



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 19

15 de octubre 2019

A 61 años de la fundación de la AMINNSZ

Avances de Medicina Interna 2019



A 61 años de la fundación de la AMINNSZ



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 617

15 octubre 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Dr. José Ruiloba Benítez	
• Dra. Victoria Valles y Sánchez, 60 años de trayectoria institucional		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• Capacitación en el INCMNSZ y el Binomio Enseñanza- Aprendizaje	
• A 60 años de la fundación de la AMINNSZ		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• Campaña 2019-2020 de la vacuna contra influenza	
• 4° Curso de Bioética en la práctica e investigación clínica		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• Avances de Medicina Interna 2019 en el INCMNSZ		• Ciruela	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Mermelada de ciruela	
• Herramientas de gestión		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• La verdad sobre el caso de Harry Quebert, Joël Dicker	
• Herramientas para la mejora continua de procesos		SABÍAS QUE	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Efemérides de la salud	
• ¿Por qué nuevamente hablar de Ébola?		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• Reconocimiento a personal de Vigilancia	
• La Camiseta digital está disponible en la Página Institucional		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
COLABORADORES INCMNSZ	12	• Convocatoria para nuestro 75 aniversario	
• El Patronato del INCMNSZ		HABLEMOS DE	22
		• La dimensión emocional del bienestar	
		AVISOS	23
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

En la sección **Para Conocernos**, el Dr. Juan Pablo Pantoja Millán; Presidente de la **Asociación de Médicos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán** (AMINNSZ), hace una reflexión respecto a lo que ha sido dicha asociación, a lo largo de 60 años de existencia.

La Dra. Victoria Valles y Sánchez, investigadora del Departamento de Endocrinología y Metabolismo, en la sección **Ser INCMNSZ**, da a conocer su sentir respecto a **60 años de trayectoria institucional**,

En la sección **Entérate**, se *tatan* dos de los cursos de educación continua que han cobrado gran relevancia por la oportunidad y complejidad de sus tópicos son: el **Curso Avances de Medicina Interna** que desde hace cinco años se lleva a cabo de forma ininterrumpida y el **4° Curso de Bioética en la Práctica e Investigación Clínica**.

En la sección **Colaboradores INCMNSZ**, se publican aspectos representativos del **Patronato del INCMNSZ**, instancia que apoya el desarrollo y el buen funcionamiento del mismo y favorece el cumplimiento de los objetivos y funciones institucionales.

En la sección **Tu Salud**, la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica, ante la llegada de la época, en la que se incrementa el **riesgo de contraer Influenza**, hace algunas reflexiones en torno a la vacuna contra esta enfermedad, ya que esta, es uno de los medios más eficaces para reducir el riesgo de contraerla.

En la sección **Sabías que**, se exponen algunas efemérides de la salud que se conmemoran durante la segunda quincena de octubre, tales como: 11 de octubre, **Día Internacional de la Niña**; 12 de octubre, **Día Mundial de la Artritis**; 20 de octubre, **Día Mundial de Osteoporosis** y 24 de octubre, **Día Mundial de la Polio**.

La **dimensión emocional del bienestar**, desde la perspectiva de identificar, conocer y manejar positivamente las emociones negativas, se exponen en la sección **Hablemos de**. De forma tal que se proponen acciones para transformar lo negativo en actitudes positivas de vida, que nos lleven a alcanzar la plenitud.

Orgullosa por ser parte del Instituto

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

Segunda y última parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dra. Victoria Valles y Sánchez

Como se informó en la edición anterior, el 26 de septiembre tuvo lugar en el auditorio del INCMNSZ la Sesión Cultural del mes de septiembre, celebrada en honor a los 60 años de trayectoria institucional de la Dra. Victoria Valles y Sánchez, investigadora del Departamento de Endocrinología y Metabolismo.

La galardonada expresó que la embargaba una emoción especial por haber pasado toda una vida, en una institución como el INCMNSZ, a la que llegó antes de terminar su carrera. Narró que el Dr. Guillermo Soberón, la invitó a trabajar en el laboratorio de bioquímica del Instituto, con la idea de que se quedara a hacer investigación que él mismo dirigía, lo que le entusiasmó de una manera que no tenía paralelo.

Recordó las recomendaciones del Dr. Soberón y lo que les dijo con firmeza: "A trabajar los traje. Es lo único que puedo apreciar de ustedes". Cuando ella escuchó eso, pensó: aparte de la investigación, tengo un año de profesora ayudante de farmacología en la UNAM. Es mucho, no voy a poder con todo.

Por lo tanto dijo: "Voy a dejar las clases. Tengo que atender también a los nuevos pasantes e inculcarles todos los aspectos que interesaban de la bioquímica y asistir al recién formado departamento de bioquímica", pero él le dijo: "no puede dejar la docencia, de ninguna manera. Si va a ser investigadora, tiene que ser docente. Siga en la Universidad, llegue hasta donde pueda llegar, nunca deje la docencia".

Fue un gran consejo y enseñanza, afirmó. De eso tuvo grandes frutos de conocimiento, de interacción académica, de viajes, de preparación en diferentes lugares; grandes oportunidades de conocer el mundo bioquímico que el Dr. Soberón les había planteado.

Esa etapa fue maravillosa, ahondó, eran gente muy joven, muy entusiasta; ahora son funcionarios en la UNAM a los que ve con mucho cariño y se congratuló de ver a varios de sus compañeros de aquellos tiempos en el homenaje.

Agregó que el Dr. Zubirán quería que ella estudiara el glucagón. Por lo que la quiso enviar a que se preparara en ese campo, pero no la aceptaron como residente porque no había para mujeres. Sin embargo, él le dijo: "déjeme ver cómo truenan mis chicharrones". Ahorita mismo, (le dijo a su secretaria) comuníqueme, voy a hablar para que le den la beca y se vaya a Boston, en donde se acaba de inaugurar la Clínica Joslin y el laboratorio de investigación. Ahí se va a ir. Colgó el teléfono y le dijo "lo logré, se va a Boston". La Dra. Valles y Sánchez se fue para allá a especializarse.

Señalo que toda su vida académica en el INCMNSZ le ha proporcionado gran satisfacción por todo lo que se hace en él. Externó que cuando llegó, ya era de excelencia, en todos los sentidos; en docencia, en investigación, en atención al paciente, en atención a la salud.

El INCMNSZ juega un papel muy importante y destaca porque es de las pocas instituciones que tienen organización, carácter de investigación, docencia, seriedad, apoyo a sus médicos residentes y a todo el personal; de manera que el ambiente de trabajo es agradable.

Los directores del Instituto han favorecido el desarrollo del mismo y recordó al Dr. Manuel Campuzano, ya que en su gestión, realizó la encuesta de enfermedades crónicas que fue una experiencia enorme. Destacó que siempre se ha contado con el apoyo de las autoridades.

Aseveró que se siente muy orgullosa de haber permanecido 60 años en el Instituto y que le emocionó ser parte del Instituto, ya que fue una experiencia inmejorable en su vida, lo que enriqueció con su actividad como docente en la UNAM, el Politécnico y La Salle.

