



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 20

31 de octubre 2019

73 años de fundación del Departamento de Patología

Investigadores del INCMNSZ, ganadores del Premio en Investigación en Nutrición 2019



73 años de fundación del Departamento de Patología



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 618

31 octubre 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Dra. Florencia Vargas Voráckova	
• Investigadores del INCMNSZ, ganadores del Premio en Investigación en Nutrición 2019		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• La importancia de sentirnos bien	
• 73 años de la fundación del Departamento de Patología		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• La calidad de vida, un reto a vencer	
• Cardiología y Medicina Interna, visión dual		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• 2° Festival del Corazón 2019 en el INCMNSZ		• Espinaca	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Ensalada de espinaca, arúgula y nuez	
• Calidad de la atención de la salud: un viaje por su definición		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• Las batallas en el desierto José Emilio Pacheco	
• Que es un Sistema de Gestión de Calidad en Salud		SABÍAS QUE	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Efemérides de la salud	
• La educación ambiental		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• Agradecimiento al personal de Rayos x	
• Imágenes en alta y baja resolución		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VOLUNTARIADO	12	• Ofrendas de Día de Muertos en el INCMNSZ	
• Martes y jueves, días de venta en el Voluntariado		HABLEMOS DE	22
ARTE Y CULTURA	13	• La Dimensión Social del Bienestar	
• Día de muertos		AVISOS	23
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

Uno de los departamentos con mayor antigüedad en el Instituto es el de Patología, que celebró su **73 aniversario** en la Sesión Cultural del mes de octubre, organizada por la Coordinación de Arte y Cultura del Instituto. En la sección **Para Conocernos**, se da cuenta de ello.

Tres importantes logros se difunden en la sección **Ser INCMNSZ**; la obtención del **Primer Lugar del Premio en Investigación en Nutrición 2019** en sus tres categorías por investigadores de la Dirección de Nutrición.

En la sección **Entérate** se informa sobre el **XX Curso de Cardiología y Medicina Interna, visión dual**, organizada por el Departamento de Cardiología y del **2° Festival del Corazón 2019** en el INCMNSZ, organizado por el mismo Departamento y la Coordinación de Arte y Cultura del Instituto.

En la sección **Voluntariado**, Violeta Arciniega Fuentes hace una **invitación a toda la comunidad institucional** para que ayuden a través de la adquisición de diversos artículos diversos en la tienda del propio Voluntariado.

Por su parte, la Lic. Palmira de la Garza y Arce, en la sección **Arte y Cultura**, da a conocer algunos puntos de interés sobre la **tradición mexicana de conmemorar el Día de Muertos**, mediante la cual se destaca uno de los aspectos claves de la cultura e identidad nacional. La Lic. Gabriela Rubello Marín, en la sección **Tu Salud**, expone la visión del Dr. Aarón Ciechanover; Premio Nobel de Química 2004, sobre la calidad de vida y el incremento en la esperanza de vida de los seres humanos, expresada por él mismo, en entrevista.

En la sección **Sabías que**, se dan a conocer algunas efemérides de la salud conmemoradas durante la primera quincena de noviembre, tales como: 6 de noviembre, **Día Mundial del Paludismo en las Américas**; 8 de noviembre, **Día Mundial de la Radiología**; 12 de noviembre, **Día Mundial Contra la Obesidad** y 12 de noviembre, **Día Mundial Contra la Neumonía**.

La **Dimensión Social del Bienestar**, es uno de los ejes de la campaña de Bienestar, que se ha llevado a cabo en el INCMNSZ durante el 2019. En la sección **Hablemos de**, se da información al respecto.

Ganadores en todas las categorías

Investigadores del INCMNSZ, ganadores del Premio en Investigación en Nutrición 2019

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Departamento de Fisiología de la Nutrición

El 8 de octubre tuvo lugar en el INCMNSZ la ceremonia de entrega del Premio en Investigación en Nutrición 2019, organizado por el Fondo Nestlé para la Nutrición (FNN) y la Fundación Mexicana para la Salud (FunSalud).

El objetivo de este Premio es reconocer a científicos e investigadores mexicanos, destacados en las áreas de nutrición aplicada, investigación básica y estudios del entorno social y cultural de la nutrición.

La ceremonia estuvo presidida por Dr. David Kershenovich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ; el Ing. Eric Hágsater, Presidente del Consejo Directivo de Funsalud; el Lic. José Ernesto Costemalle Botello, Presidente del Consejo Directivo de Fomento de Nutrición y Salud, A.C.; el Mtro. Fausto Costa, Presidente Ejecutivo de Nestlé México; el Dr. Carlos Aguilar, Director de Nutrición del INCMNSZ y la Mtra. Ernestina Polo Oteyza, Coordinadora del FNN de FUNSALUD.

El Premio en Investigación en Nutrición, creado en 1993, reconoce los trabajos de investigación científica realizada en México en tres áreas de la nutriología: nutrición aplicada, investigación básica y estudios del entorno social y cultural de la nutrición. Este año 63 trabajos se postularon y participaron 45 evaluadores de los institutos de salud en México. Los trabajos reconocidos en cada categoría fueron los siguientes:

Primer lugar en Investigación Aplicada:

Desarrollo de una puntuación genética para predecir un aumento en la concentración de colesterol HDL después de una intervención dietética en adultos con síndrome metabólico.

Desarrolladores del proyecto:

Dra. Martha Guevara Cruz y el grupo del Departamento de Fisiología de la Nutrición del INCMNSZ: Dra. Isabel Medina Vera, Dra. Adriana Flores López, Dra. Miriam Aguilar López, Dra. Caren E. Smith, Dra. Laurence D. Parnell, Yu-Chi Lee, Dr. Chao-Qiang Lai, Dr. Armando Tovar Palacio, Dr. José M. Ordovás y Dra. Nimbe Torres y Torres.

Primer lugar en Investigación Básica: La genisteína aumenta el programa termogénico de WAT subcutáneo y aumenta el gasto.

Desarrolladores del proyecto:

Dra. Berenice Palacios González y el grupo del Departamento de Fisiología de la Nutrición del INCMNSZ: Ariana Vargas Castillo, Dra. Laura Alejandra Velázquez Villegas, Sarai Vásquez Reyes, Mtra. Patricia López, Dra. Lilia Guadalupe Noriega López, Dra. Gabriela Alemán Escondrillas, Dra. Claudia Tovar Palacio, Dr. Iván Torre Villalvazo, Li-Jun Yang, Dr. Angel Zarain Herzberg, Dra. Nimbe Torres y Torres y Dr. Armando Tovar Palacio.

Primer lugar en Investigación del Entorno Social y Cultural de la Nutrición: Imagen corporal y representaciones alimentarias en mujeres de trece comunidades rurales mexicanas.

