



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 18

30 de septiembre 2019

Homenaje 60 años de servicio Dra. Victoria Valles y Sánchez

Psiquiatría de Enlace en el INCMNSZ



Familiares de la Dra. Victoria Valles y Sánchez



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 616

30 septiembre 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Celia Martínez Miranda	
• Dra. Victoria Valles y Sánchez, 60 años de trayectoria institucional		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• ¿Afectan nuestras emociones en nuestro trabajo?	
• Psiquiatría de Enlace en el INCMNSZ		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• ¿Qué es la influenza, cómo afecta y cómo prevenirla?	
• 5° Curso Sobre Calidad y Seguridad del Paciente en el INCMNSZ		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• X Jornada, 10 Hábitos Efectivos para la Salud del Adulto Mayor		• Quinoa	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Ensalada de Quinoa y verduras	
• Día Mundial de la Seguridad del Paciente		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• Los escarabajos vuelan al atardecer María Gripe	
• Como fomentar un clima laboral favorable		SABÍAS QUE	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Efemérides de la salud	
• Simulacro del 19 de septiembre en el INCMNSZ		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• Reconocimiento al personal de limpieza	
• Cronología Institucional en la página del INCMNSZ		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VOLUNTARIADO	12	• Fue muy satisfactorio ser enfermera del INCMNSZ	
• Trabajo en equipo del Voluntariado		HABLEMOS DE	22
ARTE Y CULTURA	13	• La Dimensión Intelectual del Bienestar bienestar en el INCMNSZ	
• Kiosko Morisco en Santa María la Rivera		AVISOS	23
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

En el marco de la conmemoración de **60 años de servicio de la Dra. Victoria Valles y Sánchez**, investigadora del Departamento de Endocrinología y Metabolismo de Lípidos, se llevó a cabo la Sesión Cultural del mes de septiembre en su honor. En la sección **Ser INCMNSZ** se da cuenta de ello.

La **Psiquiatría de Enlace** se ha desarrollado en el Instituto por 15 años, en la sección **Para Conocernos**, la Dra. Judith González Sánchez, profesora titular de este curso de alta especialidad y Jefa del Departamento de Consulta Externa, hace un recuento histórico de la misma.

Como parte de las acciones que el Instituto lleva a cabo para promover la calidad y seguridad en la atención médica, la prevención de enfermedades y generar una cultura de envejecimiento saludable, tuvieron lugar en el Instituto dos eventos con dicho objetivo: el 5° Curso Sobre Calidad y Seguridad del Paciente y la **X Jornada, 10 Hábitos Efectivos para la Salud del Adulto Mayor**, de los que se informa en la sección **Entérate**.

En la sección **Voluntariado**, Violeta Arciniega Fuentes hace un recuento de los objetivos y la razón de ser, de este grupo de mujeres que tienen como lema **cada ayuda una oportunidad de vida**. Por su parte, la Lic. Palmira de la Garza y Arce, en la sección **Arte y Cultura**, expone algunos puntos distintivos de la Colonia Santa María la Ribera, en esta ocasión, **el Kiosko Morisco**.

En breve dará inicio la **temporada de influenza estacional**, por lo que la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad en la Atención Médica, en la sección **Tu Salud**, expone algunos puntos de esta enfermedad, haciendo énfasis en los tipos de enfermedades que puede causar la influenza.

En la sección **Sabías que** se dan a conocer algunas efemérides de la salud de la segunda quincena del mes de septiembre, entre ellas: 21 de septiembre, **Día Mundial del Alzheimer**; 22 de septiembre, **Día Mundial contra la Leucemia Mieloide Crónica** y 23 de septiembre, **Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas**.

La campaña de Bienestar que se lleva a cabo en el Instituto, se focaliza en **seis dimensiones: física, mental, ambiental, laboral, social e intelectual**. En ésta ocasión, en la sección **hablemos de**, se hace referencia a ésta última y la manera en que puede favorecer la calidad de vida y desarrollar la capacidad profesional.

Pionera en investigación de insulina y lípidos en México

Dra. Victoria Valles y Sánchez, 60 años de trayectoria institucional

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dra. Victoria Valles y Sánchez

El 26 de septiembre tuvo lugar en el auditorio del INCMNSZ la Sesión Cultural del mes de septiembre, que en esta ocasión, se realizó en honor a los 60 años de trayectoria institucional de la Dra. Victoria Valles y Sánchez, investigadora del Departamento de Endocrinología y Metabolismo de lípidos.

El Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, expresó que la Dra. Victoria Valles y Sánchez es pionera en la investigación de insulina y lípidos en México. En 1960 ingresó al Hospital de Nutrición, cuando se iniciaba el Departamento de Bioquímica del Instituto; colaboró con grandes maestros de la endocrinología, como: Luis Domenge, Oscar Lozano, Alberto Huberman, y el propio maestro Salvador Zubirán, entre otros.

En esa época, se creó el Laboratorio de Enzimología del Departamento de Bioquímica. Se estaba creando conciencia en el ámbito científico de la bioquímica. La Dra. Victoria Valles se doctoró en esa especialidad, e incluso fue fundadora de la especialidad de bioquímica-clínica en la UNAM. Eran cinco laboratorios los que se crearon: el de enzimología, el de hormonas, el de agua y electrolitos, el de lípidos y el de diabetes. Esta estructura, aclaró que coincidía con haber demostrado que en la diabetes existía un trastorno en la regulación e insulina. El Instituto participó activamente, precisamente, en relación con estos conocimientos. Se vivía un ambiente de innovación, de publicaciones y de gran actividad científica. De todo esto, la Dra. Victoria Valles y Sánchez fue partícipe, concluyó, tras expresarle una felicitación.

El Dr. Oscar Lozano Castañeda, ex jefe del Departamento de Endocrinología y Metabolismo de Lípidos, expresó que la historia de la Endocrinología en el Instituto es el resultado de años de esfuerzo, dedicación, trabajo y que él tuvo la fortuna de conocer a la Dra. Valles a su regreso de Estados Unidos. En esa época, él había estado trabajando en la Universidad de Boston y en la Clínica Joslin. Se dedicaba a diabetes y trabajaba con métodos de determinación de insulina que se llamaban bioensayos, pero eran un poco primitivos; consistían en ver cuánta azúcar captaba la mitad del diafragma de la rata o cuánto captaba de azúcar marcada con carbono catorce, que era muy novedoso y con eso estaban felices al poder medir la insulina.

