



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 17

15 de septiembre 2019

Avanzando las Ciencias Médicas a través de la Investigación Multidisciplinaria

Dr. Enrique Soto Pérez de Celis,
Premio al Desarrollo Profesional 2019



Segunda reunión
Avanzando las Ciencias Médicas a través de la Investigación Multidisciplinaria
México-Israel



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 615

15 septiembre 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Dr. Gerardo Gamba Ayala	
• Dr. Enrique Soto Pérez de Celis, Premio al Desarrollo Profesional 2019		VIDA LABORAL	15
PARA CONCERNOS	4	• Creo en lo que creo	
• El INCMNSZ en la 4ª Feria del Libro de Ciencias de la Salud 2019		TU SALUD	16
• Diplomado en Inmunología y Nutrición		• Se aproxima la temporada de infecciones respiratorias agudas	
ENTÉRATE	6	LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• Avanzando las Ciencias Médicas a través de la Investigación Multidisciplinaria		• Manzana	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Flan de manzana	
• Manejo y solución de problemas y conflictos		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• Lo que el viento se llevó Margaret Mitchell	
• Tipos de capacitación dentro de las organizaciones		SABÍAS QUE	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Efemérides de la salud	
• Campaña Tapas pro Apoyo a año y medio de existencia		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• No solo me ayudan, además son amables	
• ¿Qué es el día naranja?		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
COLABORADORES INCMNSZ	12	• Filosofía Institucional	
• Fundación Canales de Ayuda A.C.		HABLEMOS DE	22
		• Taller Reconfortarte, cuerpo en movimiento en el INCMNSZ	
		AVISOS	23
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

La vinculación científico-académica que se ha desarrollado entre México e Israel, puesta de manifiesto en la reunión anual, **Avanzando las Ciencias Médicas a través de la Investigación Multidisciplinaria** que en esta ocasión, llega a su segunda edición, se da a conocer en la sección **Entérate**.

El liderazgo en investigación que ha distinguido al Instituto, se expresa en la sección **Ser INCMNSZ**, en la que el Dr. Enrique Pérez Soto de Celis, investigador y encargado de la Clínica de Oncología Geriátrica, expresa algunas consideraciones sobre el **Premio al Desarrollo Profesional 2019**, que le fue otorgado por la Sociedad Americana de Oncología.

En la sección **Para Conocernos**, se informa respecto a dos eventos en el ámbito académico en los que participó el Instituto; el primero, su presencia en la **4ª Feria del Libro de Ciencias de la Salud 2019**; organizado por la UNAM y el segundo, el reconocido Diplomado en Inmunología y Nutrición 2019 que se realizó en el Instituto.

La **Fundación Canales de Ayuda** es una de las piezas claves para que el INCMNSZ pueda continuar brindando atención médica de calidad con seguridad y excelencia. Por ello, y con la intención de ofrecer un agradecimiento por su apoyo, en la sección **Colaboradores INCMNSZ**, se dan a conocer algunos puntos de esta Asociación Civil en pro de la preparación académica de potenciales científicos e investigadores mexicanos.

En breve, iniciará la **temporada de infecciones respiratorias agudas**. Por ello, la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica, en la sección **Tu Salud**, da un panorama de ello y expone la necesidad de prevenir este tipo de problemas de salud, ofreciendo algunas medidas preventivas a seguir.

En la sección **Sabías que**, se dan a conocer algunas efemérides de la salud del mes de septiembre: **8 de septiembre, Día Mundial de la Fibrosis Quística; 8 al 14 de septiembre, Semana del Bienestar y 10 de septiembre, Día Mundial de la Prevención del Suicidio**.

En el marco de la Semana del Bienestar y paralelamente a la campaña de Bienestar del Instituto, en la sección **Hablemos de**, se hace un recuento del **Taller Reconfortarte, cuerpo en movimiento** en el INCMNSZ, actividad que se llevó a cabo en el Instituto para conmemorar dicha semana, sumándose así, al esfuerzo de la Organización Mundial de la Salud para fomentar entornos saludables.

Otorgado por la Sociedad Americana de Oncología Clínica (ASCO)

Dr. Enrique Soto Pérez de Celis, Premio al Desarrollo Profesional 2019

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de fomentar el desarrollo de investigaciones relacionadas a enfermedades oncológicas, la Sociedad Americana de Oncología Clínica (ASCO, American Society Clinical Oncology) otorga el Premio al Desarrollo Profesional, que consiste en un apoyo financiero por tres años para la implementación de un proyecto de investigación.

En el 2019, este reconocimiento fue entregado al Dr. Enrique Soto Pérez de Celis, Investigador en Ciencias Médicas "C", de la Clínica Integral de Cáncer en el Adulto Mayor del Servicio de Geriátria del INCMNSZ, quien en entrevista destacó que este reconocimiento, únicamente se había otorgado a investigadores estadounidenses y canadienses; sin embargo, ante la pertinencia e innovación del proyecto se designó, por primera vez en la historia de la ASCO, a un investigador latinoamericano.

Explicó que el proyecto de investigación merecedor del premio está centrado en personas adultas mayores con cáncer que están iniciando quimioterapia, a quienes se les proporciona un teléfono celular para que a través de él, den cuenta al personal médico, sobre la actividad física diaria que realizan. De esta forma, el médico pueda valorar si la actividad física diaria está disminuyendo después de la quimioterapia y en qué medida. Así mismo, es posible conocer si los pacientes están enfrentando problemas de toxicidad.

Es un método de detección oportuna de posibles complicaciones presentadas en los pacientes que se someten a quimioterapia; esta herramienta podría ser útil para encontrar una solución a los síntomas antes de que ocurra una complicación de salud mayor que pudiera requerir atención en urgencias.

Muchas veces, agregó, sobre todo en pacientes que viven lejos del Instituto o en el interior de la República, cuando llegan al INCMNSZ, con diarrea o náusea y el médico tratante no pudo enterarse por la falta de métodos de comunicación. Peor aún, muchos pacientes no pueden recibir atención médica de forma oportuna porque en su comunidad no existe la posibilidad. En este sentido, con el financiamiento para este proyecto, se pretende reducir esta brecha en la atención médica del adulto mayor con cáncer que recibe quimioterapia.