Agradeció que estuvieron presentes muchos de sus alumnos en el homenaje, a quienes reconoció su presencia y la oportunidad que ha tenido para seguir interaccionando con gente joven que le inyecta entusiasmo. Gracias a eso, agregó, se pueden hacer muchas cosas con estos jóvenes. Y felicitó a todos los que realmente entienden lo que es y aman al Instituto. Les agradeció infinitamente el haberla acompañado en el homenaje.

Para concluir, hizo una mención especial para su primer jefe: el Dr. Oscar Lozano, quien cuando ella regresó de Boston, estaba al frente de la Clínica de Diabetes del Instituto. Y para un doctor que explicó, hace muchos años llegó al Departamento de Endocrinología y Metabolismo, quien era muy serio, muy responsable, con mucho interés, a quién le interesaban los lípidos, se asomaba, hacía preguntas, seguía todo el trabajo de laboratorio. Hoy es nada menos, afirmó, un Premio Nacional de Ciencias; el Dr. Carlos Aguilar Salinas, a quien le expresó todo su afecto y reconocimiento, ya que este tipo de investigadores, de médicos, son un ejemplo, un emblema, no sólo de nuestra institución, sino del país.

LXI Reunión Anual de la AMINNSZ

A 61 años de la fundación de la AMINNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



LXI Reunión del AMINNSZ

En el marco de la LXI Reunión Anual de la Asociación de Médicos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (AMINNSZ), celebrada en Morelia, Michoacán, del 9 al 13 de octubre; el Dr. Juan Pablo Pantoja Millán, Presidente de la misma, expresó que la función de dicha Asociación es mantener una red de contacto y de comunicación entre todos los médicos que se han formado en el Instituto.

Expresó que la AMINNSZ se fundó el 1º de abril de 1958, con el objetivo de mantener lazos académicos, de trabajo y de amistad, así como vínculos de colaboración y de acercamiento, tanto médico como cultural, entre todos los médicos egresados de especialidades o subespecialidades del Instituto.

Es una asociación, básicamente para médicos; de igual modo que existe la Asociación de Químicos que es para químicos; la AMINNSZ es para médicos. Sin embargo, tiene espacio para personas que hacen un trabajo grande en el Instituto, por ejemplo, gente que está trabajando en el área de psicología; así como otros miembros que trabajan en el Instituto como especialistas.

Agregó que desde su fundación, las finalidades de la AMINNSZ son:

- Promover y encauzar iniciativas que tiendan al mejoramiento del Instituto o de la AMINNSZ misma.
- Establecer contacto cultural y científico entre los socios y entre ellos y el Instituto.
- Conservar la armonía y unidad profesional entre los socios.
- Promover actividades, científicas, culturales, sociales y de otro orden que contribuyan a la difusión de los conocimientos médicos y de la cultura general y la vigencia de la ética profesional.
- Establecer relaciones con asociaciones nacionales y extranjeras que tengan finalidades semejantes.

La AMINNSZ procura la integración armónica de sus miembros institucionales, con los de distintas universidades y hospitales de provincia y los médicos egresados no pertenecientes ya al Instituto, tanto los radicados en la Ciudad de México, como los que viven en los diferentes estados del país y/o en el extranjero. Con tal fin, organiza reuniones científicas.

El Dr. Pantoja explicó que uno de los proyectos que se está llevando a cabo en la actualidad en la AMINNSZ, es la colaboración muy de cerca con la recaudación de fondos para el nuevo edificio de hospitalización que se está construyendo actualmente en el INCMNSZ.

Otra actividad que se está llevando a cabo también, es retomar la creación de un directorio médico de los miembros de las AMINNSZ, con el fin de ayudar a encontrar médicos que hayan egresado del Instituto y pudieran ser especialistas de referencia, en diferentes lugares del país.

Agregó que el reto más difícil que enfrenta la Asociación, es mantener el entusiasmo y la unidad con todos los médicos que se han formado en el INCMNSZ, para que ellos continúen siendo en el futuro, parte de la Asociación.

Aunque es difícil saber cuántos médicos conforman la AMINNSZ, ya que por un lado hay quienes pagan sus cuotas formalmente y por el otro, hay un número muy grande de gente que se ha acercado a las redes sociales como facebook, o twitter; se sabe que son y se han formado en el Instituto, pero no tienen sus papeles en regla. Esa es la parte que se está tratando de ordenar para que sean socios activos y formales, acotó.

El Dr. Juan Pablo Pantoja Millán destacó que uno de los aspectos importantes de la AMINNSZ es que todos los médicos egresados del Instituto, continúen diseminando la filosofía Institucional que el Dr. Salvador Zubirán; Fundador y Director Emérito del Instituto nos heredó, así como mantener el contacto unos con otros para seguir siendo una comunidad, cada vez más grandes pero más compenetrada, a pesar de estar en todo el país e inclusive en el extranjero.

Uno de los objetivos de la actual mesa directiva que encabeza el Dr. Pantoja es facilitar la comunicación entre sus integrantes, con el fin de que todos estén conectados, fortaleciendo los vínculos entre sus socios, ya que conforman una comunidad que los integra y les permite mantener una red de contactos y de comunicación entre todos los médicos que se han formado en el Instituto.



Lazos académicos y de amistad en Morelia, Michoacán de la AMINNSZ

Por el respeto a la dignidad humana

4° Curso de Bioética en la práctica e investigación clínica

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de reforzar la concepción de una investigación clínica ética y acorde al apego de la normatividad al respecto, del 2 de septiembre se llevó a cabo en el INCMNSZ, el 4° Curso Bioética en la Práctica e Investigación Clínica, un enfoque aplicado.

Los coordinadores del evento fueron los doctores Carlos Aguilar Salinas, Presidente del Comité de Investigación; Arturo Galindo Fraga, Presidente del Comité de Ética en Investigación; Sergio Hernández Jiménez, Secretario del mismo y los Vocales, Dr. Jorge Oseguera Moguel, Dr. Alvaro Aguayo González, Dr. Mauricio Sierra Salazar, Dr. Juan Gerardo Sierra Madero, Dr. Armando Gamboa Domínguez, Lic. Jacqueline Pineda Pineda y como Vocal externo, C. Alejandra Armenta Espinosa, Representante del Núcleo Afectado del Comité de Ética en Investigación, todos, del INCMNSZ.

Las ponencias se centraron en temas tales como: el manejo ético del cadáver y de los tejidos humanos, el rol de los comités de ética, investigación clínica en grupos vulnerables, dilemas éticos en geriatría, biobancos, bioética y migración, entre otros.

En entrevista, la Dra. Magaly Mancera Rangel, integrante de la Coordinación de Ciencias Básicas de la Facultad de Medicina de la UNAM, destacó que la importancia de la bioética es que permite recordar el respeto a la dignidad humana que siempre se debe tener, aun cuando se esté frente a un cadáver.

Afirmó que en ocasiones, se transgrede mucho al sujeto que ya es un cadáver porque erróneamente se piensa que se puede hacer uso de la información personal y no es considerada la dignidad que tiene, ni los derechos de los que goza, pese a que ya no esté con vida.