Sin embargo, la Dra. Rosalyn Yalow y el Dr. Solomon Berson, en Estados Unidos, diseñaron otro método que parecía más novedoso, ya que podían medir la insulina con una precisión exacta.

El Dr. Lozano Castañeda regresó a México y comentó dicho hallazgo al Dr. Salvador Zubirán, mostrándole la necesidad de enviar a alguien a especializarse en ese campo para poderlo aplicar en México y así fue como el Dr. Zubirán, que tenía una gran opinión acerca del trabajo de la Dra. Valles, decidió enviarla a que se especializara allá. Afortunadamente se dieron las cosas y fue a Boston, en donde aprendió a manejar y trabajar con insulina.

Poco tiempo después, aunque ya se habían iniciado trabajos de investigación, el departamento era pequeño. Otro factor importante es que ya había crecido mucho el número de pacientes diabéticos que asistían y había crecido mucho el interés.

En 1962, el Dr. Rafael Rodríguez, jefe de la Clínica de Diabetes, desde su fundación, se separó de la Clínica de Diabetes e ingresó el Dr. Luis Domenge que venía de Estados Unidos, donde también estuvo trabajando en diabetes e inició estudios de lípidos, colocándose por delante de cualquier otra institución latinoamericana en metabolismo en lo que se llamaba, "ácidos grasos libres". El Dr. Domenge murió en un accidente y el Dr. Lozano tomó la jefatura de la Clínica de Diabetes.

Entonces creció todo y llegó el momento que teníamos estas nuevas instalaciones que se nos hacía una verdadera maravilla. El antiguo Hospital de la Nutrición ocupaba un pabellón del Hospital General, pero cuando se muda a Tlalpan, tuvo un espacio muy grande, como correspondía a sus necesidades, pues ya había muchísima enseñanza a médicos, atención a pacientes, la consulta de diabetes era enorme y se quería impulsar la investigación.

Hacíamos investigación de muchas cosas, pero queríamos la investigación más novedosa. En ese momento regresa la Dra. Valles y obviamente, se incorporó al laboratorio de investigación de la Clínica de Endocrinología y Metabolismo de Lípidos y empezó a trabajar en insulina y se comenzó a producir junto con ella, una serie de trabajos de fisiología de la insulina.

La Dra. Valles estudió bien lo que se iba a hacer y les dijo que necesitaban un equipo carísimo, pero indispensable. Todos se dieron a la tarea de conseguir dinero y lo consiguieron. Era muy moderno, separaba todos los colesterolos y la Dra. Valles, empezó a trabajar en ello, se comenzaron a hacer publicaciones de lípidos. Se tuvo la oportunidad de utilizar estos estudios también para el tratamiento de los problemas de lípidos; el laboratorio estuvo en manos de ella y quedaron agradecidos por el trabajo que desarrolló.

El Dr. Lozano salió del hospital en 1988 y la Dra. Valles siguió trabajando arduamente en este tipo de investigaciones que se enriquecieron con la llegada al Departamento de Endocrinología y Metabolismo del Dr. Carlos Aguilar Salinas, quien siguió después con gran interés el estudio de los lípidos y de hecho, ahora es un lipidólogo de fama mundial.

Todo esto significa años de dedicación, trabajo intensivo, formación de gente y publicación de estudios en los que la Dra. Victoria Valles ha estado presente, concluyó, expresándole una felicitación por sus 60 años de trayectoria profesional en el Instituto.

A 15 años de existencia

Psiquiatría de Enlace en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el marco del 2° Simposio de Psiquiatría de Enlace INCMNSZ-HAP-AMPEM que se llevó a cabo en el Instituto del 1 al 3 de agosto; la Dra. Judith González Sánchez, profesora titular del Curso de Alta Especialidad Psiquiatría de Enlace y Jefa del Departamento de Consulta Externa del Instituto, hizo un recuento histórico de lo que ha sido la Psiquiatría de Enlace en el Instituto.

La definió como la subespecialidad de la psiquiatría que incluye a las diversas actividades diagnósticas, terapéuticas, docentes y de investigación que realizan estos especialistas en salud mental dentro de los servicios médico-quirúrgicos de un hospital general. Colabora en brindar atención médica de excelencia donde el humanismo es fundamental.

La historia de la Psiquiatría de Enlace en el INCMNSZ, se podría remontar a la fundación misma del Instituto hace más de 70 años, ya que el Dr. Salvador Zubirán, mostró interés en la salud mental al integrar, desde sus orígenes, a diversos psiquiatras en la atención de los pacientes. En aquel entonces, dichos especialistas tenían un corte fundamentalmente psicoanalítico, lo cual era tendencia mundial.

En 1970 se inauguraron las instalaciones de Tlalpan y dos años después, se creó el servicio formal de salud mental, de Medicina Psicológica, conformado por el Dr. Arturo Fernández Cerdeño, Dr. José Luis Salinas y la Dra. en Psicología Anemarie Brugman. En 1974, se les otorga un espacio físico formal y se inician rotaciones de estudiantes, dando inicio a la enseñanza. En aquel entonces, la intervención a los pacientes seguía siendo de tipo psicoanalítico el cual persistió durante los siguientes 12 años.



Dra. Judith González Sánchez

En 1980, el Dr. Juan Ramón de la Fuente, después de hacer su formación en la Clínica Mayo, realizó unos meses de labor en el INCMNSZ participando, de alguna manera, en los primeros esbozos del perfil integrativo de la Psiquiatría de Enlace en el Instituto, a través del conocimiento que había adquirido allá sobre el tema. Varios años después, en 1986, se incorporó la Dra. Mirella Márquez Marín quien tenía la visión completa de esta formación, constituyendo un parte aguas en la forma de atención de los pacientes, gracias a su labor como jefa del Departamento de Medicina Psicológica durante el periodo 1991-2000. Se iniciaron las rotaciones para que diversos psiquiatras en formación se entrenaran en Psiquiatría de Enlace, destacándose los alumnos del Instituto de Psiquiatría, del Hospital Fray Bernardino Álvarez y posteriormente, los del Curso de Subespecialidad del Hospital Ángeles del Pedregal- ULSA, a cargo del Dr. Ricardo Secín Diep.