Desarrolladores del proyecto:

Dra. Sara Elena Pérez Gil y Mtra. Ana Gabriela Romero Juárez, investigadoras del Departamento de Estudios Experimentales y Rurales del INCMNSZ.

Asimismo, en el marco de la entrega, la Dra. Marcia Hiriart Urdanivia, Investigadora Titular del Instituto de Fisiología Celular de la UNAM, dictó la conferencia magistral "Diferencias en el desarrollo del metabolismo de acuerdo al sexo", que abordó los temas del síndrome metabólico, la relación con la dieta y la respuesta a la insulina.

A lo largo de casi tres décadas, el Fondo Nestlé para la Nutrición de la Fundación Mexicana para la Salud, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y Fomento de Nutrición y Salud, A.C., han premiado a casi una centena de investigadores y estudiantes en nutrición a través de los Premios en Investigación en Nutrición.

Fuente: <https://www.nestle.com.mx/media/pressreleases/allpressreleases/premio-investigacion-en-nutricion>



Departamento de Estudios Experimentales y Rurales

Trascendental en el desarrollo de la Medicina

73 años de fundación del Departamento de Patología

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Con motivo de conmemorar 73 años de la fundación del Departamento de Patología del INCMNSZ, el pasado 31 de octubre tuvo lugar en el auditorio principal del Instituto, la Sesión Cultural del mes de octubre, efectuada en su honor y realizada, por la Coordinación de Arte y Cultura del propio Instituto.

La ceremonia fue presidida por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, quien expresó una amplia felicitación al Dr. Armando Gamboa Domínguez, Jefe del Departamento de Patología y al personal del mismo, por 73 años de trabajo ininterrumpido, colaborativo y de excelencia en las tres esferas de acción del Instituto: asistencia, docencia e investigación.

Pocos departamentos impactan tanto en el desarrollo de la medicina como el de patología, agregó. Sí se piensa en todas sus actividades; es posible percatarse que es vital en la asistencia, en la docencia y en la investigación.

Los médicos dependen mucho de un reporte de patología adecuado y bien hecho, que los oriente en relación al diagnóstico. Esa es una responsabilidad muy importante que tiene el Departamento de Patología, ya que incide directamente en la asistencia.

En cuanto a la docencia, explicó que en el Departamento de Patología, el médico, al ver las biopsias o asistir a sus sesiones, aprende la forma en que se expresa la enfermedad en los distintos tejidos. De tal manera, la enseñanza es un aspecto muy importante, ya que se aprende a hacer autopsias, procesar tejidos y preparar las laminillas. Y el tercer aspecto, que tiene que ver con la investigación, muchas de las ideas y de la investigación que se desarrolla, surgen precisamente como resultado de ver las biopsias, de estudiar los tejidos y la histología; lo que permite avanzar en el conocimiento.

Expresó que la patología juega un papel muy importante en el desarrollo de la medicina. Muestra de ello es que un número importante de ganadores de premios nobel han sido patólogos básicos, dedicados al estudio de la patología experimental. Rama que se tiene en el INCMNSZ.

Para concluir, destacó la calidad que se tiene en el Departamento de Patología, que se ha brindado en el Instituto a lo largo de los años, ha contribuido a la calidad y seguridad en la atención médica que se ofrece al paciente. Mencionó que en las sesiones anatomo-clínicas que ocurren en el Instituto, se presentan casos en los que es posible que los médicos de todas las especialidades y los que están en preparación, aprendan de forma relevante, lo que es una manera de mantenernos al día en el avance de la ciencia.

Por su parte, el Dr. Armando Gamboa Domínguez, Jefe del Departamento de Patología expresó que la historia de esta área del Instituto ha sido muy fructífera y ha aportado grandes contribuciones a la patología mundial, como por ejemplo, el hecho de que uno de sus egresados, actualmente esté editando en Alemania, uno de los libros más importantes en el campo de la patología mundial.

La historia del Departamento de Patología, afirmó, como se esperaba en un hospital que pretendía llevar atención de calidad a los pacientes, nació justo con el Hospital de Nutrición que abrió sus puertas el 12 de octubre de 1946. A finales de diciembre de ese mismo año, aparecen los primeros estudios quirúrgicos realizados en el ámbito patológico, realizados por el Dr. Franz Von Lichtenberg Schneider, oriundo de Austria Hungría quien se avecinó en México después de la guerra y estudió medicina en la UNAM. Él es justamente, el fundador del Departamento de Patología que en aquel momento, contaba con un espacio reducido y lo indispensable para hacer el estudio de los tejidos de los pacientes.

Agregó que durante enero de 1947, se realizaron en el Departamento las primeras autopsias, lo que muestra su relevancia desde el nacimiento del Hospital de Enfermedades de la Nutrición. El Dr. Von Lichtenberg se muda en 1949 a Puerto Rico y termina sus estudios en Boston, Estados Unidos; en donde hizo una fructífera carrera. Fallece en el 2012 como decano de la Universidad de Harvard, con la bandera de la misma a media asta, con motivo del fallecimiento de ese notable patólogo.

En 1949, llega el Dr. Edmundo Rojas Nateras, él se va integrando al Departamento, con otros patólogos, como fué el caso en 1950 del Dr. Kurt Ambrosious Diener y juntos van resolviendo prácticamente todos los casos, con la población de médicos rotantes de medicina interna y cirugía. Preferentemente, con profesores y revisores. El Dr. Edmundo Rojas Nateras pasó 20 años coordinando el Departamento de Patología.



Dr. Armando Gamboa Domínguez

De 1969 a 1974, son años de transición, en los que el hospital está en mudanza y finalmente, aterriza al inicio de los 70's, en su espacio actual, en Tlalpan. En esos años, prácticamente, se llevan a cabo las actividades del Departamento con la participación de los doctores: Humberto García Alonso, Francisco Fierro, Francisco Velázquez y María Angélica Álvarez de Revilla.

En 1974, el Dr. Ruy Pérez Tamayo, es nombrado jefe del Departamento de Patología, cargo que ocupa por 10 años. A él le toca estrenar las instalaciones del Hospital en Tlalpan, ya como Instituto Nacional de Nutrición; se acompaña de un grupo de patólogos, como Silvia Poucell López, Víctor Núñez Casilla y Edgardo Reyes y un par de voluntarias: Georgina Castillo y Mercedes de Gaiter que se integran a su equipo de trabajo.

El Dr. Pérez Tamayo, inquieto por conocer los mecanismos que generaban enfermedad, organiza un espacio extramuros al Departamento de Patología: Patología Experimental junto con su esposa, la Dra. Irgard Montfort. Este, es uno de los hitos fundacionales del Departamento y por otro lado, es una impronta de las necesidades de personal calificado con el que se debía contar para resolver los diagnósticos morfológicos; lo que hace que se funde lo que se llamaba entonces, la residencia del sur de Anatomía Patológica y se perfila la idea del médico científico.