Se debe exigir a las instancias jurídicas que de igual forma que una persona viva es respetada en su dignidad, también lo sea un cadáver como lo establece la normatividad vigente al respecto, afirmó.

Con este tipo de eventos, el INCMNSZ pone de manifiesto su compromiso con el respeto a la dignidad humana de las personas vivas o muertas, tanto en general como cuando se trata de realizar investigación clínica, así como, fomenta y favorece el respeto y estricto apego a la ley, en relación a la investigación clínica, centrándose en la bioética.



De izquierda a derecha: Dr. Arturo Galindo Fraga, Dra. Josefina Alberú Gómez, C. Alejandra Armenta Espinosa, Dr. Sergio C. Hernández Jimenéz y Dra. Magaly Mancera Rangel

En su quinta edición, una tradición de educación continua

Avances de Medicina Interna 2019 en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de dar a conocer los avances más relevantes y de actualidad de la Medicina Interna, los días 5 y 6 de septiembre, se llevó a cabo en el INCMNSZ, el V Curso, Avances de Medicina Interna que convocó a especialistas en diversos temas de la ciencia médica.

El evento fue inaugurado por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, quien destacó que el curso fue pensado, diseñado y creado especialmente para los médicos residentes, ya que el Instituto está comprometido con su aprendizaje de excelencia y esta es una manera de hacerlo, pues asisten como ponentes al curso los líderes en cada uno de los campos del saber. Ellos, son quienes están generando los conocimientos. Aunque, aclaró, todos los médicos especialistas o no, pueden asistir y tener acceso de primera mano a los avances más significativos en Medicina Interna.

Así mismo, reiteró que con ese tipo de cursos, que ya son una tradición, se cumple y complementan las tres funciones principales del Instituto: asistencia, enseñanza e investigación.

Por su parte, el Dr. Alfonso Gulías Herrero, Subdirección de Servicios Médicos del INCMNSZ y Director del curso, destacó que el objetivo de aprendizaje del mismo fue mejorar la habilidad de los participantes para resolver el manejo clínico de los pacientes, así como, adquirir información de avances de fisiopatología, prevención, diagnóstico y tratamiento de padecimientos relevantes en la práctica cotidiana

El evento fue transmitido en vivo a través de Face Book Live. Actualmente se pueden ver las exposiciones a través de la página del INCMNSZ (<https://www.incmnsz.mx/opencms/>).



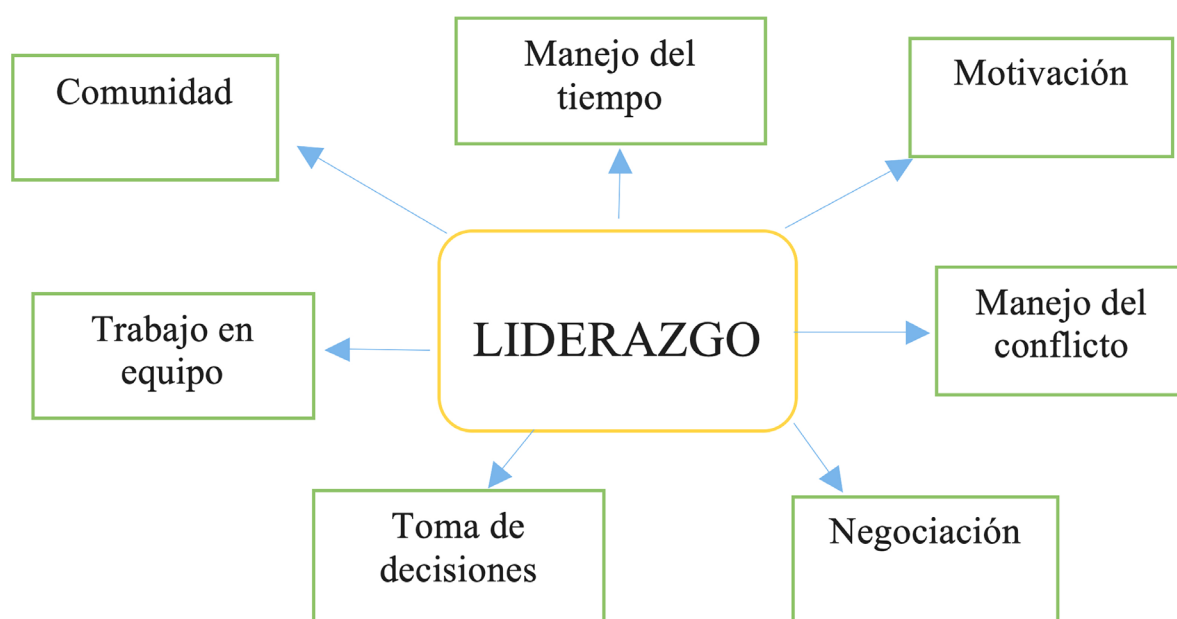
Dr. Alfonso Gulías Herrero

Calidad y Seguridad del Paciente

Herramientas de gestión

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

Es importante la existencia de herramientas gerenciales que ayuden a la mejora de la calidad de los servicios de salud. En la actualidad, existe un gran cambio organizacional que se genera a raíz de la competitividad entre las organizaciones.



Es importante, para cumplir la misión y la visión; así como, para lograr el alcance de los objetivos estratégicos, un liderazgo gerencial que utilice una comunicación eficaz, en la que se incluya la motivación que fomente el trabajo en equipo. Es importante que sepa manejar los conflictos y la negociación, así como, una oportuna toma de decisiones, aprovechándose al máximo el tiempo.

Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Planeación estratégica la calidad y gestión

Herramientas para la mejora continua de procesos

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

¿Qué es la Mejora Continua de Procesos? Un proceso es una serie de acciones u operaciones que contribuyen a un fin. Ejemplo; en todos los casos, los elementos de entrada (muestras del paciente) se transforman en elementos de salida (resultados del análisis del paciente).

La Mejora Continua de Procesos es una estrategia sistemática y periódica para mejorar la calidad de los elementos de entrada y de salida que unen estos procesos. Es una manera de resolver problemas. Si hay un problema, por complicado que sea de describir, será necesario mejorar uno o varios procesos.

Se han elaborado muchas técnicas útiles para su utilización en la Mejora Continua de Procesos. Por ejemplo, las **auditorías internas y externas identificarán las debilidades del sistema y las zonas problemáticas**. La participación de la evaluación externa de la calidad, es otra herramienta útil que permite comparar el rendimiento, resultados y estrategias implementadas.

Al utilizar la información procedente de estas revisiones y auditorías, y mediante el proceso de seguimiento de las acciones de la organización, así como, las posibles quejas y sugerencias de los pacientes, los errores, posibles errores o cuasi errores, servirá de base para identificar las oportunidades de mejora.

Al realizar auditorías para evaluar procesos, es importante tener un objetivo o un estándar de rendimiento. Por consiguiente, será **necesario contar con indicadores de la calidad, que jugarán un papel importante**.

¿Qué es un Indicador de la Calidad? Son las medidas establecidas utilizadas para determinar en qué grado satisface la organización las necesidades del cliente, así como, otras expectativas operativas y del rendimiento.

