



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 21

15 de noviembre 2019

## Ceremonia de Entrega de Premios, Estímulos y Recompensas 2019

Fundación Carlos Slim



Rebeca Ochoa López  
50 años de servicio



María del Carmen Cravioto Galindo  
45 años de servicio



Bárbara Chávez Mazari  
45 años de servicio



Dr. Héctor G. Bourges Rodríguez  
55 años de servicio



María Teresa García Pavón Ríos  
45 años de servicio



José Luis Gutiérrez Ayala  
45 años de servicio



Leobarda Padilla Robles  
45 años de servicio



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 619

15 noviembre 2019

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	14
<b>SER INCMNSZ</b>	2	• José Sifuentes Osornio	
• Entrega de Premios, Estímulos y Recompensas del INCMNSZ		<b>VIDA LABORAL</b>	15
<b>PARA CONOCERNOS</b>	4	• ¡Entorno laboral saludable!	
• 73 aniversario del Departamento de Patología		<b>TU SALUD</b>	16
<b>ENTÉRATE</b>	6	• Para la salud de tu corazón	
• XLV Jornadas de Enfermería, Cuidado Humanizado		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	17
• XVI Curso de Obesidad, Modelos de atención exitosos		• Chile poblano	
<b>CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA</b>	8	• Cazuelitas de atún y chile poblano	
• Calidad de la atención de la salud: un viaje por su definición		<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	18
<b>CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	9	• La Divina Comedia	
• Como mejorar la relación Jefe-Trabajador		• Dante Alighieri	
<b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>	10	<b>SABÍAS QUE</b>	19
• La Educación Ambiental		• Efemérides de la salud	
<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	11	<b>ESPACIO DE LECTOR</b>	20
• La donación de libros y su reutilización, en salas del espera del INCMNSZ		• Medicina Nuclear de excelencia y con humanismo	
<b>COLABORADORES</b>	12	<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	21
• Fundación Carlos Slim		• Ofrendas de Día de Muertos en el INCMNSZ	
		<b>HABLEMOS DE</b>	22
		• La Dimensión Ambiental del Bienestar	
		<b>AVISOS</b>	23
		<b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>	24

**U**no de los eventos más significativos para la comunidad institucional es la ceremonia de **Entrega de Premios, Estímulos y Recompensas por Antigüedad**, que reconoce al personal que ha permanecido en el Instituto por 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50 y 55 años. En la sección **Ser INCMNSZ** se informa de dicho evento.

En la sección **Para Conocernos**, se difunde información relativa al evento conmemorativo a los **73 años de existencia del Departamento de Patología**, que tuvo lugar el pasado 31 de octubre en el auditorio del Instituto.

Las **XLV Jornadas de Enfermería, Cuidado Humanizado** y el **XVI Curso de Obesidad, Modelos de la atención exitosos**, tuvieron lugar en el Instituto. Eventos que ya son parte de la tradición académica, mediante los cuales, se exponen temas de interés y actualidad en cada una de sus áreas. En la sección **Entérate** se da cuenta de ellos.

En la sección **Colaboradores INCMNSZ** se muestra un panorama de lo que es la **Fundación Carlos Slim** y la forma en que se suma a los esfuerzos del Instituto, apoyándolo para facilitar el alcance de sus objetivos; así como favorecer la atención médica de calidad con seguridad y humanismo.

**El corazón** es un órgano que se debe cuidar para reducir el riesgo de enfrentar enfermedades cardiovasculares. En la sección **Tu Salud**, se muestran algunas recomendaciones para tener un corazón saludable.

En la sección **Sabías que**, se mencionan algunas efemérides de la salud conmemoradas durante la segunda quincena de noviembre, tales como: 17 de noviembre; **Día Mundial contra el Cáncer de Pulmón**, 20 de noviembre; **Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)**, 21 de noviembre; **Día Internacional de la Espina Bífida**, y 25 de noviembre; **Día de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer**.

La dimensión ambiental del Bienestar promueve la **toma de conciencia de realizar pequeñas acciones que contribuyan a cuidar y proteger el Medio Ambiente**, lo cual se expone en la sección **Hablemos de**.