Realizando educación continua

Cardiología y Medicina Interna, visión dual

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Jorge Oseguera Moguel

Con el objetivo de mostrar los últimos avances de Medicina Interna, vinculada con la cardiología, del 19 al 21 de septiembre se llevó a cabo en el INCMNSZ, el XX Curso de Cardiología y Medicina Interna, visión dual; dirigido a médicos generales, internistas y cardiólogos, ya formados o en formación, para su actualización.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina, inauguró el evento en nombre del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ. Destacó que la importancia del curso, dentro de las actividades del Instituto, que son asistencia, docencia e investigación, radica en que este curso forma parte de las actividades de docencia que son importantísimas para el INCMNSZ. Afirmó que durante el desarrollo de dicho curso, ha podido constatar la pertinencia de llevar a cabo el mismo, ya que como médico tiene una gran responsabilidad.

No solo se tiene un órgano para ser estudiado y atendido, sino que el ser humano es una complejidad formada por varios órganos que se interrelacionan entre sí y de esa forma hay que estudiarlos y atenderlos. Ahondó en que es un curso que año con año va creciendo como se observa en el temario.

Todos los puntos tratados son muy importantes para el conocimiento y la práctica del internista y del cardiólogo.

El Dr. Jorge Oseguera Moguel, Jefe del Departamento de Cardiología externó que hace más de 20 años se realiza el Curso de Cardiología y Medicina Interna-Visión Dual, cuyos objetivos son dos:

1. Acercar el conocimiento cardiológico a los residentes de Medicina Interna del INCMNSZ.
2. Difundir el conocimiento sobre la afectación cardiovascular en diferentes patologías de otras especialidades de la medicina interna.

Un ejemplo de ello es la estrecha e importante relación entre la cardiología y la oncología, lo cual ha llevado a la creación de una subespecialización de Cardio-Oncología, la cual se ha cultivado y promovido desde hace ya varios años en el Instituto.

Derivado de la experiencia del Instituto y del curso mismo, miembros del Departamento de Cardiología han sido autores de capítulos relacionados con la Cardiología y Medicina Interna, en dos libros de texto de dicha especialidad y se interactúa estrechamente con colegas de varias especialidades de estudios de investigación.

Exposición de artefactos artísticos

2° Festival del Corazón 2019 en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Inauguración de la exposición 2° Festival del Corazón

En el marco del Día Mundial del Corazón, el 29 de septiembre y con el objetivo de manifestar artísticamente la importancia del corazón y de su cuidado, se llevó a cabo en el INCMNSZ el 2° Festival del Corazón, en el que se expusieron 17 piezas artísticas, realizadas con el tema. Cada una de las piezas contenía un reloj, a modo de analogía, en la que se expresa que el corazón es ese reloj que funciona con precisión.

La apertura de la exposición, ubicada en la recepción del Departamento de Cardiología y del Centro de Atención Integral del Paciente Diabético (CAIPaDi), estuvo a cargo del Dr. David Kershenobich Stalnikowicz, Director General del INCMNSZ.

Uno de los artistas convocados para realizar una de las obras fue el Dr. Jorge Osegura Moguel, jefe del Departamento de Cardiología e integrante del grupo de trabajo de Arte y Cultura del Instituto, quien expresó que este tipo de exposiciones son fundamentales, ya que el Instituto siempre ha tenido el interés de que el arte y la cultura estén en las actividades de la Institución.

El arte le da rostro a la ciencia y a la medicina y la humaniza. Este accionar ha sido una característica del Instituto debe seguir siendo así. Pero, no solo de los médicos que trabajan aquí, sino de que todos los trabajadores del Instituto; tanto del área médica, como paramédica y administrativa. Dicha visión, es parte de la Mística tradicional del Instituto que en esta ocasión, se le sumó la colaboración de la Galería Yacesart que se acercó al Instituto, a través de la Coordinación de Arte y Cultura del Instituto, para proponer el proyecto que juntos terminamos para crear la exposición itinerante, que va más allá de lo que es la pieza artística. Cada uno le dio un título a su obra con la intención de dar un mensaje de promoción de la salud.

En la exhibición, entre una de las obras se encuentra una pieza única hecha por la escultora Yabet Osio, Directora de la Galería Yacesart; una parte del corazón está negra; significa un infarto; en la parte delantera tiene un reloj, que está hablando por un lado del tiempo y por el otro, de la maquinaria. El título de su obra se llama "Es cuestión de tiempo", y el mensaje es que en cuestión de tiempo puede dar un infarto o alguna alteración cardiovascular, si las personas no se cuidan.

