza y Arce

El Museo de Geología de la UNAM, ubicado en el corazón de la colonia Santa María La Ribera, concentra las colecciones geológicas más importantes de México. Es un espacio que, además de resguardar este importante patrimonio, divulga el conocimiento científico de las ciencias de la Tierra.

El majestuoso edificio porfiriano que alberga al Museo de Geología, está ubicado en el centro de la colonia Santa María La Ribera. Su escalinata y fachada son una invitación a explorar una institución que también es conocida como el Palacio de las Ciencias de la Tierra.

El edificio está construido de cantera obtenida y traída de Los Remedios, Estado de México y que es la misma con la que se construyó el Palacio de Minería y el Colegio de San Idelfonso. Su fachada de ignimbrita; un tipo de roca volcánica, está decorada con figuras de fósiles de peces, conchas y reptiles en alto y bajo relieve.



Museo de Geología

Fundadores de especialidades

Dr. Edmundo Rojas Natera

Departamento de Patología y Anatomía Patológica

Lic. Gabriela Rubello Marín



Fotografía tomada del original

- 1917 Nace en Bermejillo, Durango, México.
- 1945 Obtiene el título de Médico Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM.
- 1948 – 1954 Se entrena en Patología en el Children’s Hospital de Boston, en el Peter Brigham Hospital, en el Massachusetts General Hospital y en el Free Hospital for Women, en Boston, E.U.A.
 Patólogo asistente del Departamento de Patología Quirúrgica del Hospital Presbiteriano de la Universidad de Columbia, en Nueva York, del Instituto de Patología de la Universidad de Bonn, en la República Federal de Alemania, del Instituto de Patología de las Fuerzas Armadas EUA (AFIP) y del Departamento de Patología del Hospital Monte Sinaí de Nueva York, EUA.
- 1949-1960 Fundador y Jefe del Departamento de Patología y Anatomía Patológica en el INCMNSZ.
 Profesor titular de Patología de pregrado en la Facultad de Medicina de la UNAM.
 Autor de múltiples publicaciones en colaboración con médicos del INCMNSZ.
- 1989 Fallece en la Ciudad de México.

Percibir una realidad a través de los sentidos

La vida es según la mires

Dirección de Administración

La investigación que ahora nos ocupa tiene como propósito acercarnos y/o conocer lo que toca a la percepción, este concepto resulta de especial importancia pues nos permite entender, advertir y/o percibir lo que nos rodea o vivimos de manera individual y específica, además permite la generación de opiniones y argumentos, desacuerdos y/o acuerdos.

Para abordar el tema con claridad es importante mencionar que la percepción consiste en recibir a través de los sentidos, imágenes, sonidos, impresiones o sensaciones externas e internas, que permiten un posterior razonamiento materializable en omisiones o acciones.

Atento a lo anterior, es fácil entender por qué la importancia de este concepto, en ese orden y para dotarlo de simpleza se puede decir que la ejecución de esta actividad permite a cada individuo realizar un proceso de recepción única y diferente a los demás, influenciadas por una cosmovisión e idiosincrasia específica. Es por ello que la capacidad que tenemos de percibir y procesar la realidad de los diversos factores que intervienen en la percepción, ya sean internos o externos, nos permiten entender la vida y poder tomar decisiones con consecuencias buenas o malas, resulta tan importante y necesaria de recordar.

Basado en todo lo anterior, es fundamental destacar que la percepción es una herramienta evolutiva, que nos permite adaptarnos a nuestro entorno actual, "pues la vida cambia y con ella nuestro entorno laboral, familiar y por supuesto emocional", es por ello que cada persona percibe de acuerdo a su propia experiencia, aunque, definitivamente existen hechos, signos, señas universales que no permiten que la percepción modifique las finalidades correspondientes

Vale decir que "la percepción es no solo nuestro proceso de "asimilar" los estímulos, sino es además la manera cómo reaccionamos ante ellos, cómo cada uno de nosotros nos manejamos o conducimos en el entorno que nos rodea y además, es el mecanismo a través del cual realmente convivimos en sociedad".