## La responsabilidad y el privilegio de ser INCMNSZ

# Entrega de Premios, Estímulos y Recompensas del INCMNSZ 2019

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el marco del 73 aniversario de la fundación del INCMNSZ y con motivo de reconocer al personal que ha permanecido en el mismo por 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50 y 55 años; el pasado 31 de octubre, se llevó a cabo la ceremonia de entrega de Premios, Estímulos y Recompensas del INCMNSZ 2019, presidida por los doctores: David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; José Sifuentes Osornio, Director de Medicina; Manuel Campuzano Fernández, decano y ex Director General; Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza; Raúl Rivera Moscoso, Director de Planeación y Mejora de la Calidad; Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía; Lic. Carlos Andrés Osornio Pineda, Director de Administración; en representación de Carlos Aguilar Salinas, acudió el exdirector de Nutrición, Héctor Bourges Rodríguez; Gerardo Gamba Ayala, Director de Investigación; en representación de Fernando Gabilondo Navarro, ex Director General y decano, asistió Guillermo Feria Bernal y la Lic. María Eva Sánchez Reséndiz, Presidente del Sindicato del INCMNSZ.

El Dr. David Kershenobich expresó que lo que distingue al Instituto de otras instituciones es la Mística, la armonía y la camaradería que hay entre todo el personal y eso se refleja, precisamente en ese tipo de eventos. Aprovechó la ocasión para dar a conocer que en el 2021 se cumplen 75 años de la fundación del Instituto, por lo que se lanzó una convocatoria para que voluntariamente, la comunidad expresen lo que sienten y lo que significa para ellos la Mística Institucional. Por otro lado, agradeció al Dr. Manuel Campuzano Fernández su presencia, ya que él es un ejemplo para todos. Enfatizó que quienes conforman el INCMNSZ tienen una vocación de servicio que se refleja en cada uno y en el ánimo con el que se celebró el evento.

### Personal galardonado por años de antigüedad laboral:

#### 55 Años

Héctor Genaro N. Bourges Rodríguez

#### 50 Años

Rosa María E. Chávez Contreras  
Rebeca Ochoa López

#### 45 Años

María del C. Cravioto Galindo  
Bárbara Chávez Mazari  
Ma. Teresa García Pavón Ríos  
José Luis Gutiérrez Ayala  
Leobarda Padilla Robles

#### 40 Años

Judith M. Bobadilla del Valle  
Laura Camacho del Valle  
Olga María Flores Ramírez  
David Kershenobich S.  
Beatriz Estela Remus Galván  
Antonia Saldaña Alducin

#### 35 Años

Arturo Ángeles Ángeles  
José A. Andoney García  
Julián Jorge Arista Nasr  
Cecilia Castillo Rentería  
María E. Carranco Jáuregui  
Silvia Carrillo Domínguez  
Juana Isabel González García  
Tomas Hernández Fonseca  
Guillermina Juan Castañeda  
María M. Juárez Vázquez  
Magdalena Kanan Falcón  
María Evelia Martínez Cruz Irma  
Beatriz Mitre Aguilar  
María Del Pilar Moreno Aguilar  
Paula Peñaloza Ramírez  
Raquel Pérez Jaramillo  
Rosa María Ramírez Cazares  
Carolina Rodríguez Padilla Ana  
Lilia Rolon Montes De Oca  
Reyna Virginia Saldaña López

Juan Manuel Téllez Munguía  
Remedios Patricia Téllez Carbajal  
Alberto Viesca Muriel

#### 30 Años

María Magdalena Aguilar  
Cordero Araceli Alfaro Membrillo  
Rubén Andoney García  
José Refugio Arredondo Jaramillo  
Rosa Ávila Escobar  
Jaime Ayala García  
Baltazar Benítez López  
Martha Carolina Camacho López  
María Dolores Degante Román  
Alma Concepción Dehesa Gutiérrez  
Ángeles Eslava Nava  
Irma Fuentes García  
María Elena Garcés Barrera  
Patricia Garduño González  
María Gracia González Aguilar  
Elizabeth Guadarrama Beltrán