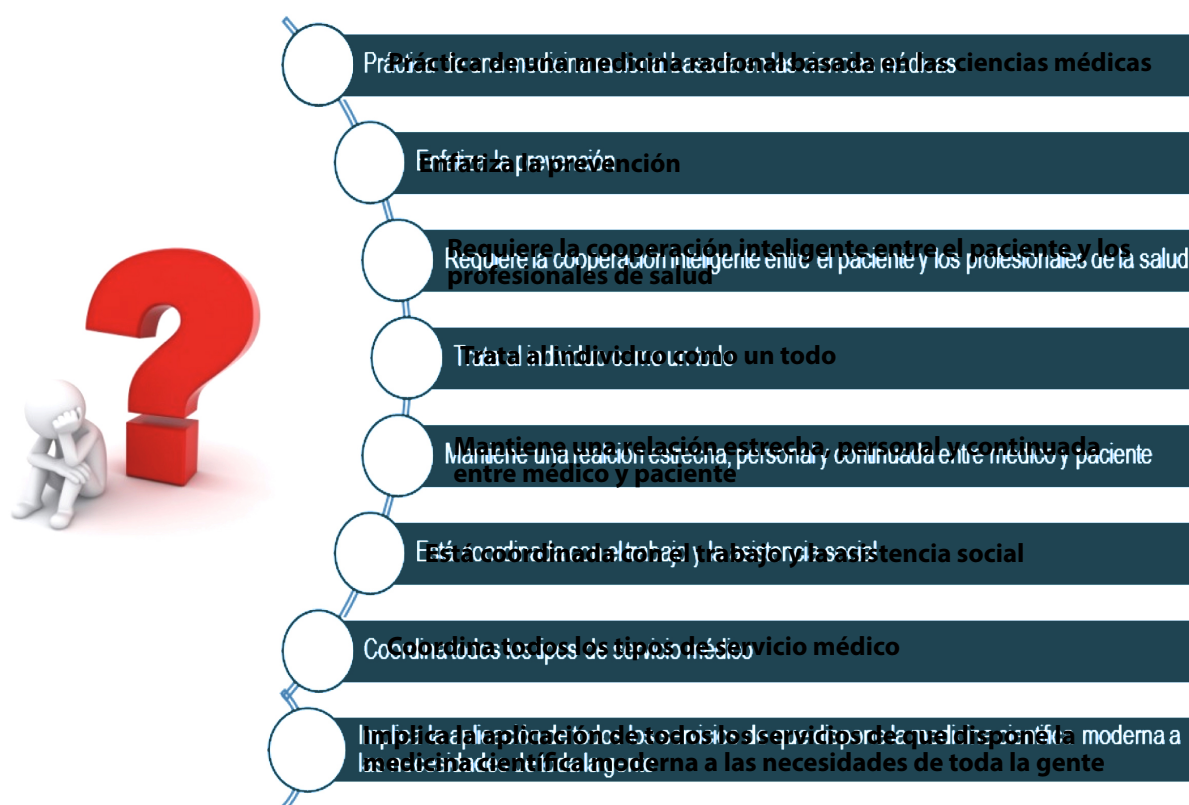
Calidad y Seguridad del Paciente

Calidad de la atención de la salud: un viaje por su definición

Primera parte

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

Muchas definiciones han sido descritas de calidad en el área de la salud. Una de las primeras definiciones estuvo basada en los 8 artículos, descritos por Lee y Jones:



Estos 8 artículos fueron una de las mejores bases de calidad en el área de la salud. Al paso del tiempo, la OMS definió 4 componentes como parte de la atención médica: práctica profesional, utilización de los recursos, gestión de riesgo y satisfacción del paciente. Estos 4 componentes son los objetos de control de calidad en la atención a la salud. Sin embargo como lo hemos venido mencionando en varias de estas ediciones, no debemos olvidar que la calidad significa algo distinto para cada persona.

Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y gestión: enfoque sistémico

Que es un Sistema de Gestión de Calidad en Salud

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

El tema de la calidad parte de los propósitos y los requisitos establecidos, que debe cumplir cualquier organización y de la satisfacción de las necesidades de las personas a las cuales presta un servicio, que en el caso del INCMNSZ son los pacientes.

“La calidad es hacer lo correcto de la manera correcta la primera vez, y hacerlo mejor la vez siguiente, con las limitaciones de los recursos existentes y con la satisfacción de la comunidad.”

En materia de salud, la calidad se relaciona con dar una respuesta efectiva a los problemas o situaciones de salud que inciden sobre una población mediante la aplicación de normas, procedimientos y protocolos.

Para ello se implementan sistemas de gestión de la calidad; los cuales se definen como una estructura operativa de trabajo documentada, que integra los procesos técnicos y administrativos para guiar las acciones del capital humano, el equipamiento y la información de la organización de manera práctica y coordinada asegurando el cumplimiento de las metas y la satisfacción de los pacientes.

Un sistema de gestión de la calidad puede definirse como una serie de actividades coordinadas que se llevan a cabo empleando la estructura organizacional, estrategias, procedimientos, recursos y documentos, con el propósito de lograr la calidad de los productos o servicios que se ofrecen al usuario y que permiten el logro de los resultados deseados por la organización. (Aldana, L. A y Cols., 2011).

Implementar un sistema de gestión de calidad no es tarea fácil y requiere de un cambio cultural de la organización que involucre a todos los actores de la institución. El desempeño en calidad se sustenta en la medición de resultados, de procesos y de la satisfacción de los pacientes, sus familias y su meta es lograr la mejora continua.

Un sistema de Gestión de la calidad se encarga de administrar integradamente las diferentes variables que intervienen o determinan un trabajo o servicio de calidad; de tal manera que se logre “organizar la casa” acogiéndose a un modelo de excelencia que permita cumplir con los objetivos, misión y visión como institución, apegándose a las políticas gubernamentales de transparencia, integridad y eficiencia y así brindar cada día un mejor servicio.

Fuente: Imagen tomada de <http://www.mediaglobe.es/blog/gestion-de-sistemas-de-calidad>



Imágenes proporcionadas por: Mtro. Jovani Emmanuel Torres García

Sustentabilidad y sostenibilidad

La educación ambiental

Primera parte

Biol. Abdalá Rodríguez Asaad/Coordinación de Control Ambiental

Desde hace muchos años suele estar presente la educación ambiental como un ámbito escolar relevante. Por lo general se incorpora a disciplinas más tradicionales y resulta eficaz para transmitir hábitos respetuosos con la naturaleza a los estudiantes. No obstante, para hacer frente a los problemas del planeta pensamos que es insuficiente dada la interrelación entre los mismos. Los temas ambientales son un gran problema pero para hacerles frente hay que cuidar otros muchos ámbitos: gobernanza universal, migraciones, tecnologías para la sostenibilidad, derechos humanos, derechos de género, derecho ambiental, etc. Se debe precisar una educación que favorezca la transición a la sustentabilidad y la sostenibilidad, lo cual implica entre otros, contribuir a:

- Contemplar los problemas ambientales y el desarrollo en su globalidad, teniendo en cuenta su estrecha vinculación y sus repercusiones a corto, mediano y largo plazo, tanto para una colectividad dada como para el conjunto de la humanidad y nuestro planeta.
- Comprender que no es sostenible un éxito que conlleve el fracaso de otros, lo cual exige sustituir la competitividad por la cooperación.
- Transformar la interdependencia planetaria y la globalización en un proyecto plural, democrático y solidario; un proyecto que oriente la actividad personal y colectiva en una perspectiva sostenible, que respete y potencie la riqueza que representa tanto la diversidad biológica como la cultural y favorezca su disfrute.



Fuente: <https://www.ecoticias.com/medio-ambiente/195289/La-enorme-importancia-de-la-educacion-ambiental-en-las-aulas>

Millones de píxeles, proporcionan calidad a una imagen

Imágenes en alta y baja resolución

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

La resolución de la imagen se refiere a la cantidad de detalles finitos que tiene una foto. Esta terminología se utiliza tanto para el cine como para la fotografía digital.

La resolución puede ser medida en el número de líneas claras y oscuras por milímetro o la cantidad de píxeles utilizados para hacer una foto visible y a menudo se escribirá en megapíxeles en una cámara digital. Una imagen se considera de baja resolución si se utiliza un número pequeño de píxeles para representar la imagen, los puntos por número de pulgada son bajos, el tamaño es pequeño o tiene una cualidad espacial baja.

Un solo píxel es un punto pequeño cuadrado de color. Millones de píxeles se pueden formar juntos como un mini-mosaico para crear una imagen de alta calidad. Las imágenes de baja resolución utilizan menos píxeles que las imágenes de alta calidad. En una imagen de baja resolución es mucho más fácil de detectar los píxeles cuadrados porque en lugar de tener varios cientos de píxeles de diferentes tonos de color que forman un solo color, a simple vista tendrá varios cientos de píxeles de un color que se representarán como una gran bloque cuadrado de muy lejos. Esto hará que la imagen quede formada por bloques y no habrá ningún borde liso.