Explicó que para el otorgamiento de este premio influyó que la ASCO ya le había entregado otros premios. En el 2015, recibió apoyo para llevar a cabo un estudio piloto que demostró la factibilidad del uso de los teléfonos celulares para monitorizar a los pacientes, y en 2016, recibió un apoyo para entrenar un año en los Estados Unidos. En ese proyecto piloto explicó, que se observó que el celular ayuda a los pacientes, ya que a veces están muy solos y a través del teléfono se les otorga la posibilidad de contactar a sus médicos o a la atención médica de forma muy rápida. Destacó que para el futuro, en la atención médica del país el uso de tecnología móvil será muy importante y por ello, se debe empezar a desarrollar ahora.

Destacó que pese a lo que pudiera pensarse, el uso de las nuevas tecnologías no es difícil para las personas adultas mayores. El 90 por ciento de los adultos mayores que participaron en el proyecto piloto, pudo utilizar el teléfono celular con bastante facilidad; el 80 por ciento dijo que era muy sencillo su uso, incluso, hubo personas de 92 años que participaron sin ningún problema, acotó.

El pensar que las personas adultas mayores no pueden utilizar las nuevas tecnologías es un prejuicio que debemos eliminar en la sociedad actual, ahondó. Aunque la gente mayor en un principio piensa que no va a poder utilizar la tecnología, en cuanto se empiezan a familiarizar con ella, les gusta y ya no la dejan; por ejemplo, mandaban fotos de su casa, de su perro, de sus plantas, de sus nietos, de sus hijos, de todo lo que representa una satisfacción o alegría en su vida y eso también es muy útil para su calidad de vida.

Destacó que el premio recibido no es algo que vino de forma aislada, sino que es el resultado de la continuidad de varios años de trabajo comprometido de muchos investigadores del Instituto en diversas áreas de la oncología. Trabajo que en los años venideros se seguirá llevando a cabo, ya que uno de los principales retos de la medicina para el futuro, es la oncología en las personas adultas mayores que se está incrementando en todo el mundo y México, no es la excepción.

Para concluir, señaló que en los últimos años, investigadores del Instituto en el área de oncología, han sido distinguidos con premios o reconocimientos de la ASCO, lo que es un aliciente para los investigadores y una muestra del liderazgo del INCMNSZ en esta área de la ciencia médica.



Dr. Enrique Soto Pérez de Celis

Avalado por la Facultad de Química de la UNAM

Diplomado en Inmunología y Nutrición

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El pasado 13 de agosto se realizó la ceremonia de clausura del Diplomado en Inmunología y Nutrición 2019, el cual ya se había impartido como un “Curso Avanzado” desde 2015. Para esta edición se contó con el aval de la Facultad de Química de la UNAM para impartirlo en forma de Diplomado.

Desde que se ofreció por primera vez, el principal objetivo ha sido el de actualizar a los profesionales del área biomédica en los conocimientos de la Inmunología y la Nutriología y sus interacciones con un enfoque interdisciplinario. El Diplomado consta de 3 módulos: Biología Molecular y Metabolismo, Inmunología y la interacción entre la Nutrición y la respuesta inmune. Este año el Diplomado se impartió del 19 de marzo al 8 de agosto, y tuvo una duración de 120 horas. Se entregaron los Diplomas correspondientes a 9 alumnos de diferentes profesiones como Nutriología, Medicina y por primera vez, una de Psicología.

La ceremonia estuvo presidida por miembros del Comité Organizador del Diplomado: el Dr. Héctor Bourges, la Maestra Victoria E. Ramos, la Maestra Gabriela Mancera y el Dr. Enrique Gómez, coordinador del mismo, con la presencia de algunos de los profesores participantes. Durante su participación el doctor Bourges destacó que como estrategia para estudiar la realidad el ser humano utiliza disciplinas que profundizan en algún aspecto, pero al final se deben combinar esas disciplinas para integrar el conocimiento. La nutrición y la respuesta inmune tienen además ricas interacciones que constituyen el meollo del Diplomado. Asimismo, felicitó a los egresados y los exhortó a seguir preparándose para tener mayor conocimiento.

Por otro lado, el Dr. Enrique Gómez señaló que actualmente es indispensable conocer la interacción entre la inmunología y los procesos metabólicos con el fin de ofrecer una mejor atención a los pacientes.



Participantes y profesores del Diplomado en Inmunología y Nutrición 2019

50 Obras editadas por el Instituto

El INCMNSZ en la 4ª Feria del Libro de Ciencias de la Salud 2019

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con la finalidad de acercar el mundo editorial a los alumnos, profesores y profesionales de la salud, se realizó del 15 al 17 de agosto, la 4ª Feria del Libro de Ciencias de la Salud (FELSalud 2019) organizada por la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), en el antiguo Palacio de Medicina; en Santo Domingo, Ciudad de México.

Evento académico en el que el INCMNSZ participó con 200 publicaciones de 50 títulos editados por el propio Instituto, en diversos temas de las Ciencias de la Salud.

El Dr. Luis Dávila Maldonado, Jefe de la Unidad de Educación para la Salud del INCMNSZ, en entrevista expresó que la feria fue un evento académico en el que se dieron a conocer libros de medicina de diversas instituciones de salud y de casas editoriales.

El Instituto participó con 50 títulos de los que se donaron y vendieron más de 200 ejemplares; el 60 por ciento fueron donados y el resto vendidos. De tal manera que los asistentes pudieron recibir parte de la producción de obras, realizadas en los últimos años en el INCMNSZ.

Añadió que la presencia del Instituto fue un éxito que superó de manera importante a otras instituciones de salud y propias editoriales, como resultado del contenido de sus obras y la actualidad e importancia de sus temáticas.

Destacó la importancia que tiene la participación del Instituto en este tipo de eventos, ya que la producción académica del Instituto cada vez es más evidente y es necesario denotarla.

Por ello, es muy importante que todas las áreas del Instituto tengan bien definida su producción académica, con el fin de tener un acervo de lo que se produce en el Instituto para que se pueda promocionar y dar a conocer en el ámbito académico.

Para concluir, señaló que aunque esta es la primera vez que el Instituto participa, fue tanto el éxito que ya se visualiza su presencia en las siguientes ferias, en las que todas las áreas del Instituto que editan libros en las ciencias de la salud, podrán llevar sus libros para vender y/o donar.