En el año de 1996, en un intento de integrar las neurociencias, se creó el Departamento de Neurología y Psiquiatría, por lo que el área de psiquiatría pasó a ser una coordinación que albergaba el trabajo de 7 psiquiatras y 3 psicólogas de base.

Después de que la Dra. Márquez se fue, se dieron una serie de cambios en el área y, en 2004, se comenzó a pensar en la posibilidad de que se realizara un curso de alta especialidad en Psiquiatría de Enlace, dadas las características de excelencia del INCMNSZ. El Dr. Fernando Gabilondo Navarro, ex director del Instituto y el Dr. Guillermo García Ramos, Jefe del Departamento de Neurología y Psiquiatría en esos años, realizaron las acciones pertinentes para que se consolidara el curso con sede clínica y académica institucional con el aval de la UNAM.

Este logro fue posible, entre otras cosas, porque el Instituto al ser de tercer nivel de atención médica con múltiples servicios y especialidades, abarcaba las áreas de la medicina necesarias para la atención del adulto, brindando atención continua en consulta externa, hospitalización, terapia intensiva y urgencias. Se tenía la estructura institucional que permite la enseñanza de la Psiquiatría de Enlace con una gran capacidad para desarrollar al máximo la aplicación del enfoque integrativo de la subespecialidad gracias a las actividades interdisciplinarias cotidianas y al alto nivel académico que le caracteriza.

Este curso se pensó muy detenidamente desde el 2004 cuando el Dr. Joaquín Baranda Sepúlveda, coordinador de psiquiatría en ese momento y quien también se formó en la Clínica Mayo, generó el primer programa operativo con la colaboración inicial de la Dra. Judith González, quien también contaba con la formación. Fue hasta el 2006 que recibió el aval universitario y se inscribieron a los dos primeros residentes en marzo del 2007. Desde entonces se han graduado casi 50 especialistas quienes, en su mayoría, se han incorporado con éxito a diversas instituciones del sector salud, promoviendo la práctica de la Psiquiatría de Enlace como una herramienta de amplio espectro para contribuir a la calidad de la atención. Esto ha ayudado a la maduración en la enseñanza de la subespecialidad e incrementar año con año el número de aspirantes.

En la actualidad se cuenta con dos cursos formales en México (el del Hospital Ángeles y el del INCMNSZ). En nuestro instituto el proceso de enseñanza ha mejorado contando con la participación de los diversos adscritos, tanto de psiquiatría como de múltiples especialidades que colaboran durante las rotaciones de los residentes. Durante la formación se contempla más allá de revisar casos psiquiátricos primarios, la intervención integral de los problemas psiquiátricos en cualquier enfermedad médico quirúrgica, interacción con otros especialistas y diversos integrantes institucionales para coadyuvar a la resolución de problemas generales, intervenir en conflictos del sistema hospitalario que paulatinamente se han incrementado, atención de personal de salud para manejo de situaciones difíciles, además del desarrollo de capacidades para la docencia y la investigación.

Actuar sobre las áreas de oportunidad

5° Curso Sobre Calidad y Seguridad del Paciente en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. José Sifuentes Osornio

Con el objetivo de promover una cultura de calidad y seguridad en la atención al paciente en el INCMNSZ; el 15 y 16 de agosto, se llevó a cabo el 5° Curso sobre Calidad y Seguridad del Paciente en el auditorio principal del Instituto.

El evento fue presidido por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina del Instituto y por el Dr. Arturo Galindo Fraga, Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica.

La inauguración del curso estuvo a cargo del Dr. José Sifuentes Osornio, quien expresó que se ha consolidado como una tradición y el hecho de que sean ya, cinco ediciones representa la importancia del mismo y la forma en que ha permitido encontrar ventadas de oportunidad y las acciones necesarias para abordarlas.

Destacó que el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, ha apoyado de manera muy decisiva acciones para favorecer la seguridad del paciente. Agregó que hay un grupo en el Instituto que ve asuntos relativos a la calidad y por otro lado, el INCMNSZ forma parte de una red internacional que busca y promueve la seguridad del paciente.

Aclaró que en el Instituto no solo se busca la seguridad del paciente, sino que también es muy importante la seguridad de los propios integrantes del Instituto, por lo que las acciones para promover la seguridad y calidad en la atención médica, también están dirigidas al propio personal, como por ejemplo, la vacuna de la influenza que cada año se aplica tanto a pacientes como al personal de la Institución.

En este sentido, destacó la participación del Dr. Arturo Galindo Fraga y su equipo de trabajo, quienes de manera recurrente, año con año, promueven de manera muy eficaz, la aplicación de la vacuna contra influenza y otras inmunizaciones que protegen a los trabajadores.

Para concluir expresó que el INCMNSZ está enfocado en promover una cultura de seguridad y calidad en la atención del paciente; en la que gracias al esfuerzo del personal, se han hecho grandes avances; entre ellos, el control de infecciones y la reducción de caídas de pacientes y este tipo de eventos fortalecen y ayudan a alcanzar estas prioridades institucionales.

Por un envejecimiento exitoso

X Jornada, 10 Hábitos Efectivos para la Salud del Adulto Mayor

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el marco de la celebración del Día Nacional de la Persona Adulta Mayor, que se conmemora en México el 28 de agosto, tuvo lugar en el INCMNSZ la X Jornada **10 hábitos Efectivos para la Salud del Adulto Mayor**, con el objetivo de fomentar la toma de conciencia entre la población, sobre la importancia de alcanzar una vejez exitosa, mediante acciones de autocuidado y promoción de la salud.

El evento fue inaugurado por el Dr. Alberto Ávila Funes, Jefe del Servicio de Geriátría del INCMNSZ, quien expresó que con motivo de celebrar el Día Nacional de la Persona Adulta Mayor, organizó la jornada, misma que desde hace diez años, el Servicio de Geriátría del Instituto realiza.