Los escáneres y computadoras utilizan (dpi), puntos por pulgada, para reproducir la resolución de las imágenes en una computadora y en Internet. Una baja resolución de 72 dpi está bien para el uso en Internet y en tu equipo doméstico.

Pero si escaneas una imagen en un dpi bajo y luego la imprimes, podrás ver la diferencia. Para evitar esto se deben escanear todas las imágenes con un mínimo de 300 dpi, o cuando crees imágenes digitales en una computadora inicia el lienzo en blanco a 300 dpi.

Fuente: https://techlandia.com/considera-imagen-resolucion-info_262419/



Ejemplo de una imagen en alta resolución



Ejemplo de una imagen en baja resolución

Todos podemos ayudar

Martes y jueves, días de venta en el Voluntariado

Violeta Arciniega Fuentes

La solidaridad es un valor que compartimos en el INCMNSZ tanto pacientes y sus familiares, como el personal del mismo. Una manera de manifestarlo es adquiriendo los artículos que el Voluntariado pone a la venta los días martes y jueves, en la tienda del mismo y en un espacio anexo destinado para ello.

La tienda del voluntariado se encuentra ubicada en el primer piso de la sala de espera de la Unidad del Paciente Ambulatorio "Dr. Fernando Gabilondo Navarro" (UPA). La manera de acceder es a través de la puerta de la oficina del Voluntariado, que se encuentra en la planta baja de la misma sala de espera de la UPA.

En la tienda se pueden encontrar una gran variedad de artículos a muy buen precio y en muy buenas condiciones, pero sobre todo, se puede poner en práctica el valor de la solidaridad, ya que con los recursos que se obtienen de la venta de los mismos, se ayuda a muchos pacientes de escasos recursos para facilitar el seguimiento de sus tratamientos médicos.

Por otro lado, en el espacio que se encuentra en la puerta de la Escuela de Enfermería "María Elena Maza Brito," se colocan mesas con artículos diversos, a muy buen precio y en muy buenas condiciones.

Todos podemos ayudar al Voluntariado a que apoye a muchos de nuestros pacientes de escasos recursos, ya que la solidaridad es un brazo de la asistencia, uno de nuestros ejes de acción (asistencia, docencia e investigación) en los que se sustenta nuestra razón de ser, el paciente.



Venta en la tienda los días martes y jueves

Tradiciones mexicanas

Día de Muertos

Primera parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

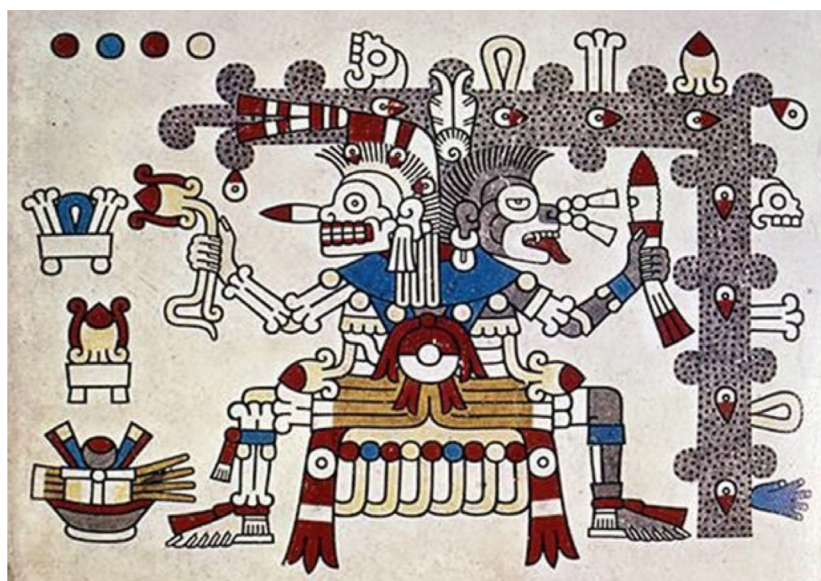
En México, cada pueblo, cada región, tiene sus propias tradiciones, sus propios usos y costumbres. Pero si hay una tradición que encontramos en cada uno de ellos, es sin lugar a dudas, la celebración del día de los muertos.

El Día de los Muertos es una celebración mexicana que honra a los muertos. Esta tradición se arraiga desde la época prehispánica aunque hoy en día incorporan elementos también del catolicismo y hasta toques modernos.

El Origen de la tradición de los muertos

La muerte ha sido en todas las culturas y a través de la historia, un evento que invita a la reflexión, a rituales, a ceremonias, a la búsqueda de respuestas, que causa temor, admiración e incertidumbre. Las culturas prehispánicas compartían la creencia de que existe una entidad anímica e inmortal que da conciencia al ser humano y que después de la muerte continúa su camino en el mundo de los muertos, donde sigue necesitando de utensilios, herramientas y alimentos.

Los orígenes de la celebración del Día de Muertos en México, pueden ser trazados hasta la época de los indígenas de Mesoamérica, tales como los Aztecas, Mayas, Purépechas, Nahuas y Totonacas. Los rituales que celebran las vidas de los ancestros se realizaron por estas civilizaciones por lo menos durante los últimos 3,000 años. En la era prehispánica era común la práctica de conservar los cráneos como trofeos y mostrarlos durante los rituales que simbolizaban la muerte y el renacimiento.



Dioses de Mictlán

Mujeres en el INCMNSZ

Dra. Florencia Vargas Voráckova

Lic. Gabriela Rubello Marín

1981 Obtiene el título de Médico Cirujano por la Universidad Autónoma Metropolitana, UAM.

1982-1983 Maestría en Epidemiología Clínica y Bioestadística en la Universidad McMaster, Ontario, Canadá.

1985-1987 Especialización en Gastroenterología en el INCMNSZ.

1988-1990 Doctorado en Economía Médica en la Universidad de Chapel Hill, Carolina del Norte, E.U.A.