Fuente: <https://www.twipu.com/EducacionSaludI/tweet/1162090351093526528>

Vinculación académica México-Israel

Avanzando las Ciencias Médicas a través de la Investigación Multidisciplinaria

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de fortalecer la investigación multidisciplinaria, mediante la colaboración de instituciones educativas y de investigación de México e Israel, tuvo lugar en el Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM, el 2 y 3 de septiembre del 2019, la 2ª reunión anual "Avanzando las Ciencias Médicas a través de la Investigación Multidisciplinaria".

Por parte de México, participaron investigadores del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y del Instituto de Investigaciones Biomédicas (UNAM). Mientras que por Israel, acudieron expertos de la Universidad Bar-Ilan y del Centro Médico Shaare Zedek.

La inauguración fue presidida por Tzvi Tal, Excelentísimo Embajador de Israel en México; Dr. Enrique Graue Wiechers, Rector de la UNAM; Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ; Profesor Benjamín Sredni, Director de Cáncer AIDS and Immunology Research Institute de la Universidad Bar-Ilan y la Dra. María Imelda López Villaseñor, Directora del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM.

En su oportunidad, el Dr. David Kershenobich apuntó que esta segunda versión del encuentro, es la oportunidad de darle continuidad, pues es muy importante intercambiar ciencia, pero no sólo para los investigadores, sino también para la medicina.

Por su parte el Excelentísimo Embajador de Israel en México, señaló la manera en la que las universidades pueden apoyar y mejorar la investigación médica interdisciplinaria, no sólo para el beneficio de la ciencia y el capital intelectual, sino para satisfacer además, distintas necesidades. Expresó su deseo de que el encuentro fuera fructífero para el bienestar de los dos países y de sus pueblos.

El Rector Enrique Graue Wiechers por su parte, señaló la urgencia para México de aplicar la multidisciplinaria a la medicina traslacional y destacó que Israel es un modelo a seguir. Así mismo, resaltó la importancia de que la investigación multidisciplinaria se comparta y tenga la capacidad de vincularse con el sector productivo.

Con este fin, recordó la UNAM y los Institutos Nacionales de Salud la creación de diferentes unidades académicas. Una muestra, es la del Instituto de Investigaciones Biomédicas (IIB) en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), cuya presencia es ejemplar.

La Directora, María Imelda López Villaseñor, durante su presentación mencionó que en la reunión se conjuntaban conocimientos de varias disciplinas y que Biomédicas tiene casi 80 años de tradición en la investigación, la docencia y la difusión del saber científico.

Actualmente, explicó que en el del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) hay más de 80 investigadores involucrados en investigación y docencia a nivel de licenciatura, maestría y doctorado, y sin duda, una de sus fortalezas son las unidades periféricas en seis de los Institutos Nacionales de Salud: Pediatría, Nutrición, Cancerología, Neurología y Neurocirugía, Cardiología y recientemente Psiquiatría, donde se hace indagación multidisciplinaria y traslacional de vanguardia.

Dijo que integrantes del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) interactúan y colaboran directamente con investigadores médicos de los hospitales para atender problemas nacionales de salud. En este contexto surge este acto que reúne a expertos con distintas miradas de la ciencia médica.

Benjamín Sredni, Director de Cáncer AIDS and Immunology Research Institute, expuso que dicha reunión interdisciplinaria entre México e Israel cubre temas que son esencia del progreso de la humanidad y su lucha contra las enfermedades y que la ciencia, así como los padecimientos, no tienen fronteras.

Concluyó afirmando que estamos en el umbral de un mundo nuevo, que nos depara un panorama de ciencia e investigación entre naciones. Si habrán de librarse nuevas batallas, que sean avocadas a compartir conocimiento para combatir las afecciones.

Asistieron también Aaron Ciechanover; Premio Nobel de Química 2004, y Patricia Ostrosky, exdirectora del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), entre otros, en un evento que conjuntó a científicos e investigadores líderes en sus disciplinas.



De izquierda a derecha: Profesor Benjamín Sredni, Director de Cáncer AIDS and Immunology Research Institute de la Universidad Bar-Ilán; Tzvi Tal, excelentísimo Embajador de Israel en México; Dr. Enrique Graue Wiechers, Rector de la UNAM; Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ y la Dra. María Imelda López Villaseñor, Directora del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM.

Calidad y Seguridad del Paciente

Manejo y solución de problemas y conflictos

Segunda y última parte

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

Causas de un conflicto o problema:

Diferencias de personalidad

- Cada cabeza es un mundo.
- Hay factores heredados o adquiridos que favorecen la creación de conflictos
- Cada ser humano llega a ser lo que él mismo ha decidido.

Fallas en la comunicación

- Mas del 90% de los problemas se derivan de esta causa.
- En ocasiones no queremos compartir nuestras ideas .
- Si se logran establecer mecanismos que faciliten la comunicación se resolverían la mayoría de los problemas y conflictos.

Desproporción entre necesidades y satisfactores

- A medida que crece un grupo las necesidades van en aumento y no siempre se cuenta con los recursos para atenderlas.

Tensiones, presiones o frustraciones

- Cada vez las tensiones son más fuertes.
- Actualmente podemos disfrutar de muchos avances tecnológicos, pero eso también ha hecho que la vida moderna sea más fuerte.

Intolerancia hacia lo diferente

- A veces aflora la intolerancia, manifestada frente a un sin fin de situaciones.
- Un ejemplo claro es el acoso laboral.
- La intolerancia hacia lo diferente es un problema de educación.

Lucha por el poder

- Esta más presente en los grupos sociales.
- Los procesos se inician como competencia , después pasan por la oposición y problemas y desembocan en conflictos.

Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y Gestión: planeación estratégica

Tipos de capacitación dentro de las organizaciones

Primera parte

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

Capacitación Preingreso

Proceso que imparte el área de recursos humanos, consiste en pruebas previas donde la persona es sometida a una simulación de las labores que debe llevar a cabo, la idea de este, es que el individuo pueda responder de forma oportuna

Capacitación de inducción

Consiste en la orientación que se da a los trabajadores de reciente ingreso, el propósito es transmitir los valores, objetivos, misión y visión de la organización, así como políticas y normas que sean fundamentales.