Expresó que para alcanzar un envejecimiento saludable, los primeros pasos a seguir son: cambiar la forma de ver el envejecimiento y a las personas adultas mayores, crearse entornos adaptados para las personas adultas mayores, adecuar los servicios de salud a las personas adultas mayores, crearse sistemas de atención a largo plazo, dejar el estereotipo que las personas tienen del adulto mayor como aquella persona que tiene una pobre capacidad física y mental, que son pueriles e improductivos.

Por el contrario, reconocer que el 90 por ciento de las personas adultas mayores de nuestro país, contribuyen de alguna manera, al bienestar de los hogares mexicanos y lo hacen de manera gratuita.



Dr. Alberto Ávila Funes

Agregó que modificar esa imagen de estereotipos y de mitos asociados al envejecimiento y, trabajar en la sensibilización de la población en general, debe empezar en los trabajadores de salud, con compañeros médicos y enfermeras para que las personas adultas mayores no sientan ese rechazo.

Destacó que el trabajo en ese sentido no es fácil y que requiere además, motivar a las personas adultas mayores a que se empoderen de su imagen y su participación social. Días como el de hoy, son ideales para sensibilizarlos, como lo hace el INCMNSZ.

Para finalizar señaló que siguiendo los preceptos que guían al Instituto, el Servicio de Geriátría, en colaboración con la Universidad Iberoamericana desde hace varios años comenzaron un trabajo, denominado "Los 10 hábitos efectivos para la salud del Adulto Mayor", con el fin de orientar a la población de adultos mayores sobre problemas de salud que frecuentemente los afectan, así como proveerlos de medidas preventivas para alcanzar una vejez exitosa.

17 de septiembre

Día Mundial de la Seguridad del Paciente

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

A partir de este año, la Organización Mundial de la Salud designó el 17 de septiembre como el Día Mundial de la Seguridad del Paciente.

Lo anterior, con el objetivo de sensibilizar a las personas a ser más conscientes y participar en su propia atención de salud y autocuidado, y concientizarlos sobre la necesidad de formular políticas en materia de seguridad del paciente, fomentar una cultura de trabajo y liderazgo para dar prioridad a la seguridad del paciente como un atributo esencial de la calidad de los servicios.

El slogan del Día Mundial de la Seguridad del Paciente es:

¡Alcemos la voz por la seguridad del paciente!
“Nadie debiera sufrir daños en la atención de salud”



Alcemos la voz por la seguridad del paciente

La atención sanitaria no debería causar daños a nadie



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y Gestión: capital humano

¿Cómo fomentar un clima laboral favorable?

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

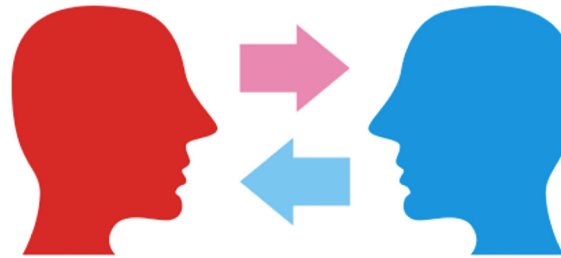
Escuchar: Estar abierto a la opinión de los demás, te permitirá conocer su sentir, su forma de pensar y entender cuál es la mejor manera de entablar una sana relación laboral.



Respetar: La tolerancia es el principal ingrediente para generar armonía en la convivencia con todos a tu alrededor.



Comunicar: Transmite las ideas, mensajes, instrucciones, objetivos e información laboral de manera clara, correcta y específica, no permitas que un mensaje mal entendido genere confusión y conflictos que pueden dañar la estabilidad de tu equipo de trabajo. Ante adversidades propón planes de acción optimistas.



Participar: Todas las opiniones son importantes y la suma de todos los conocimientos genera grandes cambios, si quieres fomentar un buen clima laboral comprométete con los objetivos comunes y participa aportando lo mejor de ti para alcanzarlos.



Reflexiona: “Jamás esperes un resultado positivo teniendo una actitud negativa”.

Imágenes proporcionadas por: Mtro. Jovani Emmanuel Torres García

Megasimulacro en la Ciudad de México

Simulacro del 19 de septiembre en el INCMNSZ

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo/Unidad Interna de Protección Civil

El pasado 19 de septiembre, el INCMNSZ participó en el Megasimulacro convocado por las autoridades de la Ciudad de México, para conmemorar los sismos ocurridos en los años 1985 y 2017.

Durante el simulacro, en el Instituto se llevaron a la práctica algunas acciones que permitieron evaluar opciones frente a las condiciones actuales que implica la construcción de la nueva torre de hospitalización.

Por primera vez, se evacuaron áreas como Urgencias y planta baja de Hospitalización a la calle Vasco de Quiroga, con la finalidad de visualizar si la evacuación fuera del predio ofrece condiciones de mayor seguridad que mantenerlos adentro de las instalaciones, además de identificar los problemas y limitaciones que esta alternativa nos ofrece.

Asimismo, se pusieron a prueba los procedimientos de evacuación de algunas áreas. Las nuevas condiciones de espacio dentro de las instalaciones nos obligan a replantear cuál alternativa -evacuación o repliegue- es la que menos riesgo nos brinda, en caso de que ocurra un alertamiento sísmico.

Algo que sin duda permitió obtener mayor información de diferentes puntos dentro del Instituto, fue la colaboración del personal que se ha integrado como Brigadista Interno. Este tipo de apoyo, cada vez será de mayor importancia, ya que permitirá contar con personas que lideren en su ámbito de trabajo; lo que redundará en un mejor control y flujo de datos en momentos donde la participación de las personas es fundamental y si éstos lo realizan de forma organizada, mejor.

Los resultados del simulacro serán difundidos a la brevedad; sin embargo, es importante señalar que en general, en este ejercicio fue notoria una mayor y mejor participación de las personas. Aunque fueron evidentes algunas fallas en la forma que actuamos, se trata de detectar en qué erramos, qué funciona, qué no funciona y pensar cómo podemos mejorar.