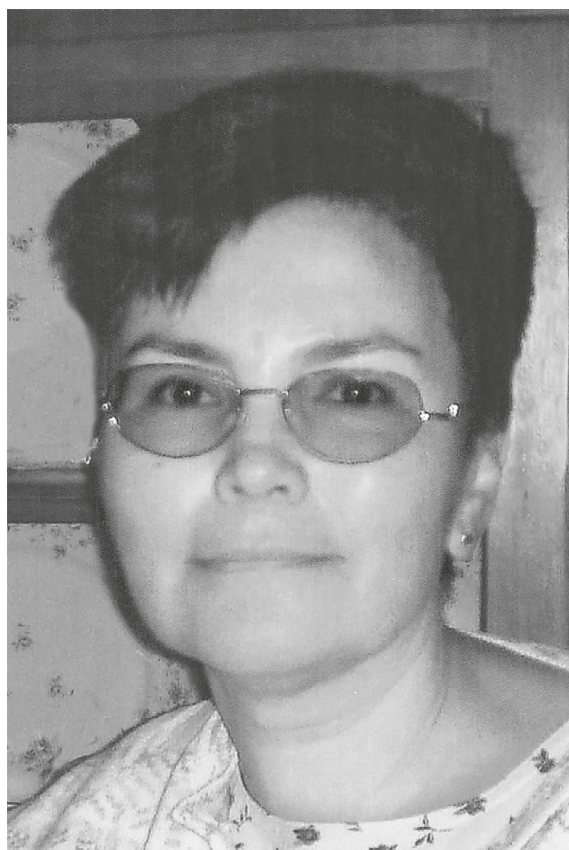
1991-2012 Profesora titular del 3^{er} año del curso de pregrado en Epidemiología Clínica.

2000-2012 Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI), nivel 3.

Coordinadora de sede del programa de maestría y doctorado en Ciencias Médicas, Odontológicas y de la Salud de la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM.

Directora de tesis de maestría y doctorado de la UNAM.

2012 Fallece en la Ciudad de México.



En torno al Bienestar

La importancia de sentirnos bien

Dirección de Administración

En este artículo retomaremos la importancia del bienestar como un factor fundamental en nuestra vida personal, pues esto nos permite tener una vida digna, buena salud y buenas relaciones laborales, las cuales en conjunto nos ayudan a tomar decisiones y actuar con libertad. Ahora bien para adentrarnos en el tema que nos ocupa, expondremos algunas ideas respecto al bienestar:

- 1) El bienestar humano es un estado en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad¹.
- 2) Bienestar mental es fundamental para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida².

Derivado de todo lo anterior, es fácil, advertir que el bienestar repercute al interior de nosotros para tranquilizarnos, darnos seguridad y la oportunidad de decidir y actuar correspondientemente, previniendo excesos y defectos para nosotros mismos, pero también para los que nos rodean. Esto resulta simple de entender, considerando que nunca nos encontramos plenamente aislados, pues somos seres sociables y en la mayoría de los casos y escenarios en donde nos encontremos, conviviremos con otros seres humanos.

Entonces es necesario destacar que la decisión y habilidad de estar bien, es interna y no debería de encontrarse viciada por ningún factor externo, pues la consecuencia sería compartir, demostrar o retransmitir el malestar a las personas con las que convivimos, y si esto ocurre en el ámbito personal, es natural que afecte a los demás ámbitos a los que nos enfrentamos.

En virtud de lo anterior y con la finalidad de que nuestra convivencia sea lo más cómoda y sana posible, propongo que logremos un estado de bienestar para poder hacer que los que nos rodean también estén bien, esto idealmente permitirá que nuestra sociedad o núcleo de convivencia, siga la misma suerte, generado buenos momentos y relaciones más simples adecuadas.

Bienestar, es estar bien, ¡Hagamos que pase, es fácil!

¡Yo también soy INCMNSZ!

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

1. OMS, ESTADO DE BIENESTAR, Sitio Web: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

2. Instituto de alto rendimiento, BIENESTAR MENTAL, Sitio web: http://www.institutoaltorendimiento.com/index.php?option=com_content&view=article&id=34&Itemid=179

* Castañeda Herrera Yesika, Julián Betancourt, Nancy Lorena Salazar Jiménez, Alejandra Mora Martínez BIENESTAR LABORAL Y SALUD MENTAL EN LAS ORGANIZACIONES, Sitio Web: <https://aprendeonlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/viewFile/328547/20785360>

Premio Nobel de Química 2004

La calidad de vida, un reto a vencer

Dr. Aarón Ciechanover

Lic. Gabriela Rubello Marín



Dr. Aarón Ciechanover

Entrevista realizada por la Lic. Gabriela Rubello Marín Coordinadora del Centro de Información e Investigación Documental (CIID), durante el Simposium Avanzando en las Ciencias Médicas a través de la Investigación Multidisciplinaria, celebrado en el mes de septiembre, en el Instituto de Investigaciones Biomédicas de la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM.

Aarón Ciechanover nació en Haifa, Israel en 1947. Biólogo galardonado con el Premio Nobel de Química en 2004.

Estudió Medicina en la Universidad Hebrea de Jerusalén, donde se licenció en 1974, y posteriormente realizó el doctorado en Biología en el Instituto Tecnológico israelí (Technion) en 1982.

¿Cómo vislumbra usted la calidad de vida en unos cincuenta años?

Los avances son permanentes, no queremos ni podemos detener el progreso, tendremos que ir resolviendo en el camino enfermedades como el cáncer, las enfermedades vasculares o del cerebro que hoy existen; iremos mejorando la calidad de vida de los seres humanos, esto es imparable, vamos siempre hacia adelante.

Los avances implican obstáculos que a la par deberán resolverse. Le doy un ejemplo: yo ahora tengo 72 años, hace cien años, nadie habría pensado en estar vivo y funcional a mi edad, todos tendrían 25 años sepultados.

No soy un profeta pero sin duda constituye un reto para todos ir construyendo nuestro futuro: políticos, científicos, sociedad en general.

Mejorar nuestro mundo con todo aquello que garantice la salud de las personas en la edad en que nos tornamos vulnerables, frágiles y susceptibles a enfermedades.

Y una vez más, no puedo predecir el futuro pero las personas de 75 años ahora, en cincuenta años, alcanzarán los cien años o más, con las condiciones y sistemas de salud que les permitirán seguramente acceder a esa calidad de vida y por supuesto con nuevos y diferentes retos que resolver.

Espinaca

Está compuesta en su mayoría por agua. La cantidad de grasas e hidratos de carbono es muy baja, pero es uno de los vegetales que más proteínas contiene. Dentro de los minerales se destacan el calcio, hierro, potasio, magnesio, manganeso y fósforo. En cuanto al contenido de vitaminas, la espinaca es rica en vitamina A, C, E, K, como también las del grupo B (B6, B2, B1) y ácido fólico, (vitamina B9). También es una buena fuente de ácidos grasos Omega-3, así mismo es rica en fitonutrientes, especialmente el beta-caroteno y la luteína, convirtiéndola en un vegetal con propiedades antioxidantes que nos protegen del daño celular. Sus tallos son más ricos en fibra que las hojas.

Existen variedades de espinaca:

hoja rizada o Savoy: es la variedad más popular de espinaca que se come cocida debido a su textura firme. Sus hojas son onduladas, crujientes y de un color verde oscuro.