Capacitación Promocional

Forma parte del proceso de ascenso laboral, la persona debe capacitarse con nuevos conocimientos con el fin de que pueda desempeñarse de forma eficiente para el nuevo cargo que va a desempeñar.

Capacitación informal

Corresponde a la trasferencia de conocimientos y enseñanzas de ciertas normas de conducta, con el propósito de proceder dentro de dadas situaciones.

Capacitación técnica

Compuesto por un conjunto de saberes que las personas desean adquirir y que son suministradas por medio de procesos instruccionales, llámense estos cursos, talleres o seminario, donde se les imparten los conocimientos necesarios a fin de que estos puedan desarrollar una destreza o habilidad.

Capacitación formal

Esta se corresponde con las actividades instruccionales que se pueden impartir a una persona o a un determinado grupo de personas, con la finalidad de que estos puedan adquirir un nuevo conocimiento que deseen aplicar para su beneficio.

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

Gracias por su apoyo

Campaña Tapas pro Apoyo a año y medio de existencia

Segunda parte

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

Continuando con la información de la edición anterior, en la que se hace mención de la Campaña Tapas pro Apoyo del Departamento de Comunicación y Vinculación, que se lleva a cabo en nuestro Instituto, en beneficio de nuestros pacientes y/o familiares, a los cuales se les otorga ayuda económica para comida, transporte y hospedaje. Además se ayuda a cuidar nuestro medio ambiente, al vender estas tapas para su posterior reciclado.

Queremos agradecer a cada uno de nuestros participantes el recolectar y donar sus tapas de plástico e invitarlos a seguir participando en esta Campaña en pro de nuestro entorno ambiental y en beneficio de nuestros pacientes.

Algunos de nuestros participantes son:

- Personas anónimas.
- Pacientes y sus familiares del INCMNSZ.
- Trabajadores del INCMNSZ.
- Empresa Comercializadora de Desperdicios Ferrosos y Aleaciones, S.A. de C.V. (CODEFAL).
- Fundación para la Salud y la Educación Dr. Salvador Zubirán. A. C.
- Local de comidas "Las Sombrillas".
- JTT Metalmecánica.
- Embotelladora las Margaritas.
- Asociación de Industriales Sahagún.
- Alumnos y maestros del Colegio de Bachilleres, plantel 20.
- Empresa COPARMEX.
- Asociación Mujeres SOS.
- Grupo Empodérate.
- Alumnos y autoridades del Colegio del Tepeyac.
- Grupo de preescolar del Instituto Pascual Borgias.

¡Muchas gracias!



Grupo del 6° semestre de Enfermería de la Aduldez, ENEO-UNAM



Paola Romero García y Araceli García, donadoras externas

El INCMNSZ se viste de naranja ¿Qué es el día naranja?

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

Todos los días 25 de cada mes, nos vestimos o portamos algo de color naranja, en apoyo a la campaña que tiene como objetivo eliminar la violencia contra las mujeres y niñas. El Instituto se une a esta campaña desde hace muchos años, a partir de enero del presente año, decidimos darle un giro para que la participación fuera voluntaria y no nada más personal del instituto, sino pacientes, familiares de pacientes, personal médico, directivos, etc. Es por eso que todos los 25 de cada mes los esperamos en la explanada del Quijote en punto de las 11:00 am, les hacemos llegar la invitación a través de carteles en nuestros pizarrones institucionales, en redes sociales y vía correo electrónico institucional.

El 25 de noviembre se conmemora el Día Internacional para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres; por eso los invitamos a participar con nosotros como cada mes, tendremos sorpresas en agradecimiento a la participación que tienen mes con mes al sumarse a esta campaña.

Algunas cifras sobre la violencia contra las mujeres en México y el mundo:

- Según la CEPAL, cada año 64 mil mujeres y niñas son asesinadas en el mundo.
- 43.9% de las mujeres en México ha enfrentado agresiones del esposo o pareja actual, o la última a lo largo de su relación y 53.1% sufrió violencia por parte de algún agresor distinto a la pareja.

Hagamos conciencia y apoyemos... Los esperamos



La educación es el camino para el desarrollo

Fundación Canales de Ayuda A.C.

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Valorando que el desarrollo del país requiere mentes que enriquezcan la investigación científica y la innovación tecnológica, se decidió la creación de la FUNDACIÓN CANALES DE AYUDA, A.C., con el objetivo de despertar el interés por el conocimiento y la vocación de niños y jóvenes en la ciencia.

En CANALES DE AYUDA estamos convencidos de que el crecimiento económico y desarrollo social requiere encauzar mentes brillantes en ciencia, tecnología e innovación. En nuestro país miles de jóvenes carecen de oportunidades para estudiar y desarrollar su vocación. Dicha realidad da sentido a este proyecto que nos inspira, ya que la educación y la salud de los mexicanos es nuestra prioridad, los que encauzamos a través de los siguientes programas:

Desarrollo de Competencias Científicas: A partir del apoyo financiero que se otorga desde el 2013 al Programa Adopte Un Talento (PAUTA), se promueve el desarrollo de habilidades científicas en más de mil niños y jóvenes de primarias y secundarias de CDMX, Michoacán y Morelos. En los talleres y clubes de ciencia diseñados y operados por PAUTA, las nuevas generaciones aprenden a observar, indagar, recopilar e interpretar información; predecir resultados, sacar conclusiones y proponer alternativas de solución a problemas de la vida cotidiana. Más de 70 maestros han enriquecido sus formas de enseñanza de la ciencia, lo que genera un impacto multiplicador en sus futuros alumnos. Cada año los mejores proyectos participan en la Feria Nacional de Ciencia PAUTA y los ganadores compiten en concursos internacionales.

Talento en Cauce: Apoyo del pago parcial o total de colegiaturas; gastos de manutención (renta, alimentación y pasajes); traslados o viáticos nacionales o internacionales; materiales didácticos, bibliográficos o bien cursos extraescolares que incluyen especialidades o idiomas. Ya son diez jóvenes mexicanos quienes gracias a la inversión que realiza la fundación, han logrado concluir sus estudios de licenciatura o postgrado en diversas áreas de la ciencia. Nuestros becarios comprometidos con el desarrollo del país, retribuyen el apoyo recibido con el retorno de un porcentaje del monto de su beca, participando en servicios sociales; publicando resultados de proyectos de investigación; creando servicios innovadores o generando productos con valor agregado.