Participación de los trabajadores del INCMNSZ, en el Megasimulacro que se realizó el 19 de septiembre del 2019

Historia y evolución en imágenes

Cronología Institucional en la página del INCMNSZ

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

La evolución histórica del INCMNSZ en imágenes, está disponible en la Página del Instituto. La Cronología Institucional es elaborada visualmente por el área de Diseño Interactivo del Departamento de Comunicación y Vinculación.

Contiene lo siguiente:

- **Cronología Institucional:** Por año, se exponen acontecimientos Institucionales.
- **Historia de las especialidades:** Narra e ilustra con material fotográfico como ha sido la evolución de algunas especialidades, en la que se puede consultar: 70 años de la fundación del Laboratorio Central, 30 Aniversario del Servicio de Geriátría, episodios y textos sobre acontecimientos de la Vida Institucional, videos testimoniales, personajes del Instituto que cuentan sus experiencias en el INCMNSZ, historia gráfica Institucional dividida en décadas, desde su origen hasta la actualidad.

Puedes acceder a esta sección de la página de tres formas:

- 1.- En la parte central de la página Institucional, en el botón de Comunicación Institucional aparece el link directo de la sección de Cronología Institucional.
- 2.- Desde la dirección www.incmnsz.mx/opencms/contenido/cronología/
- 3.- Desde el buscador, en la parte superior derecha de la página escribes cronología.

Si tienes algún material que quieras compartir, escribe a: cronología@incmnsz.mx



Ayudar produce una gran satisfacción

Trabajo en equipo del Voluntariado

Violeta Arciniega Fuentes

Bajo el lema “Cada ayuda una oportunidad de vida”, el Voluntariado del INCMNSZ continúa apoyando a pacientes de escasos recursos que requieren ayuda para poder llevar sus tratamientos o bien para no suspenderlos, ya que en muchos de los casos, los tienen que abandonar por dicha causa.

Los pacientes se ven beneficiados con la ayuda que les proporciona el Voluntariado. A su vez, las mujeres que lo integran también obtienen un gran beneficio moral y de vida, ya que de acuerdo a su proyecto, los dos aprendizajes más importantes que genera el Voluntariado son:

- La generosidad del trabajo en grupo y el esfuerzo y empeño que ellas dedican al sustentar los gastos de personas de escasos recursos como un ejemplo de dedicación y amor al prójimo.
- El trabajo en equipo del Voluntariado fortalece al paciente, no solo en el tratamiento de sus enfermedades, sino también genera en ellos, fortaleza espiritual al sentirse respaldados por la generosidad de quienes trabajan en este grupo.

Una de las vías, mediante la cual se obtienen recursos para apoyar a los pacientes que requieren ayuda, es a través de la venta de alimentos, en carritos que circulan por todo el Instituto.



Carritos con venta de productos

Monumento colorido y representativo

El Kiosko Morisco

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Sin duda, este monumento es el más representativo y colorido de la colonia Santa María la Ribera. Fue construido en 1884, inspirado en la cultura islámica, de ahí sus característicos arcos y columnas.

Fue construido por el Ingeniero José Ramón Ibarrola para ser mostrado en la Exposición Internacional de Nueva Orleans, y hasta 1910 fue traído a nuestra ciudad para ser ubicado en la Alameda Central y posteriormente, en su actual ubicación.

En 1972 fue declarado Monumento Artístico de la Nación por el Instituto Nacional de Antropología e Historia y hoy en día, es punto de reunión para todos los habitantes de este hermoso e histórico barrio, así como para cualquier persona que lo quiera visitar; aquí se hacen reuniones vecinales, se organizan clases de baile o simplemente la gente va a pasar un buen rato al aire libre y contempla el kiosco.



Kiosko llamado "el Morisco", ubicado en la Colonia Santa María la Ribera

Mujeres en el INCMNSZ

Celia Martínez Miranda

Lic. Gabriela Rubello Marín

- Nació en Oaxaca, de familia indígena.
- Estudió Medicina hasta el cuarto año pero por problemas económicos no pudo terminar su carrera.
- Realizó la carrera de nutricionista con una beca otorgada por el Dr. Salvador Zubirán.
- Realizó su trabajo de campo durante 28 años en Tezonteopan, Puebla.
- Logró conquistar la colaboración y el afecto de la comunidad.
- Hizo su trabajo con entusiasmo, el cual desarrolló durante 28 años consecutivos, hasta su fallecimiento en 1994.



1965 Tezonteopan, Puebla

Reacciones semiautomáticas

¿Afectan nuestras emociones en nuestro trabajo?

Dirección de Administración



<https://www.girarecreacion.com/2018/06/04/emociones-en-el-trabajo/>

En esta ocasión plasmaremos los resultados de la pequeña investigación que realizamos respecto a las emociones y las consecuencias de estas en nuestra vida diaria, pero con especial detalle en el ámbito laboral. Entonces con la finalidad de dar claridad, seguidamente expondremos algunos elementos que abonaran al cumplimiento de esta encomienda.

Así resulta de esta investigación que la definición más cómoda es la que sigue, “se entiende por una emoción a un sentimiento (estado afectivo del individuo) que nace de las impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos y que presenta una alteración orgánica notable, siempre compuesta por un factor cognoscitivo y otro fisiológico”.¹ En pocas palabras podemos decir que las emociones son reacciones semi-automáticas que difícilmente se someten a un momento de meditación o valoración interna para conocer sus consecuencias previo a su expresión, en ese sentido debemos ser muy cuidadosos, pues si no nos medimos o separamos las emociones que se generan en nuestro interior los problemas vendrán.

Esto es claro entendiendo que las personas que nos rodean y con las que convivimos no saben lo que nos ocurre, la emoción que nos embarga y la reacción que pudiéramos tener por la conjunción de dichos elementos, para ilustrar plasmemos un ejemplo: Si (F) tuvo inconvenientes en casa de cualquier tipo, previo a la llegada a su trabajo, la emoción que lo embarga podría ser: tristeza, enojo, furia, entonces al llegar al trabajo se enfrenta a una situación simple y cotidiana, pero extrañamente reacciona con furia y la consecuencia es un grito y una pelea con (G) su colaborador, quien solamente cumplía con sus funciones. Si el ejemplo anterior les resulta conocido les propongo, detenernos por un instante, para dar atención a nuestros pensamientos y emociones, con la finalidad de prever las consecuencias y en caso de que tales sean ingratas, detenerlas o modificarlas para no causar problemas a los demás o tener problemas nosotros mismos.