Así las cosas una finalidad más a nuestra investigación ocurre y es lograr que la percepción sea lo menos problemática posible y esto se logrará a través de un análisis ético, dotado de moralidad, en ese orden consideremos que:

...No vemos las cosas como son si no vemos las cosas como somos y es por ello de debemos de pensar antes de juzgar cualquier comportamiento o decisión...

¡Yo también soy INCMNSZ!

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

1. Ídem
2. Hernández Larisa, "Percibimos de acuerdo a quienes somos", Sitio Web: <http://loestrategico.com/2012/02/percibimos-de-acuerdo-quienes-somos/>
3. Revista muy interesante, "Frases célebres de Kant", Sitio Web: <https://www.muyinteresante.es/cultura/arte-cultura/articulo/12-frases-celebres-de-kant-531429>

El cáncer, una de las primeras causas de muerte en el mundo

Cinco tumores frecuentes en cáncer

Dr. Luis Enrique Soto Pérez de Celis/Clínica Integral de Cáncer en el Adulto Mayor



fuentes: <https://www.projecthosts.com/news/healthcare/healthcare-it-security-critical-as-breathing-a-layer-of-protection/>

El cáncer de colon en personas mayores de 50 años es muy común. De hecho, es uno de los cinco tumores más frecuentes en el país, y las proyecciones a futuro señalan que cada día se sumarán más casos. El 13 por ciento de todos los cánceres en México son de colon y es el 4º tumor más común entre la población mexicana. De ahí la importancia de su detección oportuna para ofrecer un tratamiento adecuado.

El cáncer de colon es el cáncer del intestino grueso (colon), que es la parte final del tubo digestivo. La mayoría de los casos del cáncer de colon comienzan como un conjunto de células pequeñas y no cancerosas (benigno) denominado «pólipo adenomatoso». Con el tiempo, algunos de estos pólipos pueden convertirse en cáncer de colon. Los pólipos pueden ser pequeños y causar pocos síntomas, o incluso no causarlos.

Aunque no se pueden determinar a ciencia cierta, cuáles son sus causas; es posible destacar que una de las principales razones de riesgo es de la edad, las personas mayores tienen más riesgo, la falta de actividad física, la obesidad, el consumo en exceso de carnes procesadas y la poca o nula ingesta de verduras, frutas y fibra.

Algunos de los síntomas son:

- Cambio en los hábitos intestinales, como diarrea o estreñimiento, o un cambio en la consistencia de las heces que dura más de cuatro semanas.
- Sangrado rectal o sangre en las heces (color negro).
- Malestar abdominal persistente, como calambres, gases o dolor.
- Sensación de que no se vaciaron por completo los intestinos.
- Debilidad o fatiga.
- Adelgazamiento sin causa aparente.

Para detectarlo oportunamente se pueden realizar dos tipos de estudio: búsqueda de sangre oculta en las heces o una colonoscopia. Estos estudios pueden solicitarse en caso de que un médico sospeche la presencia de este tipo de cáncer, o bien como un estudio de escrutinio para la búsqueda y detección temprana de pólipos en personas de entre 50 y 75 años.

Zanahoria

Las zanahorias fueron cultivadas por primera vez en la actual Afganistán hace miles de años, como una pequeña raíz de color púrpura, blanco, amarillo o negro con aspecto leñoso y sabor amargo, que en nada se parece a la actual zanahoria. En el siglo XVII una cepa de zanahoria se desarrolló con altos niveles de betacarotenos, surgiendo la primera zanahoria naranja. Con el paso del tiempo, muchos estudios han evidenciado que incluir las zanahorias en la dieta tiene efectos anticancerígenos debido a su poder antioxidante en la reducción de los radicales libres en el organismo.