Objetivo de los Indicadores de la Calidad:

Los Indicadores de la Calidad son información mensurable. Los indicadores:

- Proporcionan información sobre el rendimiento de un proceso.
- Determinan la calidad de los servicios.
- Subrayan los posibles problemas de la calidad.
- Identifican las áreas que necesitan más estudio e investigación.
- Hacen un seguimiento de los cambios a lo largo del tiempo.

Fuente: <https://vaneesmeralda.wordpress.com/2018/05/06/mejora-continua/>



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

Brote de Ébola en el Congo

¿Por qué nuevamente hablar de Ébola?

Psic. Paola Santana Martínez/Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres



<https://news.un.org/es/story/2019/07/1459381>

Debido al brote de Ébola en la República Democrática del Congo; así como, la declaratoria de emergencia de salud pública de importancia internacional por parte de la Organización Mundial de la Salud, el mundo puede estar en riesgo de presenciar casos en sus salas de hospital. Es por ello que el conocimiento de la enfermedad, nos puede ayudar a prevenir y controlar su desarrollo.

La enfermedad por el virus del Ébola data desde el año de 1976 donde se detectó por primera vez en Sudán del Sur y la República Democrática del Congo. Se considera una enfermedad grave que inclusive puede ser mortal. Para que el virus se transmita, el ser humano deberá tener contacto con la carne o fluidos de animales infectados (los huéspedes naturales del virus son los murciélagos que se alimentan de frutos) así como de persona a persona. La presencia del filovirus en el cuerpo humano se caracteriza por la aparición de los siguientes síntomas:

- Fiebre alta repentinamente.
- Debilidad extrema.
- Dolores de cabeza y cuerpo.
- Pérdida del apetito.
- Vómito.
- Diarrea.
- Hemorragias.

Los síntomas aparecen una vez que se mantuvo contacto directo con fluidos o secreciones de una persona infectada o superficie contaminada (periodo de incubación entre 2 a 21 días). Ante este padecimiento el tratamiento es de apoyo; rehidratación con líquidos orales o intravenosos y cuidados clínicos de soporte, ya que actualmente el fármaco específico contra el virus se encuentra en vías de desarrollo y prueba. Como medida de prevención está la vacuna rVSV-ZEBOV con una eficacia de 93%, se encuentra en fase experimental.

Por tanto, como respuesta institucional a la declaratoria de emergencia antes mencionada, el Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres se encargará de capacitar al personal de salud necesario para atención segura de casos.

Referencias: World Health Organization. (2019). Ebola virus disease. Geneva. Recuperado de: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ebola-virus-disease>

Ediciones desde el 2015

La Camiseta digital está disponible en la Página Institucional

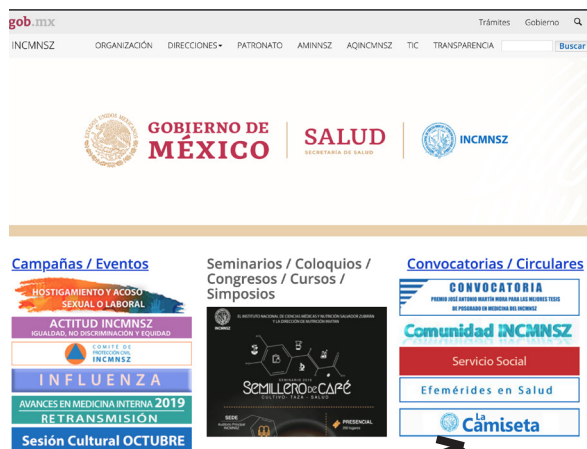
Dirección de Comunicación Institucional y Social/Depto. de Comunicación y Vinculación

Uno de los objetivos del Órgano Oficial de Comunicación Interna del Instituto, *La Camiseta*, es mantener informada a la comunidad institucional. Por tal motivo, está disponible a través de dos vías:

- **Impresa:** Cada quincena se entrega personalmente un ejemplar a los Directores de área, Subdirectores y Jefes de Departamento; así como, a quienes participan con alguna colaboración en la misma. Por otro lado, en el área de registro de ingreso y egreso del personal, se colocan ejemplares para que los integrantes del Instituto los puedan tomar. Adicionalmente, algunos pacientes tienen acceso a los ejemplares, ya sea en la entrada del edificio de la UPA o bien, en algunas de las salas de espera como la de CAIPaDi o la de Urgencias, entre otras.
- **Digital:** En la página del Instituto se pueden consultar ejemplares desde enero del 2015 hasta la última edición y si desean, la pueden descargar. Cabe destacar que estas ediciones se visualizan a color, mientras que las impresas, únicamente tienen la portada a color.

La página es: <http://www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2019.html>

Así mismo, les recordamos que si desean algún ejemplar impreso de alguna publicación que les interese pueden acudir al Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso del edificio de investigación, a un costado de la plaza del Quijote (arriba del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral) en donde se las podremos proporcionar.



Apoyar en el quehacer institucional

El Patronato del INCMNSZ

Lic. Gabriela Rubello Marín

El Patronato del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, es una de las instancias que apoyan el desarrollo de las actividades de asistencia, docencia e investigación; sustanciales para el desarrollo del Instituto. Así como, formular sugerencias para el mejor desempeño del mismo.

El primer Patronato del INCMNSZ fue nombrado por el Presidente de México en ese tiempo, el General Manuel Ávila Camacho (1940-1946), poco antes de que el Hospital de Enfermedades de la Nutrición se inaugurara, el 12 de octubre de 1946.

Una vez que el Instituto abre sus puertas e inicia actividades, el Presidente de México, en ese tiempo, el Lic. Miguel Alemán Valdés (1946-1952), nombra a los integrantes del segundo Patronato.

Estos fueron el Dr. Salvador Zubirán, Director del entonces Hospital de Enfermedades de la Nutrición, HEN ; los doctores Gustavo Baz e Ignacio Chávez, el Lic. Aarón Sáenz y el señor Emilio Azcárraga; como vocales, así como al señor Rafael Ocaranza y al Lic. Alfonso Caso.

Con la llegada a la presidencia del Lic. Adolfo Ruiz Cortines (1952-1958) se modifica la legislación en materia de salud y se establece que el Secretario de Salubridad y Asistencia debe asumir el cargo de Presidente del Patronato, nombramiento que en ese tiempo le compete a Rafael Pascasio Gamboa.

A partir del 15 de enero de 1953, por instrucciones del subsecuente Presidente de la República, Adolfo Ruiz Cortines, es nombrado vocal el señor Ramón Llano.

El tercer Patronato del INCMNSZ, lo conformó el Dr. Gustavo Baz , los señores Rafael Mancera y Justo Fernández, y lo presidió el Secretario de Salubridad y Asistencia, en ese tiempo, el doctor Ignacio Morones Prieto.

El 11 de agosto de 1953 se designó el Cuerpo Consultivo Técnico del entonces Hospital de Enfermedades de la Nutrición, HEN. Este Cuerpo Consultivo, debía aprobar o rechazar las solicitudes de ingreso de los médicos internos, así como aprobar la temática de las tesis presentadas para la obtención del título de médico cirujano.