La ciencia al servicio de la salud:

El Hospital San Carlos que atiende mayoritariamente a población indígena asentada en la sierra de Altamirano, Chiapas, ha sido apoyado por el socio honorario fundador desde hace más de 50 años. CANALES DE AYUDA retoma su lealtad y compromiso participando en el apoyo financiero para una de las enfermedades propias de la pobreza y la marginación; la tuberculosis. Se atienden alrededor de 400 pacientes y se realizan en promedio anual 400 estudios de laboratorio y 200 radiografías, donde el uso de la tecnología permite mayor certeza en diagnóstico y tratamiento.

Proyectos de investigación: En alianza con el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, INCMNSZ, se apoya a profesionales líderes en investigación y perfil académico de excelencia cuya iniciativa científica genere conocimientos, innovación tecnológica o productos y servicios con impacto social.

- 1) En enero de 2015 participamos en el financiamiento de la Sala de Investigadores de la Red de Apoyo a la Investigación (RAI), un proyecto multidisciplinario que produce investigaciones de frontera empleando tecnología de punta para facilitar la generación de nuevo conocimiento en materia de salud.
- 2) Desde abril de 2015 y con el fin de que la Dra. María Teresa Bourlón de los Ríos, becaria de Canales de Ayuda; alcance la independencia profesional, patrocinamos el programa "tutoría a largo plazo", una colaboración entre el INCMNSZ y la Universidad de Colorado, que ha permitido la visita a nuestro país de especialistas del Centro Oncológico de dicha Universidad, el análisis conjunto de casos clínicos con residentes del Instituto y la asistencia de la doctora Bourlón a las reuniones anuales de la American Society of Clinical Oncology (ASCO).

El compromiso de la doctora Bourlón, fortalecido con el apoyo y visión de futuro del INCMNSZ, permitió conformar la Unidad Integral de Uro-Oncología.

Esta Unidad atiende a más de 200 pacientes al mes, con un modelo innovador de atención integral, donde especialistas en oncología, urología, biología de la reproducción, imagenología, patología y psicología atienden a pacientes y familias de manera multidisciplinaria. Este nuevo modelo de atención integral, dio paso al diseño y registro del primer diplomado de Oncología Genitourinaria en México, que goza ya del reconocimiento de validez oficial de estudios (REVOE – UNAM).

El equipo liderado por la Dra. Bourlón participa en protocolos de investigación en población mexicana y los conocimientos adquiridos, sustentan alternativas de tratamiento que mejoran la calidad de vida de los pacientes y sus familias. En enero de 2018, se presentó el primer estudio mexicano realizado por una mexicana, nuestra Dra. María Teresa Bourlón de los Ríos. Su trayectoria la convierte en potencial punta de lanza en el desarrollo de la investigación de primer nivel en nuestro país.

Información: www.canalesdeayuda.org.mx



De izquierda a derecha: Dra. María Teresa Bourlón de los Ríos, Dr. Juan Francisco Millán Soberanes, Don Fernando Canales Lozano y Dr. David Kershenobich Stalnikowitz



CANALES
de ayuda

Amamos a la gente, por eso encauzamos el talento.
Amamos la educación, por eso apoyamos a programas educativos.
Amamos el progreso, por eso impulsamos proyectos innovadores.
Amamos la justicia, por eso financiamos a quienes lo necesitan.
Si en Canales de Ayuda podemos hacer una pequeña diferencia, habremos triunfado.



Dr. Gerardo Gamba Ayala

Director de Investigación

Fecha de nacimiento: 16 de febrero de 1961

Estudios:

- Médico Cirujano, Facultad de Medicina, UNAM, 79-85.
- Especialidad de Medicina Interna, INCMNSZ, 85-88.
- Subespecialidad de Nefrología, INCMNSZ, 88-90.
- Fellow Research in Medicine, Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, 90-93.
- Doctorado en Ciencias Médicas, Facultad de Medicina, UNAM, 94.

¿Porqué decidió estudiar medicina?

A ciencia cierta no se. Lo decidí desde la secundaria. Sentí que la medicina era lo mío. Supongo que el deseo de ayudar a las personas mas vulnerables jugó parte en la decisión.

¿Porqué se entrenó en el INCMNSZ?

Llevé varios cursos de pregrado en el INCMNSZ por lo que pude conocerlo de cerca antes de decidir en donde quería hacer el posgrado. Lo que influyó mucho en la decisión fue:

1. El INCMNSZ es reconocido como la mejor institución en salud de México con un programa de enseñanza de excelencia.
2. Admiración por muchos de los especialistas y jefes de servicio del INCMNSZ que son reconocidos como los mejores de su especialidad en México.
3. El trato del personal del INCMNSZ para los residentes y estudiantes es de excelencia.
4. En el INCMNSZ no utilizas uniforme blanco.

¿Qué ha aprendido en el INCMNSZ?

Lo más importante que he aprendido en el INCMNSZ, producto de interactuar a lo largo de los años con tanta gente de verdad enferma, es que no debemos preocuparnos demasiado por los problemas comunes en la vida. Mientras tengamos salud todo tiene solución.

Además de esto, en el INCMNSZ he aprendido una innumerable cantidad de cosas. Por mencionar algunas en forma puntual y sin orden jerárquico:

Medicina, Ciencia, Tolerancia, Respeto, Amistad, Solidaridad, Compasión, Ayuda, Hermandad, Mentoría.

¿Qué hace en su tiempo libre?

- Ejercicio. Correr 40 kilómetros por semana.
- Melómano. Pertenezco a un grupo de análisis musical llamado Blue Beethoven, en el que por cierto, tres de cinco miembros se formaron en el INCMNSZ.
- Reunión semanal de análisis musical de Rock y Pop de los 60s a la fecha, con un gran amigo del INCMNSZ, Dr. Eduardo Carrillo Maravilla.
- Jugar dominó. Participo en dos grupos de dominó a la semana.
- Cinéfilo. Mi esposa y yo procuramos ir al cine una vez por semana.
- Convivencia con la familia y/o amigos los fines de semana no puede faltar.