Hoja lisa: al igual que la anterior también se consume cocida. Sus hojas son más grandes, más lisas y más tiernas que la variedad anterior. Son más fáciles de lavar. Normalmente se venden en bolsas sin los tallos.

Baby: se destacan por ser más pequeñas y más tiernas que las anteriores pues se cosechan de forma temprana. Se usan en la preparación de diferentes ensaladas. Tienen un sabor dulce y se venden en bolsas con sus tallos, que no necesitan ser removidos ya que son igual de tiernos. Poseen menor cantidad de ácido oxálico.

Ensalada de espinaca, arúgula y nuez



Etiqueta nutrimental

Información por 1 porción

Contenido energético	180 calorías
Total de carbohidratos	5 gramos
Total de proteína	2 gramos
Total de grasa	10 gramos
Total de fibra	2.5 gramos

Ingredientes:

2 tazas	de espinaca
1 taza	de arúgula
5 mitades	de nuez
1 cucharadita	de aceite de olivo
1/3 cucharadita	de vinagre
Al gusto	mostaza

Modo de preparación de la ensalada:

Lavar y desinfectar las espinacas y el arúgula. Retirar el tallo y trocear. Mezclar las espinacas y el arúgula. Incorporar los arándanos y las nueces troceadas. Bañar con la vinagreta.

Modo de preparación de la Vinagreta:

Combinar la mostaza con la miel. Incorporar el vinagre. Agregar el aceite. Mezclar antes de servir.



Novela breve

Las batallas en el desierto

José Emilio Pacheco

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

José Emilio Pacheco (CdMx, 1939 -2014). Poeta, narrador, ensayista y traductor, ha sido uno de los escritores más importantes de la literatura mexicana del siglo XX. Perteneció a los miembros más destacados de la llamada Generación del Medio Siglo. Profesor en varias universidades de México, Estados Unidos, Canadá e Inglaterra.

Sus obras, textos y ensayos son numerosos, y muchos de ellos fueron galardonados. Los temas que aborda van desde la historia y el tiempo cíclico, los universos de la infancia y de lo fantástico, hasta la ciudad y la muerte.

Pacheco se distinguió por un constante cuestionamiento sobre la vida en el mundo moderno, sobre la literatura y su propia producción artística, así como por el uso de un lenguaje sin rebuscamientos, accesible. Una novela de las más sobresalientes de José Emilio Pacheco es *Las batallas en el desierto*; publicada originalmente en el suplemento del periódico unomásuno en 1980.

Es la historia de un amor imposible, narración de un terror cotidiano que los protagonistas preferirían creer que se trata de algo fantasmagórico. Es una novela breve que involucra también aspectos como la corrupción social y política, el inicio del México moderno y la desaparición del país tradicional, el testimonio de las transformaciones de nuestras vidas y nuestra historia.

Novela traducida a siete idiomas y publicada en muchas partes del mundo hispano. Asombró por su aparente sencillez y la estructura compleja que tiende lazos para una variedad de lecturas múltiples y diferentes.



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

1. ¿Quién lanzó la televisión a color en México?
2. En México ¿qué se conmemora el 16 de septiembre?
3. ¿A quién se le conoce como el "Benémérito de las Américas"?
4. ¿Cuál es la ciudad más contaminada del mundo?
5. ¿Cómo se contagia la fiebre tifoidea?

1. En 1940, Guillermo González Camarena lanzó la televisión a color en México.
2. En México, el 16 de septiembre se conmemora la consumación de la independencia, con lo cual se puso fin al dominio español.
3. Se le conoce como El Benémérito de las Américas a Benito Juárez o Benito Pablo Juárez García. Se trata de un reconocimiento que recibió en América Latina debido a sus triunfos durante la intervención francesa entre 1862 y 1867, los cuales evitaron que Europa invadiera tierra americana.
4. La ciudad más contaminada del mundo es El Cairo, seguida de Nueva Delhi, Pekín, Moscú, Estambul, Guangzhou, Shanghai, Buenos Aires y París.
5. La fiebre tifoidea es una enfermedad infecciosa producida por la Salmonella Typhi presente solo en humanos y se transmite a través de alimentos o agua contaminada con las heces o la orina de los infectados.

Respuestas:

Un agradecimiento especial a quienes se suman a la donación de libros:

- Mónica Alvarez Quijano
- María Elena Flores
- Miguel Ángel Rivera Adán
- Susana Chávez
- Lic. Ana Sara Ferrer Bohorques

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.

6 de noviembre, Día Mundial del Paludismo en las Américas

Participación contra el paludismo

La OMS convocó a los países miembros y a la sociedad a sumar esfuerzos para combatir esta enfermedad que se transmite por la picadura de un mosquito infectado. En las Américas, casi 106 millones de personas viven en zonas de alto riesgo de contraer paludismo.

Fuente: <http://www.sld.cu/noticia/2017/11/06/6-de-noviembre-dia-del-paludismo-en>

8 de noviembre, Día Mundial de la Radiología

Contribuye al cuidado de los pacientes

El Día Internacional de la Radiología es un evento anual que se celebra con el objetivo de dar a conocer cómo contribuye al cuidado de los pacientes y el papel que los profesionales de ésta, juegan en el continuo asistencial. Se debe al descubrimiento de los rayos X (Wilhem Conrad Röntgen en 1895).

Fuente: <https://seram.es/index.php/informacion/eventos/1199-dia-internacional-de-la>

12 de noviembre, Día Mundial Contra la Obesidad

Prevenir y tratar el sobrepeso: OMS

El motivo de este día es que la población se informe y tome conciencia acerca de las medidas para prevenir y tratar el sobrepeso. La OMS define al sobrepeso como la acumulación anormal excesiva de grasa, que puede ser perjudicial para la salud.

Fuente: <http://www.medix.com.mx/noticias/entrada/dia-mundial-la-obesidad/>

12 de noviembre, Día Mundial Contra la Neumonía

Diagnóstico acertado y oportuno

El principal objetivo de este día es sensibilizar a las personas, para que puedan detectar la enfermedad a tiempo, pero también busca que las naciones tomen previsiones por medio de jornadas de vacunación, inversión en equipos y compra de medicamentos que ayuden con el tratamiento, sobre todo en niños y adultos mayores, que son los dos tipos de poblaciones que corren más riesgo al contraer el virus.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-contra-la-neumonia>

Los pacientes nos sentimos como en casa

Agradecimiento al personal de Rayos x

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

México D. F. a 28 de agosto del 2019

A l personal de Rayos X

El día de ayer acudí con mi esposa a que le realizaran unas radiografías, para mi sorpresa y pese a que había mucha gente y tuvimos que esperar largo tiempo; el personal de rayos x fue muy amable, nos instruyó muy bien sobre como tenía que hacer para que le tomaran las placas y a mí me explicaron porque no podía pasar con ella, pues mi salud corría riesgo por los rayos que emiten los aparatos.