A partir del primero de diciembre de 1982, durante la presidencia de Lic. Miguel de la Madrid Hurtado, y por instrucciones del entonces Secretario de Salud de México, Dr. Guillermo Soberón Acevedo, las funciones del Patronato del INCMNSZ se modifican debido a la creación de una Junta de Gobierno que a partir de entonces, funge como órgano rector para la rendición de cuentas.

Actualmente el Patronato del INCMNSZ está conformado por:

2017-2022

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

- Jaime Alverde Losada
- *Juan Domingo Beckman Legorreta (Presidente)
- Sissi Harp Calderoni
- Andrea Hernández Velasco
- Juan Pablo Peralta García
- Carlos Slim Domit (mayo 2013-2017)
- Antonio del Valle Perochena

*Representante ante la Junta de Gobierno

Comité Consultivo:

- Salomón Chertorivski Woldenberg
- Raúl Bitar Romo
- Juan Carlos Sabines
- Diego Valadés

Mayor información: <https://www.incmnsz.mx/opencms/Patronato/>



PATRONATO
INCMNSZ

Fundadores en el INCMNSZ

Dr. José Ruiloba Benítez

Lic. Gabriela Rubello Marín

Laboratorio de Microbiología y Parasitología, HEN. Hoy, Laboratorio de Microbiología Clínica Dr. José Ruiloba Benítez.

1981-2015

Asesor técnico de la Comisión de Estudios de la SS en la creación del Hospital de Enfermedades Contagiosas del Centro Médico Siglo XXI de la Ciudad de México.

1916 Nació en Monterrey, Nuevo León.

1943 Obtuvo el título de Médico Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM.

2009

Premio al Mérito Médico.

2015

Falleció en la Ciudad de México.

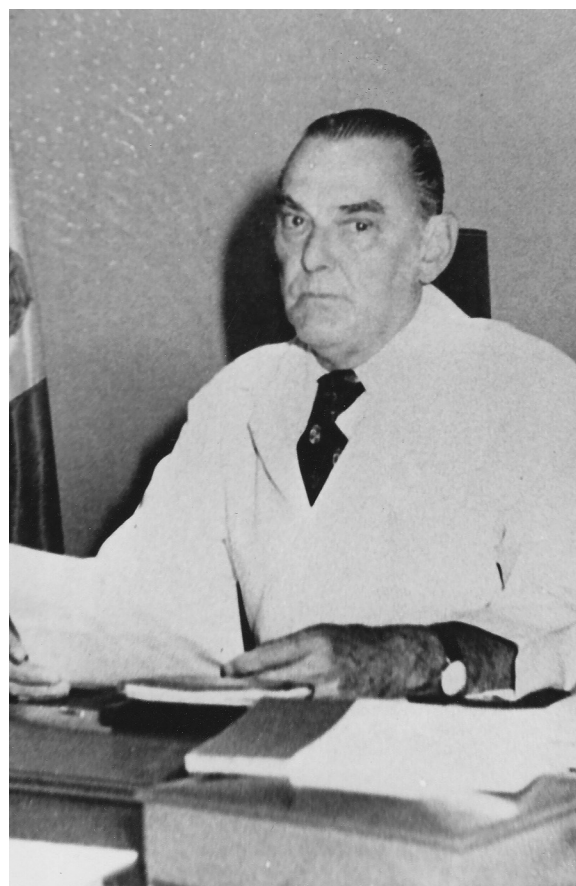
1945-1947 Realizó estudios de especialización en varias instituciones en E.U.A.

Médico voluntario de refugiados de la II Segunda Guerra Mundial.

1947-1977 Jefe del Laboratorio de Microbiología y Parasitología.

1977-1981 Director General de Control de Alimentos, Bebidas y Medicamentos, en la Secretaría de Salud (SS).

1981-2015 Médico especialista en el área de Microbiología en el INCMNSZ, . Autor y co-autor de 72 artículos médicos especializados y docente en diferentes centros educativos. Editor de la "Revista de Enfermedades Infecciosas y Microbiología".



Para el buen funcionamiento del Instituto

Capacitación en el INCMNSZ y el Binomio Enseñanza- Aprendizaje

Dirección de Administración

La importancia de la **capacitación** en las organizaciones es la clave principal para el día a día de las actividades y de las funciones que desarrollan los servidores públicos, esta capacitación formará las bases del éxito en el buen funcionamiento de la Institución. En este sentido, existe un **binomio denominado enseñanza-aprendizaje**, el cual al ser efectivo para la capacitación, pues a través de este, a quienes participamos en eventos de capacitación idealmente, nos permite adquirir conocimientos habilidades y múltiples beneficios. Sin embargo, es importante señalar que para que el binomio referido sea efectivo, se necesitan de dos actores: el que transmite y el que recibe la información.

El primero, es decir quien transmite, idealmente se caracteriza por ser un agente provocador que obliga al estudiante a producir y no sólo a reproducir conocimiento por sus propios medios, así como a mantener vivo el ardor de la búsqueda y la oportunidad de pensar y en su caso, deducir e inducir, y comúnmente se le llama profesor, instructor o maestro y al segundo se le llama alumno, participante o pupilo; este, idealmente es el receptor del tiempo y esfuerzo del profesor dedicado a lograr el aprendizaje que será la base clara y robusta que le permitirá resolver problemas simples y complejos, para poder desarrollarse normalmente y lograr una convivencia social buena y ajustada a la realidad y en este caso, en beneficio del Instituto.

Lo anterior, resulta ideal y bueno, sin embargo, la realidad es distinta, pues existen vicios que dificultan la funcionalidad del binomio de tales destacan: la no disposición para aprender, no disponibilidad para asistir a los eventos de capacitación, entre otras, lo cual, se puede resumir en un común denominador para ambos esto es no compromiso.

Basado en todo lo anterior, es fácil advertir que la capacitación, no solo se debe proporcionar o mantener disponible requiere de un escenario en el que ambos actores participen adecuadamente esto es:

- A) **Profesor:** Deberá estar comprometido para satisfacer su actividad en el mejor escenario posible buscando generar conocimiento y provocando el deseo de aprender.
- B) **Alumnos:** Deberán comprometerse con la actividad el entorno y sus consecuencias para recibir adecuadamente el conocimiento.

Entonces ¡seamos receptivos es fácil!