¿Qué le sorprendería a la comunidad de usted?

Que me casé a los 21 años, antes de iniciar el internado de pregrado, y tuve a mis hijos a los 24 y 26 años, cuando era R1 y R3 de medicina interna, respectivamente.

Estos datos son recabados de acuerdo al Aviso de Privacidad Integral de la Dirección de Comunicación Institucional y Social Derechos Reservados © 2019 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN 05-2019

Autoanálisis interno

Creo en lo que creo

Dirección de Administración

Después de una breve investigación consideramos que un tema relevante para exhibir por este medio es el de la autoconfianza, a este concepto se le ha definido de muchas formas y aquí exhibimos una de ellas. "La autoconfianza es un estado mental que se caracteriza por creer en uno mismo y en nuestras propias capacidades"

De lo expuesto arriba, es fácil entender que este concepto se nutre o se compone de otro elemento al que llamaremos autoestima, el cual se ha definido como: "la concepción efectiva que tenemos sobre nuestra propia persona, partiendo de nuestro conocimiento del propio auto concepto". Esto en otras palabras resulta en una manera individual de percibirnos, valoramos y/o apreciamos sea positiva o negativamente. Entonces consideramos después de los planteamientos de arriba que la forma en que nos acercamos y/o atendemos las situaciones podrá tener consecuencias buenas o malas dependiendo del tono positivo o negativo con que las enfrentemos.

En ese orden de ideas, es fundamental entender, que en un primer momento de autoanálisis debe existir en nuestro interior, para después materializarse en alguna conducta, pues esto nos permitirá sentirnos confiados de saber que lo que hicimos fue lo correcto o lo menos malo y que no perjudicamos a nadie, de otra forma podríamos sentirnos temerosos e inseguros de las consecuencias de nuestras actuaciones.

Como corolario de esta breve exposición es importante destacar que la confianza en uno mismo es indispensable, sin embargo no debemos de sobrevalorar nuestras capacidades, ni ignorar las recomendaciones y advertencias de los demás, pues la probabilidad de un resultado inadecuado es mucho mayor cuando no se realiza el autoanálisis referido. Te invitamos a enfocarte en todo lo que tú puedes hacer, dando pequeños pasos que te hagan avanzar, sin olvidar que cada persona es diferente y tiene su propia visión del mundo.

"La autoconfianza es una conquista personal, nadie te la puede regalar, solo tú te la puedes conceder, así que se puede aprender, practicar y dominar, al igual que otra habilidad".

¡Yo también soy INCMNSZ!



Fuente: <https://www.areahumana.es/autoconfianza/>

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

Graziano Paola "Trabajando tu autoconfianza", Sitio Web: <https://psicologia-estrategica.com/ejercicios-para-la-autoconfianza/>

1. Cruz Pérez, "Autoconfianza", Sitio Web: <https://www.academia.edu/36720295/Autoconfianza>
2. Villarreal Gianmarco, "Definición de autoestima", Sitio Web: <https://www.psicopedagogia.com/definicion/autoestima>
3. Ibid

¿Qué debemos hacer para protegernos?

Se aproxima la temporada de infecciones respiratorias agudas

Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica



Fuente: <https://www.780am.com.py/dia-mundial-de-la-higiene-de-manos/>

Las infecciones respiratorias agudas (especialmente las gripes) son las infecciones que más frecuentemente afectan a la población general en México. El año 2018 se registraron casi 24 millones de consultas por esta causa (18.6% de la población). El tratamiento de las infecciones respiratorias agudas es con medicamentos para aliviar las molestias, pues, salvo pocas excepciones, no existen fármacos para matar los virus.

Es por ello que para su prevención, que es de suma importancia, debemos llevar a cabo los siguientes pasos:

1. Etiqueta respiratoria: empleemos el ángulo del brazo en caso de estornudar, usemos cubrebocas al estar enfermo(a)s, y evitemos, en la medida de lo posible, asistir al trabajo o visitar a conocidos mientras estemos enfermo(a)s.
2. La higiene de manos: con agua corriente y jabón, o con gel de alcohol, es esencial para mantener nuestras manos con cantidades mínimas de virus, los cuales adquirimos al tocarnos nariz y boca, al tocar objetos contaminados o al tocar otras manos contaminadas.
3. Reduzcamos o evitemos el saludo de beso o de mano. Las infecciones respiratorias agudas se transmiten de persona a persona mediante partículas infecciosas de nariz y boca, o a través de manos contaminadas.
4. Usemos cubrebocas al estar enfermo(a)s. Esto evita que las partículas infecciosas que se emiten al hablar, estornudar o toser, sean inhaladas por otra persona.
5. Vacunémonos contra influenza, pues de esta forma podemos evitar gripes graves, en ocasiones mortales.
6. Acudamos oportunamente a consulta médica en caso de gripe. De esta forma reduciremos el riesgo de contagio a otras personas. Además, evitaremos el uso de antibióticos que no están indicados para el tratamiento de la gripe.

Manzana

Principales estados productores: Chihuahua, Durango, Coahuila y Puebla.

Suelen consumirse crudas, como fruta de mesa, o como ingrediente en ensaladas. Si se opta por consumirlas cocidas se puede utilizar en postres, asadas, en pasteles, salsas y aderezos, en mermelada, ate, compotas, gelatinas. Industrialmente se elaboran refrescos, vino, fruta deshidratada, licores, enlatadas, en zumo pasteurizado, en sidra y vinagre.

Al cocinar ésta fruta es importante seleccionar la variedad más adecuada para cocinar y debe ser crujiente, jugosa y ácida.

Se pueden conservar de una a dos semanas a temperatura ambiente, y de cinco a seis semanas si se ponen en una bolsa de plástico y se meten al refrigerador en la parte baja, no se debe almacenar junto con otras frutas o verduras como, la zanahoria, brócoli, col, cebollas o lechugas, ya que se afecta su color y sabor. Se deben desechar las que presenten golpes, manchas, arrugas, signos de pudrición o puntos blandos. El punto justo de madurez se puede observar, tomándola por el centro, aplicándole una leve presión, se debe sentir la pulpa firme y que la piel se arruga ligeramente.