**Conoce tus emociones y reacciones es fácil
¡Yo también soy INCMNSZ!**

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

1. Salguero, Panduro, “Emociones y genes”, Sitio Web: <https://www.redalyc.org/pdf/142/14239906.pdf>

No deben usarse antibióticos para tratar la influenza

¿Qué es la influenza, cómo me afecta y cómo puedo prevenirla?

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



<https://www.historyofvaccines.org/es/contenido/articulos/influenza>

La influenza es una enfermedad ocasionada por el virus de influenza, que tiene comportamiento estacional (en México predomina en invierno y primavera).

La influenza puede ocasionar diferentes enfermedades:

1. **Enfermedad asintomática:** la persona adquiere el virus pero no tiene molestias. Esta forma ocurre especialmente en personas vacunadas.
2. **Gripe común:** se caracteriza por dolor de garganta, estornudos y escurrimiento y/o congestión nasal.
3. **Enfermedad similar a influenza:** se presentan las molestias propias de la gripe y se agregan malestar general, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, temperatura mayor de 38°C y tos. Suele iniciar abruptamente.
4. **Neumonía:** es una infección de los pulmones. En casos graves, existe sensación de falta de aire y cambios de coloración de labios y piel.
5. **Síndrome de insuficiencia respiratoria aguda:** es la manifestación más grave de una neumonía por influenza, que ocasiona muerte en muchos casos.

El virus de influenza puede infectar a cualquier persona; no respeta estrato socioeconómico ni estado de salud. Sin importar que previamente nos hayamos enfermado de influenza, podemos volver a padecerla varias veces a lo largo de nuestras vidas. La decisión de tratar con medicamento antiviral depende de la valoración del médico. No toda persona con influenza debe ser tratada con antiviral; algunos enfermos solamente requieren medicamentos antigripales para alivio de molestias. No debe usarse antibiótico para tratar influenza.

El tratamiento contra la influenza no necesariamente garantiza cura (especialmente si se inició de forma tardía o si la persona sufre de otros problemas médicos). Por ello es sumamente importante vacunarse, pues es la medida más efectiva para evitar complicaciones graves por influenza. En el siguiente número de *La Camiseta*, se brindará información de la vacuna como medida preventiva contra influenza.

¡No pierda la oportunidad de informarse y protegerse

A través de las páginas oficiales del INCMNSZ se puede obtener mayor información:

<http://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/INFLUENZA.html>

<http://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/carruselnuevo/influenza/index.html>

Quinoa

Si comparamos la quinoa con la mayor parte de los cereales, ésta contiene muchas más proteínas y grasas, aunque éstas últimas son en su mayoría insaturadas, destacándose la presencia de ácidos omega 6 y omega 3. Respecto al aporte calórico, la quinoa es semejante o levemente superior a un cereal, pues contiene menor cantidad de hidratos.

Contiene fibra, potasio, magnesio, calcio, fósforo, hierro, zinc, Vitamina B, y E con función antioxidante.

La quinoa es de gran ayuda para controlar los niveles de colesterol en sangre, ya que su fibra y sus lípidos insaturados favorecen el perfil lipídico en el organismo. También contribuye a revertir el estreñimiento, dado su alto contenido de fibra insoluble, y puede ser de gran utilidad en la dieta de personas vegetarianas, ya que posee una elevada proporción de proteínas y también, es buena fuente de hierro de origen vegetal.



Ensalada de quinoa y verduras

Etiqueta nutrimental

Información por 1 porción

Calorías totales	97.25
Carbohidratos	17.5 gramos
Grasas	4 gramos
Proteínas	1.25 gramos
Fibra	3.25 gramos

Ingredientes:

1 cucharadita	de aceite de coco
4 rebanadas	de cebolla (dejar en aros)
1 dedo	de jengibre rayado finamente
2 piezas	de calabazas rayadas
1 pieza	de pimienta roja cortado en rajas
1 taza	de jícama cortada en cuadros grandes
2 tazas	de brócoli previamente cocido
2/3 taza	de edamames (grano de soya en su vaina) previamente cocidos
1 taza	de quinoa cruda
2½ tazas	de agua
½ taza	de tamari o soya
¼ taza	de cebollín picado finamente
1 pieza	de limón (jugo)

Modo de preparación:

Una noche antes dejar la quinoa remojando en agua. Al día siguiente drenar el agua y enjuagar. En una olla a fuego alto poner a coser junto con el agua, dejar que hierva y bajar el fuego hasta que el agua se haya absorbido o hasta que este cocida (10-15 minutos). Mientras tanto en un sartén poner el aceite de coco, cuando esté derretido agregar la cebolla y el jengibre, cuando esté casi transparente la cebolla agregar el pimienta roja y la calabaza, cuando esta se haya cocido agregar la jícama, el brócoli y los edamames, revolver y dejar por unos minutos más hasta que se termine de cocer.

En un platón agregar la verdura junto a la quinoa, la soya, el limón y cebollín, revolver y servir.

Una novela de intriga y misterio

Los escarabajos vuelan al atardecer

María Gripe

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

María Gripe, (Vaxholm, 1923–Rönninge, 2007) escritora sueca de literatura infantil y juvenil, galardonada con el Premio Hans Christian Andersen en 1974. Sus obras se caracterizan por mezclar el realismo con elementos mágicos o surrealistas y por destacar la profundidad y complejidad del mundo infantil; muchos de sus libros han sido traducidos a decenas de idiomas. Escribió más de treinta obras, muchas de ellas se han traducido a otros idiomas como *Hugo y Josefina*, *La sombra sobre el banco de piedra*, *Elvis Karlsson*, *Los escarabajos vuelan al atardecer*, entre otras.

Los escarabajos vuelan al atardecer es una novela de amores trágicos y descubrimientos sorprendentes y desconcertantes.