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales/ Pas. Lic. Marisol Ortiz Rodríguez/ Mtro. Jovani Emmanuel Torres García/Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

1. Infante Castaño, Gloria Esperanza, Enseñar y Aprender: Un Proceso Fundamentalmente Dialógico de Transformación <https://www.redalyc.org/pdf/1341/134112600003.pdf>

La prevención, lo más importante para combatirla

Campaña 2019-2020 de la vacuna contra influenza

Erik Ochoa/Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica

La vacunación contra influenza es la intervención más importante para combatir la influenza. Tiene beneficios tanto personales como colectivos. En el primer caso, evita influenza, complicaciones, hospitalizaciones y muerte; en caso de no prevenir la influenza, aminora su gravedad. En el segundo caso, evita que la enfermedad sea transmitida a otras personas; se ha estimado que una cobertura mayor del 90% en la población prácticamente anularía contagios. (Si desea conocer qué otras vacunas aplican en su caso, conteste una breve encuesta en: <https://www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/quiz-sp.asp>)

La vacuna contra influenza está constituida por virus muertos incapaces de producir influenza, por lo que es sumamente segura. El efecto adverso más frecuente (25%) es dolor en sitio de aplicación. Un porcentaje menor de personas llega a tener fiebre, malestar general, dolor de garganta, y congestión y/o escurrimiento nasal después de la vacuna, pero las molestias son leves, de corta duración, y fácilmente tratables con medicamentos baratos de uso común. Dentro de poco arrancará en el instituto la **Campaña de vacunación contra influenza**, para la **temporada 2019-2020**, y se llevarán a cabo las siguientes acciones:

- Vacunación en la carpa que será colocada dentro del instituto. Habrá dos filas de atención: pacientes y trabajadores.
- Reporte y atención de efectos adversos por vacunación (cualquiera de los siguientes medios):
- En la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria, de lunes a viernes de 7:30 a 21 horas (sábados, domingos y festivos entre 9 y 21 h). La celeridad de la atención está sujeta a actividades propias de la Subdirección.
- Formulario electrónico habilitado en la página <https://epidemioincmnsz.mx/eavacuna.php> (tiempo de respuesta no mayor de 24 horas). Asimismo, a través del código QR presente en su gafete de vacunación podrá acceder al formulario electrónico.
- Vía telefónica: 55-5487-0900 extensiones 7901-7906 (lunes a viernes entre 7:30 y 21 horas; sábados, domingos y festivos entre 9 y 21 horas).
- Correo electrónico: arturo.galindof@incmnsz.mx, eric.ochoah@incmnsz.mx o evangelina.lealm@incmnsz.mx (tiempo de respuesta no mayor de 24 horas).
- Atención a dudas relacionadas con la vacunación contra influenza:
- Facebook: www.facebook.com/incmnsz/ (tiempo de respuesta no mayor de 24 horas).
- Presencialmente en la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria, de lunes a viernes de 7:30 a 15 horas.

La vacuna es gratuita y se dará prioridad a trabajadores del Instituto las primeras semanas de la campaña. Manténgase actualizado(a) del curso de la campaña a través de la página de Facebook del INCMNSZ.

Ciruela

Principales estados productores: Michoacán, Chiapas, Puebla, Veracruz, Jalisco y Guerrero.

Todas las ciruelas oscuras y algunas de las variedades más claras tienen pieles amargas y pueden utilizarse para preparar confituras, mermeladas y gelatinas. También pueden prepararse deliciosas salsas agridulces que acompañan carnes y crepas. Tiene una amplia variedad de usos, desde el consumo en fresco, como fruta fresca, hasta la obtención de una amplia variedad de productos a través del procesamiento industrial como para obtener licores.

Las ciruelas varían en cuanto a forma, tamaño, color y sabor, con una cáscara muy delgada y una pulpa muy firme y jugosa, con sabores ácidos, agridulces, suaves, dulces y muy dulces. Al comprarlas, hay que tener en cuenta que no tengan muchos marrones ni que estén arrugadas, asegúrese de que sean firmes, que no estén estropeadas y estén cubiertas de un ligero polvillo mate. Si se toman directamente del árbol se saben que están maduras cuando caen fácilmente al sacudirlo.

Composición química: 86% de agua, hidratos de carbono, fibra, calcio, fósforo, hierro y vitamina C.



Cuadernos de
nutrición

Mermelada de ciruela



Ingredientes:

1/2 kg	de ciruelas rojas
300 g	de azúcar
1 vaso	de agua
½ pieza	de limón

Modo de preparación:

Lavar y cortar las ciruelas quitándoles el hueso. Ponerlas en una cazuela a fuego medio con el vaso de agua y el limón pelado y sin huesos.

Cocinar durante 30 minutos y después tritúralas. Añadir el azúcar y agitar hasta que se disuelva.

Seguir cocinando la mezcla hasta que se espese y se vuelva cremosa.

Sacarla y colócala en recipientes de cristal, éstos deben estar previamente hervidos junto con la tapa durante 20 minutos.

Déjarlas enfriar en el recipiente cerrado para que se forme vacío y listo; ya está lista para consumir o guardar.

Premio Goncourt des Lyceéns

La verdad sobre el caso de Harry Quebert

Joël Dicker

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

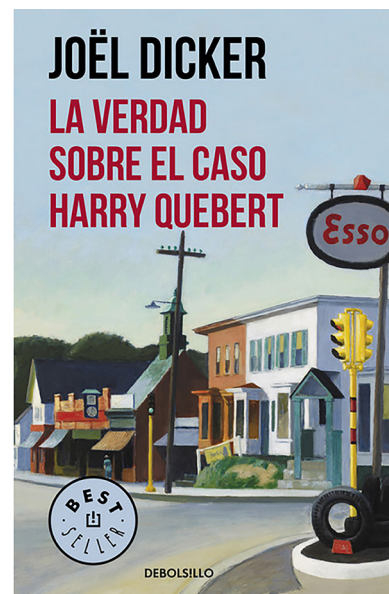
Dicker nació en Suiza en 1985, en 2010 debutó con su primera obra *Los últimos días de nuestros padres*, que obtuvo el Premio de los Escritores Ginebrinos.

La verdad sobre *el caso de Harry Quebert* es la segunda novela escrita por Joël Dicker, publicada en 2012, galardonada con el Premio Goncourt des Lyceéns, el Gran premio de novela de la Academia Francesa y el Premio Lire. Se ha traducido a treinta y tres idiomas, confirmándola como fenómeno literario global.

Una gran novela policiaca y romántica a tres tiempos- 1975, 1998 y 2008, acerca del asesinato de una joven de quince años en la pequeña ciudad de Aurora, en New Hampshire. Quién mató a Nola Kellergan es la gran incógnita a develar.

En 2008, Marcus Goldman, un joven escritor, visita a su mentor- Harry Quebert, autor de una aclamada novela-, y descubre que éste tuvo una relación secreta con Nola Kellergan. Poco después, Harry es arrestado y acusado de asesinato al encontrarse el cadáver de Nola enterrado en su jardín.

Marcus comienza a investigar y a escribir un libro sobre el caso. Mientras trata de mostrar la inocencia de Harry, una trama de secretos sale a la luz. La verdad sólo llega al final de un largo, intrincado y apasionante recorrido.



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

1. ¿En qué año inició y terminó la Segunda Guerra Mundial?
2. ¿Qué fue la peste negra?
3. ¿Qué pintor se dice que se cortó la oreja para regálarsela a una prostituta?
4. ¿Cuál fue el primer edificio construido en la ciudad de México?
5. ¿Por qué se llama Gas L.P.?