Contienen Vitaminas A, K, E, fibra, potasio, ácido fólico, manganeso, fósforo, magnesio y zinc.

Otros beneficios de las zanahorias son los antioxidantes y fitoquímicos (sustancias que se encuentran en los alimentos de origen vegetal, biológicamente activas, pero que no son nutrientes esenciales para la vida), las zanahorias pueden ayudar con: la regulación del azúcar en la sangre, a retrasar los efectos del envejecimiento y también a mejorar la función del sistema inmune.



Fuente: <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/el-zumo-de-naranja-tiene-10-veces-mas-antioxidantes-691417513937>

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Sopa de zanahoria con jalapeño



Etiqueta nutrimental

Información por 1 porción

Calorías totales	91
Carbohidratos	8.75 gramos
Proteína	2.75 gramos
Grasa	5 gramos
Fibra	3 gramos

Ingredientes:

4 cucharaditas	de aceite de olivo/aguacate
350 gramos	de zanahoria pelada y picada en cubos pequeños
1/2 pieza	de cebolla blanca picada en cubos pequeños
800 mililitros	de caldo de pollo o agua
1 pieza	de papa mediana picada en cubos pequeños
50 gramos	de chile jalapeño sin semilla picado en cubos pequeños

Modo de preparación:

En una olla agregar el aceite y calentar. Agregar la cebolla y acitronar hasta que empiece a dorar un poco e integrar el chile jalapeño. Incorporar la zanahoria, la papa y mover constantemente hasta que tenga una textura suave. Agregar el caldo de pollo o agua y dejar reducir un poco. Licuar y regresar al fuego a que reduzca. Ya que tenga la textura deseada sazonar y servir caliente

Escritora Chilena

Paula

Isabel Allende

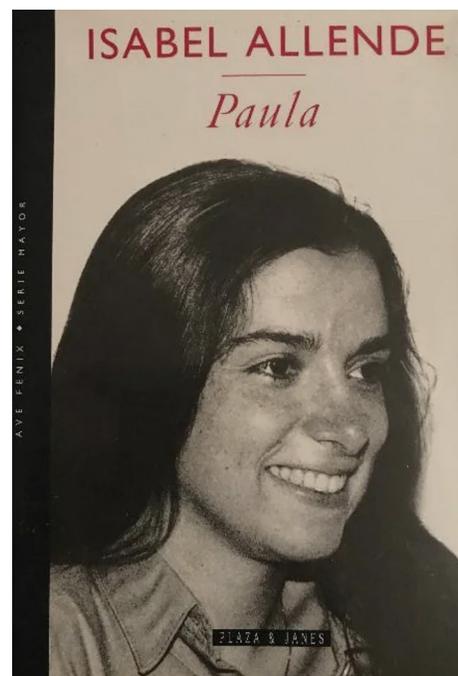
Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Isabel Allende Llona (Lima, Perú, 1942) es una escritora chilena con nacionalidad estadounidense, de ascendencia hispano-portuguesa y nacida en Perú. Desde 2004 es miembro de la Academia Estadounidense de las Artes y las Letras. Obtuvo en 2010 el Premio Nacional de Literatura de su país. La venta de sus libros alcanza un total de 72 millones de ejemplares y sus obras han sido traducidas a 42 idiomas. Es considerada la escritora viva más leída del mundo de la lengua española.

Paula es el libro más conmovedor, personal e íntimo de Isabel Allende, es más que una autobiografía; se trata de una madre desnudando su alma junto al lecho de su hija agonizante, es una conexión a través de las letras sobre el enfrentamiento a sus miedos más íntimos con la aceptación de la realidad, la muerte de su hija.

Paula es una mujer de 28 años que acaba de casarse y sufre de una extraña enfermedad hereditaria. Tras ser hospitalizada, su madre, Isabel Allende, se ve envuelta en una serie de dolorosas preguntas y se aventura a escribir la historia de su vida a raíz de esta situación. Desea que cuando ella despierte, tal vez sin recuerdos, todos los sucesos de sus vidas estén registrados.