Cuadernos de

nutrición

Flan de manzana



Ingredientes:

12 cucharadas	de azúcar
6 piezas	de huevo
1 pieza	de manzana gala
500 mililitros	de leche
1 pieza	de limón (ralladura)

Modo de preparación:

Pelar y cortar la manzana y poner a cocer. Batir los huevos con seis cucharadas de azúcar y agua, hacer un caramelo en el molde para flan. Dejar enfriar cuidando que todo el molde quede bañado.

Decorar el fondo con la manzana, vertir la mezcla en el molde y cerrarlo.

En una olla poner el molde a baño maría, dejar hervir a fuego medio, por una hora y media, retirar cuando al introducir un palillo o la punta del cuchillo salgan limpios.

Sacar el molde de la olla y dejar enfriar antes de desmoldar.

Fuente: Cuadernos de nutrición. Volúmen 37, número 5, período septiembre-octubre 2014. Página 167

Drama romántico

Lo que el viento se llevó

Margaret Mitchell

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Margaret Mitchell (Atlanta, Georgia, 1900-1949) periodista, redactora y escritora estadounidense. Su ciudad natal, Atlanta, influyó en su única obra, *Lo que el viento se llevó*, que fue inmortalizada en la pantalla por Victor Fleming en 1939.

Obtuvo el premio Pulitzer un año después de su publicación, en 1937. Ha sido traducida a 27 idiomas; es uno de los libros más vendidos de la historia y un clásico de la literatura de los Estados Unidos.

Lo que el viento se llevó, es un drama romántico que se sitúa en Georgia a mediados del siglo XIX, en la época de la Guerra de Secesión. La historia gira en torno a una joven caprichosa y pasional llamada Scarlett O'Hara que vive en una de las grandes mansiones del sur de los Estados Unidos, rodeada de todo tipo de lujos. Scarlett vive enamorada de Ashley Wilkes pero él está comprometido en matrimonio con Melanie Hamilton, su prima.

En los prolegómenos de la guerra de Secesión, los jóvenes sureños muestran una gran emoción por entrar en combate, con excepción de Rhett Butler, un atractivo y cínico aventurero, que no tiene más interés que su propio beneficio. Butler se enamora de Scarlett, y no cesará en su empeño por lograr su amor, a pesar de que ésta sigue obsesionada con Ashley.

Años más tarde, ya viuda, Scarlett debe afrontar situaciones como el hambre, el dolor y la pérdida, e instalarse en Atlanta, donde Melanie espera noticias donde Butler aparece de nuevo e intentará seducirla.



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

1. ¿Quién pintó La Gioconda?
2. ¿Cuál es la pirámide más grande del mundo?
3. ¿Cuál es el lago más grande del mundo?
4. En América Latina, ¿Cuál es el país con más días feriados en el año?
5. ¿Cuál es la moneda oficial de Grecia?

1. La Gioconda o La Mona Lisa, es una obra pictórica del italiano Leonardo da Vinci, pintado entre 1503 y 1519.
2. La pirámide más grande del mundo es la pirámide de Cholula, un templo azteca antiguo en Puebla, México. Su base mide 450 por 450 metros, que es cuatro veces el tamaño de la Gran Pirámide de Giza.
3. El lago más grande del mundo Baikal situado en Rusia, con una superficie de 31,500 kilómetros cuadrados y 1.637 metros de profundidad.
4. El país con más días feriados al año es Colombia con 18, seguido por Argentina y Chile, que distritan de 16 y 15 días, respectivamente.
5. La moneda oficial de Grecia a partir del 1 de enero de 2001 es el Euro. Un Euro es igual a 21,40 pesos mexicanos.

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.

8 de septiembre, Día Mundial de la Fibrosis Quística

Información y colaboración social para su combate

Desde el año 2013, la Asociación Internacional de Fibrosis Quística (CFW) decretó que cada 8 de septiembre se celebraría el Día Mundial de la Fibrosis Quística. Tal como suele ocurrir con los días mundiales, el objetivo de esta fecha es dar a conocer toda la información relacionada con este terrible padecimiento y poner de manifiesto que entre todos podemos mejorar las condiciones de vida de aquellos que lo sufren.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-fibrosis-quistica>

8 al 14 de septiembre, Semana del Bienestar de las Américas

Promover entornos saludables para alcanzar el bienestar

La Semana del Bienestar de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) es una iniciativa que comenzó en el 2011. Dado el incremento de las enfermedades no transmisibles a nivel mundial, se conmemora esta semana con el propósito de movilizar a todas las instituciones, incluyendo a las autoridades locales; el sector comercial, público y privado; las organizaciones de la sociedad civil y el público en general para destacar la importancia de asegurarse que la opción saludable, sea más la opción más fácil de tomar y de tal forma facilitar la adopción de entornos saludables.

Fuente: https://www.paho.org/h/index.php?option=com_content&view=article&id=7107

10 de septiembre, Día Mundial de la Prevención del Suicidio

Sensibilizar a la sociedad para reducir su incidencia

Cada año se suicidan casi un millón de personas, lo que supone una tasa de mortalidad "global" de 16 por 100 000, o una muerte cada 40 segundos. Es una de las tres primeras causas de defunción entre las personas de 15 a 44 años en algunos países. A nivel mundial, la prevención del suicidio es una necesidad que no se ha abordado de forma adecuada, debido básicamente a la falta de sensibilización sobre la importancia de ese problema y al tabú que lo rodea e impide que se hable abiertamente de ello. De hecho, solo unos cuantos países han incluido la prevención del suicidio entre sus prioridades.

Fuente: http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/es/

Muchas gracias por ayudarme

No solo me ayudan, además son amables

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

QUIERO AGRADECER A LA POLICIA DEL TERCER PISO DE LA CONSULTA DE LA UPA, PUES ES MUY AMABLE, CADA VEZ QUE VENGO A MI CONSULTA ME AYUDA A SALIR DEL ELEVADOR, ME AYUDA A SENTARME Y CUANDO YA ME VOY, LE PICA AL ELEVADOR Y CUANDO LLEGA ME AYUDA A SUBIR, ME ENCARGA CON ALGÚN PACIENTE O ALGUIEN PARA QUE ME AYUDE A BAJAR.