1. La Segunda Guerra Mundial inició en 1939, y terminó seis años después en 1945.
2. La peste negra fue una pandemia de peste que asoló Europa durante el siglo XIV y era transmitida por las pulgas transportadas por roedores.
3. El pintor que se cortó la oreja para regálarsela a una prostituta fue Vincent van Gogh.
4. El primer edificio construido en la ciudad de México fue el Palacio Virreinal, en 1526, hoy conocido como el Palacio Nacional.
5. L.P. significa Licuado de Petróleo. Este se produce en estado Gaseoso, pero se transforma en estado líquido a través de compresión y enfriamiento, con la finalidad de manejarlo en mayor cantidad.

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.

11 de octubre, Día Internacional de la Niña

Una generación de niñas preparadas

Hay más de mil millones de niñas en el mundo que pese a sus condiciones sociales y económicas, desiguales; están luchando contra viento y marea para estar preparadas. Por ello, la UNICEF, destaca que se debe invertir en su educación y favorecer sus habilidades para que puedan desarrollar todo su potencial.

Fuente: <https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/girl-child>

12 de octubre, Día Mundial de la Artritis

Enfermedad que incapacita

La artritis incapacita y roba la calidad de vida de quien la padece, evitando que muchos, ejecuten tareas simples y cotidianas, y a menudo, impidiendo que hagan lo que les gusta hacer. Es por ello que de acuerdo a la OMS, su detección oportuna puede mejorar la calidad de vida de quienes la sufren.

Fuente: <http://espanol.arthritis.org/espanol/la-artritis/quienes-somos-que-es-artritis/dia->

20 de octubre, Día Mundial de Osteoporosis

Las fracturas como mayor riesgo

El 20 de octubre es el Día Mundial de la Osteoporosis (Osteoporosis significa hueso poroso) Enfermedad que constituye un importante problema de Salud Pública mundial, debido a su asociación con fracturas por fragilidad, lo que conlleva a una pobre calidad de vida para quienes padecen esta enfermedad.

Fuente: <http://ss.pue.gob.mx/dia-mundial-de-la-osteoporosis/>

24 de octubre, Día Mundial de la Polio

Enfermedad que no tiene cura, pero es prevenible

La poliomielitis es una enfermedad muy contagiosa, causada por un virus que invade el sistema nervioso, puede causar parálisis en cuestión de horas. Esta enfermedad no tiene cura, pero es prevenible con la vacunación. La OMS, promueve su aplicación y exhorta a los países miembros para que no bajen la guardia para su erradicación.

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



Total y pleno agradecimiento **Reconocimiento a personal de Vigilancia**

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Ciudad de México a 27 de septiembre del 2019

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán
Departamento de Seguridad/Departamento de Comunicación

Presente:

Deseo externar mi total y pleno agradecimiento al encargado de la seguridad del primer piso de la consulta externa Donato Alarcón Segovia, en donde se encuentra el Departamento de Cardiología, a donde acudimos la semana pasada mi madre de 75 años y yo. El encargado de seguridad que permanece parado junto al vitrobloc de cardiología y está atento para cuidar y proteger a las personas es extremadamente amable, servicial y gentil.

Deseamos felicitarlo y reconocer su trabajo. Ojalá todas las personas de seguridad tuvieran ese talante.

Atentamente

Lic. Marcos

Sra. Angélica

Carta original

Nuestra Mística Institucional

Convocatoria para nuestro 75 Aniversario

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

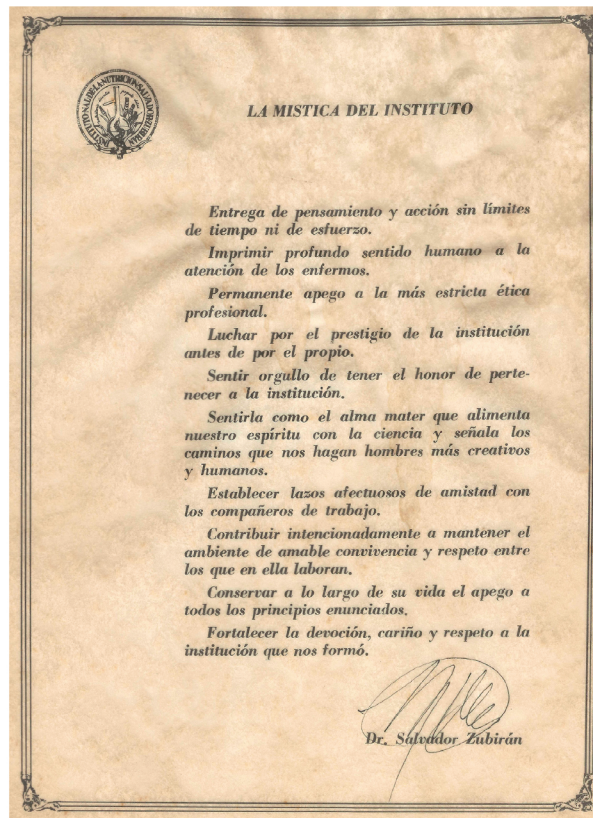


INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Con motivo de la
celebración del
75 aniversario del INCMNSZ
el 12 de octubre 2021

LA DIRECCIÓN GENERAL CONVOCA A TODA LA COMUNIDAD DEL INCMNSZ

a expresar su experiencia
en torno a la
Mística Institucional
(cómo vive, ha vivido o
ha marcado su vida personal
o profesional)



www.incmnsz.mx

Se hará un libro con el trabajo editorial de la Dra. Martha Beatriz Loyo y del Dr. Ricardo Pozas Horcasitas y la publicación a cargo de la Editorial Miguel Angel Porrúa. (Todas las colaboraciones se incluirán en un archivo digital).

Bases:

- Dos cuartillas a doble espacio en letra arial de 12 puntos.
- Entregar en sobre cerrado o enviar por correo electrónico a los contactos señalados.*
- Proporcionar nombre completo y datos de contacto (teléfono y correo electrónico).
- Fecha límite de recepción 12 de febrero de 2020.

*Contactos: Lic. Gabriela Rubello, tel. 54 87 09 00 ext. 6915 Correo electrónico: gabriela.rubellom@incmnsz.mx
C. Noika Flores, tel. directo 55 73 11 27 Correo electrónico: noika.floresh@incmnsz.mx

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.

Fundamental para alcanzar la armonía

La dimensión emocional del bienestar

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Las emociones son reacciones que todos los seres humanos experimentamos. Sin embargo, pocas ocasiones tenemos la capacidad de identificarlas y actuar positivamente ante ellas. La mayoría de las veces, actuamos sin reflexionar y en lugar de obtener un aspecto positivo de las mismas, dejamos que sus efectos negativos nos invadan. La dimensión emocional del bienestar es precisamente esa capacidad de identificarlas, conocerlas y transformarlas en un aspecto positivo que nos enriquezca como seres humanos.

El bienestar emocional produce efectos positivos en nuestro ser, cuando transformamos una visión negativa en una positiva; el beneficio no solo es en el momento, sino que su efecto se potencializa y crea una proyección agradable del futuro, generándose un alto nivel de autoestima y como consecuencia, gracias a esa relación positiva con uno mismo, también se producen relaciones estables con los demás. Una persona que experimenta bienestar emocional, tiene una quietud interior, porque no carga con el peso excesivo de las preocupaciones de modo recurrente y por lo tanto, es una persona amistosa y positiva que se da a los demás.