En el verano, David Stendfalt, Annika y Jonás Berglund acceden a cuidar las plantas de la Quinta Selanderschen, una casa deshabitada. Tras presenciar que allí suceden varios fenómenos inexplicables, deciden investigar y explorar la casa. Al inspeccionar se dan cuenta de la presencia de una planta especial, la Selandria egypcia, sus hojas se orientan hacia las escaleras de la casa en lugar de hacerlo en la dirección de la luz, así que deciden subir y seguir indagando; también suena un teléfono, al levantar el auricular escuchan una voz que les da instrucciones; al mismo tiempo encuentran rarísimos escarabajos y un estuche de cartas escritas por Andreas Wiik. Estas narran la historia de amor entre Emile y Andreas, y su trágico final.



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

1. ¿Cómo se mide el tamaño de un sismo?
2. ¿Qué enfermedad produce mucho sudor?
3. ¿Quién pintó el cuadro *La tentación de San Antonio*?
4. ¿Qué es el Gas LP?
5. ¿Cuál es la capital de Hawái?

1. La escala de Richter mide la magnitud de un sismo. A hipocentro o foco, que es aquella zona del interior de la tierra donde se inicia la fractura o ruptura de las rocas, la que se propaga mediante ondas sísmicas.
2. La sudoración excesiva se conoce como hiperhidrosis, es un trastorno donde las personas producen sudor en cantidades mucho más grandes de las necesarias para controlar su temperatura corporal; normalmente afecta manos, pies, axilas o cara.
3. El cuadro *La tentación de San Antonio* fue realizado por el pintor español Salvador Dalí en 1946. La obra está pintada al óleo sobre lienzo, es surrealista y se conserva en Bruselas, Bélgica.
4. El Gas LP es un hidrocarburo, derivado del petróleo que se obtiene del proceso de refinación del petróleo y de otro derivado denominado gasolina y gas natural.
5. La capital y localidad más grande del estado de Hawái es Honolulu u Honolulu y pertenece a los Estados Unidos, significa "bahía resguardada" o "lugar de resguardo".

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.

21 de septiembre, Día Mundial del Alzheimer

Principal causa de demencia en el mundo: OMS

La enfermedad de Alzheimer es la principal causa de demencia, representa hasta el 70% de los casos, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, por lo que al conmemorarse dicho día, establece que la persona afectada por la enfermedad de Alzheimer ha de ser el centro de atención, el eje en torno al cual han de girar todos los esfuerzos e inspirar todos los pasos que hayan de darse, para mejorar no solo su calidad de vida, sino también la de quienes les atienden y cuidan.

Fuente: <https://www.ceafa.es/es/que-hacemos/dia-mundial-del-alzheimer>

22 de septiembre, Día Mundial contra la Leucemia Mieloide Crónica

Enfermedad predominante en los adultos

El 22 de septiembre se conmemora el Día Mundial de la Leucemia Mieloide Crónica, un tipo de cáncer de la sangre en el que se produce una alteración cromosómica que origina en la médula ósea, una proliferación descontrolada de granulocitos. Es una enfermedad sobre todo de adultos y es más predominante en hombres, por lo que la Organización Mundial de la Salud, hizo un llamado a que promuevan su diagnóstico oportuno.

Fuente: <https://www.fcarreras.org/es/diamundialLMC2018>

23 de septiembre, Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas

El 90 por ciento desconocen que tienen el padecimiento

Con el objetivo de informar a la población sobre este trastorno neurológico que afecta al 90% de la población, se conmemora el Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas. El 90% desconoce padecer la enfermedad, y la Organización Mundial de la Salud, conmemora este día para la toma de conciencia de que es un trastorno neurológico del movimiento, caracterizado por la necesidad irresistible de mover las piernas y por sensaciones desagradables en las extremidades inferiores.

Fuente: <https://www.aespi.net/spi/>



Gracias a maestros, compañeros y amigos

Fue muy satisfactorio ser enfermera del INCMNSZ

María Eugenia Castillo Rodríguez/Jefa de Enfermeras A/Jubilada



Enf. María Eugenia Castillo Rodríguez

En 1991 ingresé como trabajadora al INCMNSZ, antes ya había cursado la carrera en la Escuela de Enfermería, María Elena Maza Brito. Estaba decidida a ser enfermera y ahora, estoy convencida del acierto que fue y más por ser del INCMNSZ. Siempre me sentí identificada con su cultura, en la que está inmersa la atención de excelencia con calidad, seguridad y humanismo. Así mismo, me identifiqué con la cultura del Instituto.

Realicé mi servicio social en la Unidad de Cuidados Intensivos, luego pase por Urgencias, Rayos X y Subdirección de Enfermería. Posteriormente, me nombraron Jefa de Servicio y finalmente, Jefa de Enfermeras A. El Servicio de Urgencias es el que más me significó, es un servicio muy grande que tiene mucha diversidad y complejidad.

Para mí, la Mística del INCMNSZ es un referente muy importante para sus integrantes; en ella se plasma el compromiso de hacer las cosas bien, con sentido humanístico de considerar al otro como lo que es, un ser humano que está enojado, dolido o triste ante la pérdida de salud que enfrenta, pero que tiene esperanza de recuperarla. La Mística, también es dar más allá de lo que está escrito, a veces, sin importar tiempo o problemas personales.

Adquirí la Mística cuando me formé, con el ejemplo de mis maestros; en especial, de mi maestra Esther González; ella además de decirlo, lo demostraba en los hechos. Era muy humana y estricta profesionalmente, pero permitía el análisis, la reflexión y la participación. Fue un ejemplo a seguir que llevo prendido en el corazón.

Hoy me jubilo y me voy enriquecida con todo lo que viví y aprendí en el INCMNSZ. Me ayudará a enfrentar la nueva etapa que comienzo. Me voy porque no puedo olvidar que parte de la Mística del Instituto, también es dejar a otras generaciones que vengan, que enriquezcan, que cambien y hagan lo que les toca hacer.

Me voy contenta, con mucha paz y agradecimiento por haber sido parte de este Instituto, de haber sido enfermera del mismo y haber trabajado con un sin fin de personas de diferentes áreas, lo que me permitió avanzar y crecer como persona.