Isabel Allende escribió la historia de su familia y de sí misma con el propósito de regalársela a su hija cuando ésta superara el dramático trance. Pero no fue posible y el resultado se convirtió en este libro, donde logra que Paula nunca sea olvidada y quede en el corazón de aquellas personas que lean esta apasionante y reveladora obra.



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

1. ¿En qué ciudad se encuentra la casa de Ana Frank?
2. ¿Quién pintó *Las señoritas de Avignon*?
3. ¿Cuáles son las tres pirámides más importantes de Egipto?
4. ¿Quién dijo la frase “el fin justifica los medios”?
5. ¿Cómo se llama el signo o raya de la ñ?

1. La casa de Ana Frank está en Amsterdam, capital de los Países Bajos.
2. Es un cuadro del pintor español Pablo Picasso pintado en 1907 al óleo sobre lienzo y se conserva en el Museo de Arte Moderno de Nueva York.
3. Las 3 pirámides más importantes de Egipto son: Keops (la Gran pirámide de Guiza), Kefren (la pirámide de Jafra) y Micerino (la pirámide de Menkaura).
4. Aunque se atribuye tradicionalmente al filósofo Nicolás Maquiavelo, la dijo Napoleón Bonaparte cuando terminó de leer “El Príncipe”.
5. Al símbolo ~ se le llama virgülla es un signo ortográfico en forma de coma, rasguillo o trazo. La virgülla generalmente es identificada como la tilde de la eñe.

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.

17 de agosto, Día Nacional de la Abejas

Valorar la importancia ambiental, social y económica de las abejas

A partir del 2017, la Cámara de Senadores de México declaró el 17 de agosto, como el Día Nacional de las Abejas, a fin de que se reconozca y valore la importancia ambiental, social y económica que estos insectos nos proporcionan. En México, la apicultura tiene una gran importancia socioeconómica y ecológica. Se dedican a la apicultura casi 43 mil productores. Entre las muchas contribuciones de las abejas a la economía mexicana, además de la producción de miel en la que México ocupa el séptimo lugar a escala mundial, destaca el tercer lugar de México en exportación de miel hacia la Unión Europea.

Fuente: <https://lossaboresdemexico.com/se-declara-17-agosto-dia-nacional-las-abejas/>

26 de agosto, Día Internacional del Dengue

La tercera parte de la población, en riesgo de padecer dengue

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la tercera parte de los habitantes del planeta, están en riesgo de contraer el dengue. Cada año se presentan cerca de 390 millones de casos en el mundo, de los cuales 500 mil corresponden a dengue grave con alrededor de 25 mil muertes. El rápido crecimiento de las poblaciones urbanas, el calentamiento global que hace que muchas regiones alcancen la temperatura adecuada para que viva el mosquito *Aedes aegypti*, transmisor del dengue, la facilidad de los desplazamientos de las personas de un país a otro transportando los virus, más los precarios servicios de saneamiento ambiental en muchas ciudades de las zonas tropicales y subtropicales; han favorecido su propagación y resurgimiento.

Fuente: <https://www.who.int/topics/dengue/es/>

28 de agosto, Día de adulto Mayor

Cada vez más adultos mayores en el mundo

La celebración del Día del Anciano, data de 1982 cuando se celebró la Primera Asamblea Nacional Internacional de la Organización de las Naciones Unidas, dedicada al tema del envejecimiento. En México, se festejó a los adultos mayores por primera vez en 1983, llevándose a cabo en la Ciudad de México y al año siguiente en Monterrey. Posteriormente, en 1998 se decidió conmemorar en todo el país, el 28 de agosto, el Día del Anciano. Fue hasta esta última década cuando la celebración en honor de los ancianos cambió de nombre por el de: "Día del Adulto Mayor" y dado que la población se ha ido dando cuenta que cada vez son más los ancianos en nuestro país, la fecha se ha hecho sustancial.