Otro aspecto importante que nos permite obtener el bienestar emocional, es estabilidad a nivel fisiológico; por ejemplo, cuando una persona se siente bien a nivel anímico, tiene una buena calidad del sueño, sonríe con frecuencia y está feliz. Por el contrario, el malestar emocional, también puede producir malestar físico, de origen emocional, como el dolor de cabeza, estómago, entre otros.

La Dimensión Emocional del Bienestar, es fundamental para alcanzar la armonía, el equilibrio y la plenitud que todos los seres humanos necesitamos para tener una vida con calidad y felicidad.

Fuente: <http://www.bemocion.mscbs.gob.es/emocionEstres/emociones/aspectosEsenciales/>



<https://luleamindful.com/sofia-moksha/bienestar-emocional/>

Ciudad de México a 11 de septiembre de 2019

OFICIO CIRCULAR DG/0156/2019

PRONUNCIAMIENTO DE
"CERO TOLERANCIA A LAS CONDUCTAS DE HOSTIGAMIENTO SEXUAL Y ACOSO SEXUAL"

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán considerando que el artículo 1 Constitucional establece "que todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta Constitución y en los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte, así como de las garantías para su protección, cuyo ejercicio no podrá restringirse ni suspenderse, salvo en los casos y bajo las condiciones que esta Constitución establece" y comprometido con propiciar y preservar un ambiente laboral libre de violencia y discriminación manifiesta su rechazo absoluto a todo comportamiento o proceder que atente contra el respeto, la integridad y dignidad de las personas.

Por ello, asume el compromiso de conducirse y actuar bajo el principio de "Cero Tolerancia a las Conductas de Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual", establecido en el Protocolo para la prevención, atención y sanción del Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual.

De la misma forma, exhorta a todos sus integrantes a conocer y conducirse en apego a las Leyes, Códigos y Normas establecidos, en particular bajo las Reglas de Integridad para el Ejercicio de la Función Pública, donde la que se refiere a Comportamiento Digno señala:

El servidor público en el desempeño de su empleo, cargo, comisión o función, se conduce en forma digna sin proferir expresiones, adoptar comportamientos, usar lenguaje o realizar acciones de hostigamiento o acoso sexual, manteniendo para ello una actitud de respeto hacia las personas con las que tiene o guarda relación en la función pública.

Las siguientes conductas vulneran esta regla, de manera enunciativa y no limitativa:

- a) Realizar señales sexualmente sugerentes con las manos o a través de los movimientos del cuerpo.
- b) Tener contacto físico sugestivo o de naturaleza sexual, como tocamientos, abrazos, besos, manoseo, jalones.
- c) Hacer regalos, dar preferencias indebidas o notoriamente diferentes o manifestar abiertamente o de manera indirecta el interés sexual por una persona.
- d) Llevar a cabo conductas dominantes, agresivas, intimidatorias u hostiles hacia una persona para que se someta a sus deseos o intereses sexuales, o al de alguna otra u otras personas.
- e) Espiar a una persona mientras ésta se cambia de ropa o está en el sanitario.
- f) Condicionar la obtención de un empleo, su permanencia en él o las condiciones del mismo a cambio de aceptar conductas de naturaleza sexual.
- g) Obligar a la realización de actividades que no competen a sus labores u otras medidas disciplinarias en represalia por rechazar proposiciones de carácter sexual.
- h) Condicionar la prestación de un trámite o servicio público o evaluación escolar a cambio de que la persona usuaria, estudiante o solicitante acceda a sostener conductas sexuales de cualquier naturaleza.
- i) Expresar comentarios, burlas, piropos o bromas hacia otra persona referentes a la apariencia o a la anatomía con connotación sexual, bien sea presenciales o a través de algún medio de comunicación.
- j) Realizar comentarios, burlas o bromas sugerentes respecto de su vida sexual o de otra persona, bien sea presenciales o a través de algún medio de comunicación.
- k) Expresar insinuaciones, invitaciones, favores o propuestas a citas o encuentros de carácter sexual.
- l) Emitir expresiones o utilizar lenguaje que denigre a las personas o pretenda colocarlas como objeto sexual.
- m) Preguntar a una persona sobre historias, fantasías o preferencias sexuales o sobre su vida sexual.
- n) Exhibir o enviar a través de algún medio de comunicación carteles, calendarios, mensajes, fotos, afiches, ilustraciones u objetos con imágenes o estructuras de naturaleza sexual, no deseadas ni solicitadas por la persona receptora.
- o) Difundir rumores o cualquier tipo de información sobre la vida sexual de una persona.
- p) Expresar insultos o humillaciones de naturaleza sexual.
- q) Mostrar deliberadamente partes íntimas del cuerpo a una o varias personas.

Se exhorta a toda la comunidad INCMNSZ a conocer y sumarse a la campaña de "Cero Tolerancia a las Conductas de Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual", para propiciar un ambiente donde las actividades diarias y la interacción con las y los compañeros, estén guiadas por este principio de integridad y así garantizar un entorno laboral libre de violencia y discriminación. Con ello, contribuiremos a hacer del respeto y la integridad un eje fundamental del Instituto.

DR. DAVID KERSHENOBICH STALNIKOWITZ
DIRECTOR GENERAL

L.C. CARLOS ANDRÉS OSORIO PINEDA
DIRECTOR DE ADMINISTRACIÓN Y
PRESIDENTE DEL COMITÉ DE ÉTICA Y DE PREVENCIÓN
DE CONFLICTOS DE INTERÉS

DKS/CAOP/IVP

Atentos a las oportunidades

Estoy abierto a nuevas ideas

Lic. Carmen Amescua



Fuente: <https://www.cityclub.org/blog/2018/03/12/the-startup-employment-dream--the-pros-and-cons>

La importancia de tener una mente abierta a nuevas ideas, es esencial para aumentar el BIENESTAR en las distintas áreas de nuestra vida. Vivimos en un mundo de cambios constantes y rápidos, por eso si mantenemos una mente abierta conseguiremos aprovechar las oportunidades. Estas recomendaciones te pueden ayudar a lograrlo:

- **Investiga primero:** antes de rechazar una idea, ve que resultados está dando en otras personas, si te interesa sigue investigando y aplícalo en tu vida, experimenta y observa los resultados.
- **Aprende a ser tolerante:** es una cualidad que puedes desarrollar y que es necesaria para conseguir una mentalidad abierta.
- **Acepta los cambios:** no te aferres a hacer las cosas de la manera en que siempre lo has hecho, deja atrás lo que ya no te funciona, es hora de cambiar.
- **Aprendizaje constante:** la única manera de mantener tu mente al día es aprendiendo constantemente.

Estar abierto a nuevas ideas es una buena herramienta para aumentar tu BIENESTAR, hacerlo depende de ti.

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. Actualmente es vocera y coordinadora del Programa de Bienestar INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD

ESTOY ABIERTO A NUEVAS IDEAS

DIMENSIÓN LABORAL



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#bienestar
#bienestarincmnsz
#bienestarlaboral

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