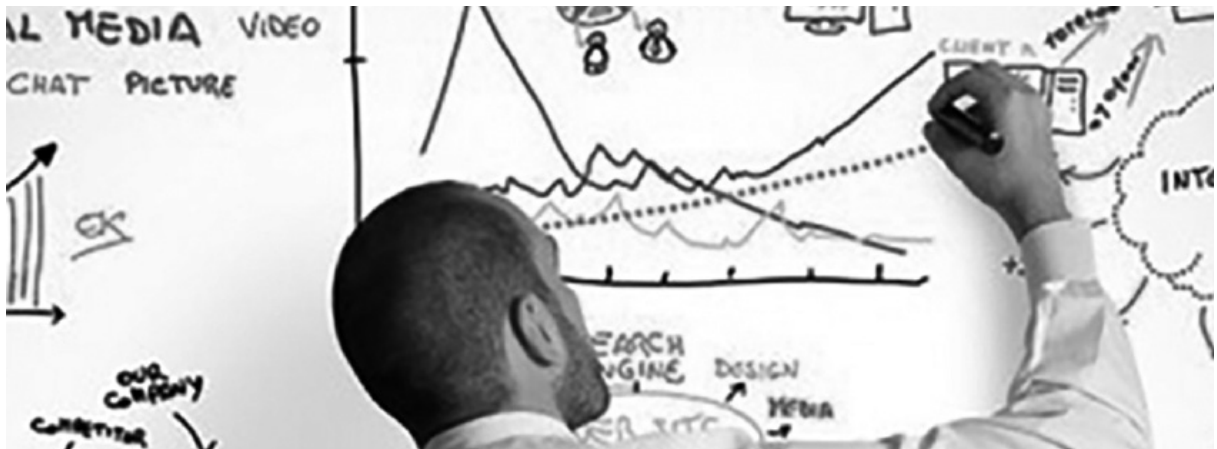
A todas ellas ¡muchas gracias!

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.

Desarrollo del potencial profesional

La dimensión intelectual del bienestar

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Fuente: <https://www.ignicaodigital.com.br/canvas-sebrae-aprenda-estruturar-seu-modelo-de-negocio/>

De acuerdo a la campaña de Bienestar que se lleva a cabo en el INCMNSZ, sus dimensiones son: social, emocional, física, laboral, ambiental e intelectual. En esta edición, se reflexiona en torno a la **dimensión intelectual**, bajo la visión del Dr. Miguel Martínez Miguélez, académico y responsable de la línea de investigación Epistemología y Metodología Cualitativa de la Universidad Simón Bolívar de Caracas, Venezuela.

La **dimensión intelectual** del ser humano es un elemento clave para su vida diaria y su actividad profesional, ya que eso le permite tener una vida placentera y desarrollar su potencial profesional.

La dimensión intelectual consiste en elaborar representaciones visuales, mediante la construcción lógica de la realidad, mediante la selección de elementos del entorno, para que queden registrados en el cerebro, con la posibilidad de idear representaciones visuales ideales para crear un conocimiento nuevo.

Los aspectos del desarrollo que constituyen esta dimensión son:

- Función simbólica: posibilidad de representar objetos, acontecimientos, personas en ausencia de ellos. Es la evocación de un objeto.
- Construcción de relaciones lógicas: establecimiento de relaciones que facilitan el acceso a representaciones objetivas, ordenadas y coordinadas con la realidad.
- Atención: selección de la parte de la información de entrada para su procesamiento.
- Memoria: almacenamiento de experiencias que son recuperadas de nuevo.
- Imaginación: representación mental de imágenes de cosas reales como ideales.
- Conocimiento: acción y efecto de conocer.

El bienestar que nos proporciona la dimensión intelectual, consiste en desarrollar y potencializar la capacidad de concebir una nueva realidad, reconstruida y enriquecida, mediante la percepción de elementos existentes en el entorno.



FUNCIÓN PÚBLICA
SECRETARÍA DE LA FUNCIÓN PÚBLICA



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

● Avisos

COMPROMISO CON LA SOCIEDAD

VOCACIÓN DE SERVICIO



RECUERDA QUE...

como servidor y servidora pública **deberás ser ejemplo de:**



Integridad



Excelencia en el desempeño
del servicio público.



Compromiso con el
combate a la
corrupción.

Eres central en la consolidación
de la nueva ética pública.

Por ello, **deberás denunciar cualquier acto**
u omisión contrario a la ley o a la ética
pública, del que tengas conocimiento.

Conoce el Nuevo Código
de Conducta de tu
institución.

Unidad de Ética, Integridad Pública y Prevención de
Conflictos de Intereses

Ideas para mejorar **Imagino soluciones**

Lic. Carmen Amescua

Hay un área en nuestro interior que a veces olvidamos, en ese espacio nacen las ideas que pueden mejorar nuestra vida, es el lugar donde surge la mejor herramienta para solucionar problemas: la imaginación.

La imaginación es la capacidad del ser humano para proyectar situaciones, ideas o pensamientos que no existen aún en la realidad, pero que pueden construirse en la mente para más tarde materializarse.

A pesar de que podemos asociarla a la creación artística o a la fabricación de inventos, la imaginación es una facultad con la que contamos todos y que exploramos continuamente por ser innata al ser humano.

Imaginar no es solo cosa de niños. Aunque ellos mejor que nadie saben sacarle partido pues no les ponen trabas a sus pensamientos, se dejan llevar por las ideas que surgen y se inspiran por cosas sencillas.

Como adultos podemos recuperar la capacidad de imaginar, de generar y desarrollar ideas que nos permitan encontrar soluciones en las distintas áreas de nuestra vida. La imaginación no tiene límite, mientras más ideas tengas más posibilidades tendrás frente a ti para crear encontrar soluciones.



Fuente: <https://introduccion-a-la-tecnologia-wed.webnode.es/ingenieria-y-tecnologia-como-profesional/concepto-de-ingeniero/>

Carmen Amescua es licenciada en nutrición con diplomado en Prevención y Manejo de Enfermedades Crónico Degenerativas no Transmisibles, 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

IMAGINO SOLUCIONES

DIMENSIÓN INTELECTUAL



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#bienestar
#bienestarincmnsz
#bienestarintelectual

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