Fuente: <https://fundacioncarlosslim.org/dia-del-adulto-mayor/> dia

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.

Muchísimas felicitaciones a todo el equipo de Médicos, enfermeras, Nutriólogos, Trabajo Social, enfermería, camilleros, cocineros y todas las personas que me atendieron.
¡Felicitaciones y Dios los Bendiga!

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"

REVERSO

Carta original

SALUD SECRETARÍA DE SALUD **SISTEMA UNIFICADO DE GESTIÓN PARA LA ATENCIÓN Y ORIENTACIÓN AL USUARIO DE LOS SERVICIOS DE SALUD** **SEGURO POPULAR** **INCMNSZ**

Formato Unificado de Solicitud de Atención (FUSA)

Espacio para registro del personal del Sistema Unificado de Gestión

Fecha registro en plataforma SUC: Folio generado por la plataforma SUG:

dic mes año

Para otorgarle una mejor atención proporcione los siguientes datos y al reverso describa su solicitud.

Datos de Identificación

Indique si tiene Seguro Popular: Si No Género: Femenino Masculino Fecha:

27 07 2018
dia mes año

Nombre(s) Apellido paterno Apellido materno

Domicilio:

Calle Número exterior Número interior Colonia

Villahermosa Centro Tabasco
Delegación o municipio Entidad federativa

Teléfono: Correo electrónico:

Se adquiere y transmite en el día a día

La Mística Institucional es brindarse al cien por ciento a la Institución

Dr. Enrique Soto Pérez de Celis/Investigador en Ciencias Médicas C y médico adscrito al Servicio de Geriatria.



Dr. Enrique Soto Pérez de Celis

La Mística Institucional es brindarse al cien por ciento a la Institución, que incluye a los pacientes, que son el centro de todas las actividades que hacemos como médicos. Por ello, la mística no es algo que se estudie, sino que es algo que se vive y se aprende diariamente mediante nuestra interacción con los pacientes y con nuestros compañeros de trabajo.

La mística del Instituto, heredada por el Dr. Salvador Zubirán, se conserva y se transmite en la medida en que continúe siendo un placer desempeñar el trabajo diario. Para que el trabajo de los médicos sea satisfactorio, es necesario estar comprometido con los pacientes y sentir pasión por lo que hacemos.

De igual forma, en el campo de la investigación es fundamental que el desarrollo e implementación de proyectos tenga como máximo fin el brindar beneficios a los pacientes. Bajo esta visión, es posible aseverar que la mística del Instituto y la mística del médico están vinculadas y comparten la misma esencia.

Una parte importante para conservar y transmitir la Mística del Instituto y la pasión por la medicina es contar con buenos tutores. Así, es importante que intentemos inculcarla y transmitirla a las personas más jóvenes, a quienes tenemos la obligación de guiar y entrenar, tanto en la práctica clínica como en la investigación.

Desde el primer día que ingresé al Instituto, en el 2008, como residente de medicina interna, después de un riguroso proceso de selección que afortunadamente aprobé; sentí la mística institucional en el actuar de mis tutores y percibí que esta es una institución diferente a las demás instituciones de salud que yo había conocido.

Desde mi punto de vista, una de las fortalezas del Instituto es el esfuerzo que se realiza para integrar la atención clínica, la enseñanza y la investigación para generar nuevos conocimientos que mejoren la atención que brindamos a nuestros pacientes.

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.

Semana del Bienestar 2019, entornos saludables

Esferas del bienestar interconectadas para alcanzar la plenitud

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el marco de la celebración de la Semana del Bienestar 2019 que se lleva a cabo del 14 al 21 de septiembre, la Organización Mundial de la Salud, (OMS) junto con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), hace un llamado a la población para promover y generar entornos saludables que contribuyan al Bienestar entre la población.