Así mismo, agradezco a los médicos y técnicos que le tomaron las placas, pues fueron muy atentos con ella y muy profesionales.

Tenemos 30 años de venir a Nutrición y con gusto podemos decir que continúa siendo un lugar en donde los pacientes nos sentimos como en casa y con la seguridad que estamos siendo atendidos en el mejor lugar por los mejores del país.

Gracias a todos y en especial a todos los que están en Rayos X

Ernesto esposo de la paciente Éricka

México, tradiciones y costumbres

Ofrendas de Día de Muertos en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el marco de la conmemoración del Día de Muertos (2 de noviembre), la comunidad del INCMNSZ se suma a ésta tradición mexicana, mediante la colocación de ofrendas muy coloridas y con variedad de alimentos, recordando a las personas que han fallecido.

A continuación algunas muestras de ellas.



Departamento de Patología



Departamento Escuela de Enfermería



Dirección de Nutrición



Coordinación de Servicios Subrogados y Seguro Popular del INCMNSZ

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.

Relacionarse con los demás para estar bien

La Dimensión Social del Bienestar

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Fuente: <https://www.shutterstock.com/es/image-photo/group-people-arm-around-support-together-713465977>

Ante la dinámica social del mundo actual, cada día las personas estamos más centradas en nuestra individualidad, restándole importancia al entorno y al rol social que desempeñamos en la convivencia con los otros. Difícilmente, nos detenemos a meditar sobre la importancia de desempeñar nuestro rol social adecuadamente y tener relaciones saludables y armónicas con nuestra comunidad.

Los grupos sociales, por naturaleza tienden a unirse y a conjuntar esfuerzos para vivir en plenitud. Desafortunadamente, no en todas las sociedades se lleva a cabo este hecho; en algunos grupos sociales hay personas conflictivas que no son capaces de convivir en sociedad. De igual modo, hay personas que pese a que desean convivir en sociedad, por diversos factores se mantienen aislados y alejados de las personas. No obstante, mediante los mecanismos del bienestar, es posible que todos tengamos relaciones saludables y podamos convivir en sociedad.

Aunado a lo anterior, si se toma en cuenta que las personas que tienden a aislarse pueden necesitar un abrazo. Es un hecho que el contacto físico produce emociones positivas y mejora la salud. El contacto físico, por ejemplo, produce que el cuerpo mejore el sistema inmunológico; la risa es contagiosa y se ha probado que no solamente nos acerca a las demás personas, sino que también promueve beneficios de salud como mejorar el sistema inmunológico, la producción de endorfina y darle al cuerpo la energía que necesita.

Algunos secretos para alcanzar la salud social

- Evitar el aislamiento: es recomendable socializar con otras personas.
- Sonreír: una sonrisa une a las personas, rompe barreras culturales y da confianza.
- Construir nuevas conexiones con otras personas y fortalecer las existentes.

Fuente: <https://www.laautoestima.com/bienestar-intelectual/>



JUICIOS ÉTICOS

¿Sabías que...

como persona servidora pública, previo a la toma de decisiones y acciones vinculadas al desempeño de tu empleo, cargo o comisión, deberás realizarte las siguientes preguntas?:



- 1 ¿Mi actuar está ajustado a la normativa que estoy obligado observar?
- 2 ¿Mi conducta se ajusta al Código de Ética y al Código de Conducta?
- 3 ¿Mi conducta está alineada a los objetivos de la Secretaría?
- 4 ¿He analizado y comprendido todas las consecuencias que puede tener mi decisión o acción?

Si tus respuestas fueron negativas o bien, sigues con dudas o inquietudes, acércate a:

- Tu superior jerárquica(o).
- Tu Comité de Ética y de Prevención de Conflictos de Intereses.
- La Unidad de Ética, Integridad Pública y Prevención de Conflictos de Intereses.

Con tu ayuda, juntas y juntos, transformamos a México

¡Conoce el Código de Conducta de tu Institución!

Por una convivencia con armonía

Me llevo bien con mis vecinos

Lic. Carmen Amescua

A diferencia de las comunidades de hace 100 años, en donde nuestros vecinos eran familiares o personas conocidas, hoy en día, un vecindario puede estar formado por personas de distintos contextos sociales, culturales o económicos. En estos casos el sentido común y el respeto pueden ayudar a mantener una buena relación con los vecinos.

Recomendaciones para mantener una convivencia armoniosa:

- Piensa si tus vecinos se verán afectados por la manera como usas tu propiedad.
- Mantén una buena comunicación, no tienen que convertirse en tus amigos cercanos, pero en un caso de urgencia contar con gente de confianza a tu alrededor, puede ser de gran apoyo.
- Comienza un programa comunitario, como un Comité de Vigilancia para el vecindario o una fiesta anual. Los vecinos que prestan atención a lo que sucede a su alrededor, pueden ayudar a prevenir delitos y evitar el deterioro de la zona.
- Conoce cuáles son los límites de tu propiedad y respétalos. Recuerda que tus derechos terminan donde empieza la propiedad de los demás.

Tu casa es donde pasas gran parte del tiempo, tener una sana relación con tus vecinos es una buena manera de aumentar tu BIENESTAR.



Fuente: <https://www.huellasbysareb.es/inmobiliario/que-puedo-hacer-en-mi-fachada/>

Carmen Amescua es licenciada en nutrición con diplomado en Prevención y Manejo de Enfermedades Crónico Degenerativas no Trasmisibles, por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y en Inmunología Avanzada y Nutrición por el INCMNSZ. Cuenta también con una licenciatura en lengua y literaturas hispánicas. Ha laborado en distintos medios de comunicación por más de 20 años con temas de nutrición, salud y bienestar.

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD

ME LLEVO BIEN CON MIS VECINOS

DIMENSIÓN SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#bienestar
#bienestarincmnsz
#bienestarsocial

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos Reservados © 2019 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Misión

Somos una institución nacional de salud que realiza investigación, docencia y asistencia de alta calidad, con seguridad, honestidad, responsabilidad y compromiso social, en un marco de libertad y lealtad, al servicio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución de salud líder nacional e internacional por la excelencia en la asistencia, docencia e investigación con una red de centros afiliados que apliquen el mismo modelo integrador.

Valores

Calidad	•	Compromiso social	•	Excelencia	•	Honestidad	•	Humanismo
Lealtad	•	Libertad	•	Responsabilidad	•	Seguridad	•	Tolerancia

La
Camiseta
Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Coordinación Ejecutiva

Jacqueline Pineda Pineda

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Ma. Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escribenos a:
lacamiseta.avisos@incmnsz.mx

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

www.incmnsz.mx