SOY SOLA, TENGO 80 AÑOS Y USO ANDADERA QUE ME DONARON EN GERIATRIA. VENGO A MIS CONSULTAS DESDE CHALCO. AQUÍ SON MUY BUENOS Y ME ATIENDEN BIEN.

SRA. ALICIA



Policia del 3^{er} piso de la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA)

73 Aniversario del INCMNSZ

Filosofía Institucional

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El próximo 12 de octubre, se conmemora el 73 aniversario de nuestro Instituto. Motivo por el cual, cabe reflexionar en torno a nuestra filosofía institucional y la forma en que la ponemos en práctica en nuestro quehacer cotidiano. El hacerlo, refrenda y fortalece la esencia misma de los ideales de nuestro fundador; así como los fundamentos que nos distinguen como la gran institución de salud pública que somos, en la que se alcanzan grandes estándares en asistencia, docencia e investigación.

El INCMNSZ es uno de los Institutos Nacionales de Salud de la Secretaría de Salud de México, que brinda atención médica de tercer nivel a adultos.

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

El INCMNSZ fue concebido desde sus orígenes como una instancia de respuesta especializada a las necesidades de salud de la población en materia de nutrición y medicina interna.

Así mismo está orientado a promover asistencia médica de calidad, tanto en su dimensión científico-técnica como en la interpersonal, y tiene como eje primario la atención centrada en el paciente, en un marco de calidad, seguridad y excelencia.

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

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

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



Dr. Salvador Zubirán Anchondo

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

En la semana del Bienestar

Taller Reconfortarte, cuerpo en movimiento en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el marco de la Semana del Bienestar llevado a cabo del 14 al 21 de septiembre, el INCMNSZ, a través de su campaña de Bienestar, así como de la Coordinación de Arte y Cultura realizó el 20 de septiembre, el **Taller Reconfortarte**, con el objetivo de relacionar el movimiento del cuerpo y el Bienestar integral. Dicha actividad estuvo a cargo de la Compañía de Teatro El Cuerpo Mutable, Teatro en Movimiento.

El evento tuvo lugar en las salas de espera del INCMNSZ. Este taller se centra en los movimientos corporales como medio para expresar las emociones, lo cual favoreció a que pacientes y sus familiares experimentaran una vivencia de armonía, equilibrio y plenitud.

En entrevista, Lidia Romero, Directora Artística de la Compañía; expresó que el cuerpo es un regalo que nos fue dado, pero se debe visualizar que más que tener un cuerpo, las personas son en sí mismas un cuerpo. Y en la medida en que se tenga conciencia de ello y de que todo lo que sucede a nivel orgánico es parte del mismo ser, entonces, es posible ayudar a que esté bien. Esto a su vez ayuda a mejorarlo y a preservar la salud del mismo. Por lo anterior, es muy importante poner en movimiento al cuerpo y eso es algo que está en las manos de cada persona.

La finalidad de este taller, agregó, es activar a las personas que están en las salas de espera para que pongan en movimiento su cuerpo, en el entendido de que eso ayudará a reducir la carga física y emocional que representa ese tipo de espera; mediante este taller, se rescata a las personas de ese momento y se les ofrece la oportunidad de mover su cuerpo y compenetrarse con él y con sus emociones para alcanzar el Bienestar.

“La producción simbólica no solamente nutre la necesidad estética del ser humano, está científicamente comprobada la capacidad del cerebro para generar nuevas conexiones neurológicas, esta función conocida como neuroplasticidad es la encargada de este proceso y requiere de agentes externos que la estimulen. Es por ello que la música, la danza y la plástica son utilizadas en diferentes tipos de terapias”. Lydia Romero, Directora de El Cuerpo Mutable/teatro en movimiento.



Presentación en el INCMNSZ del Teatro el Cuerpo Mutable, Teatro en Movimiento



FUNCIÓN PÚBLICA
SECRETARÍA DE LA FUNCIÓN PÚBLICA



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

*"Conoce, vive y aplica tu
Código de Conducta para que,
a través de la*



Excelencia en el Servicio Público

*juntas y juntos,
transformemos a México"*



Cualquier duda acércate a tu Comité de
Ética y de Prevención de Conflictos
de Intereses

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

● Avisos

La clave de resultados satisfactorios

Busco el equilibrio mental y espiritual

Lic. Carmen Amescua

El equilibrio mental y espiritual es clave para obtener resultados satisfactorios en el plano familiar, social, laboral y personal.

Existen distintas maneras de lograrlo, estas tres opciones son algunas de ellas.

Psicoterapia

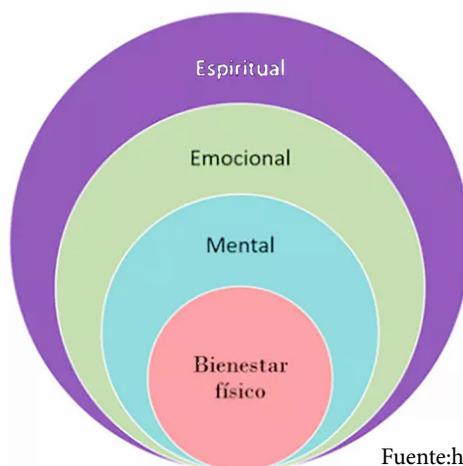
Su objetivo es mejorar la calidad de vida, el estado mental y curar las emociones a través de cambios de conducta, actitudes y sentimientos. Esto te ayudará a aumentar el bienestar en las diferentes áreas de la vida.

Gimnasia cerebral

Mejora tu capacidad de aprendizaje, concentración y organización. Su objetivo es lograr nuevas conexiones cerebrales a través de movimientos y ejercicios específicos, lo cual beneficia las capacidades motoras, creativas y cognitivas. No importa la edad que tengas, siempre te aportará un beneficio.

Musicoterapia

La música puede mejorar la capacidad de aprendizaje y concentración a partir del estímulo cerebral generado por cierto tipo de sonidos cuyo poder vibratorio, energético tiene un efecto positivo en el equilibrio mental, físico y espiritual.



Fuente: <https://evatejado.com/bienestar-y-armonia/>

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

BUSCO EL EQUILIBRIO MENTAL Y ESPIRITUAL

DIMENSIÓN EMOCIONAL



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#bienestar
#bienestarincmsz
#bienestaremocional

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