De acuerdo a este contexto y dando seguimiento a la campaña de Bienestar que el INCMNSZ implementó a partir de este año, el Instituto promueve entre la comunidad la generación de entornos saludables, con el fin de favorecer una vida armónica, equilibrada y plena, mediante el cuidado de lo que se han denominado las esferas del Bienestar: emocional, física, social, ambiental y laboral. Si bien es cierto que cada una es importante por sí sola; cabe destacar que la unidad de todas, fortalece y consolida el Bienestar en cada una de las personas.

Por lo anterior, se ha adoptado la idea de un rehilete con seis brazos, que por sí solo, cada uno, no representa nada, pero en la unidad es un todo que con la fuerza del viento logra el movimiento para transformar y crear un concepto nuevo. De igual forma, cada una de estas esferas del Bienestar requiere del esfuerzo personal para cultivarlas y en conjunto, lograr que se muevan, no con la fuerza del viento, sino con el compromiso personal hacia nosotros mismos para alcanzar la armonía, el equilibrio y la plenitud, fundamentos del Bienestar.

Cuidar y cultivar el entorno para aumentar el Bienestar es indispensable para alcanzar una vida plena, de igual manera que para accionar el rehilete, es necesario activar todos los brazos, mediante nuestra voluntad y acción decidida.

Los entornos saludables aumentan nuestro bienestar

¿Qué estas haciendo tú para crearlos?



es estar bien
ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD

#entornosaludable
#semanadelbienestar
14 al 21 de septiembre 2019



Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación
Derechos Reservados © 2019 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRAN



5

VENTAJAS DE UN CÓDIGO DE CONDUCTA

REAFIRMA

Los **principios y valores** que deben regir nuestro actuar, la toma de decisiones y el cumplimiento de nuestros objetivos.

COADYUVA

Al logro de la **misión y visión** de nuestra Institución y a la transformación del servicio público en beneficio de México.

CONSTRUYE Y REAFIRMA

Nuestra reputación organizacional como agentes de **excelencia** en la atención que brindamos a la ciudadanía en general.

PREVIENE

Vulneraciones a la integridad al dejar claros los valores y principios marco de la convivencia laboral al interior y exterior de nuestra Institución.

FOMENTA

Un ambiente laboral de **confianza y legalidad**, en el que se denuncia cualquier conducta contraria al Código de Conducta

UNIDAD DE ÉTICA, INTEGRIDAD PÚBLICA Y PREVENCIÓN DE
CONFLICTOS DE INTERESES

Cuidar el cuerpo por medio de la nutrición

Como bien y me siento mejor

Lic. Carmen Amescua

El bienestar incluye varias dimensiones, una de ellas es la física, la cual está ligada directamente a la manera como cuidamos nuestro cuerpo por medio de la nutrición, la actividad física, el manejo del estrés y teniendo un sueño adecuado.

En el caso de la nutrición los avances médicos nos muestran como los alimentos contienen componentes que benefician nuestra salud, ya sea por su contenido de nutrientes, vitaminas, y minerales, o porque cuando elegimos adecuadamente los alimentos que consumimos, a largo plazo evitaremos enfermedades como la obesidad, la hipertensión, la hipercolesterolemia y otras enfermedades crónicas que son el resultado de una mala alimentación.

Hace 25 siglos, el padre de la medicina, Hipócrates de Cos, ya sabía que la alimentación tiene una influencia decisiva en nuestra salud. Comer sano es una parte fundamental para sentirnos bien y estar mejor. Comer adecuadamente es una sabia manera de evitar enfermedades. Si por cualquier motivo no lo has hecho antes, comer sano te ayudará a tu estado de salud y por lo tanto tu bienestar físico también.



Fuente: https://www.65ymas.com/salud/alimentacion/cuales-son-alimentos-mas-saciantes-dieta-mediterranea_6597_102.html

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

COMO BIEN Y ME SIENTO MEJOR

DIMENSIÓN FÍSICA



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#bienestar
#bienestarincmsz
#bienestarfísico

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