María Luisa Guillen Espinosa  
 Amanda Libia Gutiérrez Mendoza  
 Graciela Hernández Arellano  
 Andrea Guadalupe Hernández Cruz  
 María Luisa Huertas Flores  
 María Saturnina Ibáñez Estrada  
 Rosa María Ibarra González  
 María Eugenia Juárez Silva  
 María Yolanda López Cruz  
 María Silvia López Yáñez  
 Leonora Luna Muñoz  
 Verónica Gabriela Luqueño Martínez  
 Teresa Manzo Gálvez  
 Florencio Márquez Reyes  
 María Salome Mendoza Sánchez  
 Elba Morales Castillo  
 María De Los A. Morales Martínez  
 Miguel Darío Morales Rodríguez  
 María Y. Moreno Carpintero  
 Hortensia Nava Betancourt  
 María Guadalupe Nava López  
 José Olmos Reyes  
 Margarito Padilla Camacho  
 Beatriz Pérez López  
 Alma Leticia Pérez Valentín  
 Luis A. Ponce de León G.  
 Martha P. Portillo González  
 María del R. Ramírez Flores  
 Edgardo F. Reyes Gutiérrez  
 Raúl Rivera Moscoso  
 Ana Ma. Rodríguez Cordero  
 Genoveva Rodríguez R.  
 David Salgado Ortiz  
 María Nancy Sánchez Cruz  
 Silvina Sánchez Ledesma  
 Beatriz Soberanis Arroyo  
 María de L. Vázquez Téllez  
 Alfonso Valle Mendoza  
 Melitón Zúñiga Barra

### 25 Años

Carmen Álvarez Mendoza  
 Beatriz Álvarez Cruz  
 Fernando J. Arteaga Cabello  
 Lourdes M. Ávila Escobedo  
 Adelina Baeza García  
 Magda P. Butron Gandarilla  
 María de Los A. Cano García  
 María Leonor Catedra Valdez  
 Chan Núñez Luis Carlos  
 Guadalupe Colchado Arellano  
 Juventino Cortes Huerta  
 Adriana Cruz López  
 Adela De Jesús Mejía  
 Lorenza Díaz Nieto  
 Moisés Escorza Ramos  
 Frenk Mora Alicia Josefina  
 Lorena Flores Rosales  
 Irma Galicia Alquicira  
 Carlos Galindo Gómez  
 Jesús Garcés Jiménez  
 María de Lourdes García B.  
 María del C. Gómez Goujon  
 Tlanezi González González  
 María Alicia González Luna  
 Sandra González Pérez  
 Carlos Alfonso Gutiérrez Cirlos  
 Madrid A. Hernández H.  
 Yesenia Hidalgo Morales  
 Juan De Jesús Jakez Ocampo  
 María del C. Juan Castañeda  
 Rosaura Juárez Huerta  
 Roberto Juárez Luis

Fanny Elizabeth Laurel Velasco  
 Raymundo Leos Moreno  
 José Luis López Jiménez  
 María Mónica López Yáñez  
 Verónica Lujan Calderón  
 Graciela Martínez García  
 Lourdes Martínez Laureles  
 Eduardo Martínez Luna  
 Arturo Méndez González  
 Fernando Monroy Rodríguez  
 Lidya Sumiko Morimoto M.  
 Ma. De Jesús Nava Rodríguez  
 Sandra Núñez Juárez  
 Guillermina Ortiz Méndez  
 María Teresa Pérez Romero  
 María del R. Platas Medina  
 María T. Ramírez Fernández  
 María de J. Ramírez Solano  
 Miriam Reyes Oviedo  
 Abdala H. Rodríguez Assad Olga  
 Patricia Rojas Lemus  
 María Elizabeth Romero Reyes  
 Braulia O. Salmerón González  
 Nora Isela Santana Quintana  
 María De Lourdes Solano  
 Pedro Suarez Alvirde  
 Araceli Téllez Munguía  
 Delfino Téllez Munguía  
 Rebeca Terrazas Torres  
 Claudia Torres López  
 Elisa Villaseñor García

### 20 Años

Haydee Acosta Cuevas  
 Luis Octavio Alarcón Álvarez  
 Luis A. Altamira Maldonado  
 Josué U. Andrade Hernández  
 Jaquelina Aquino Martínez  
 Mayra Arce Domínguez  
 María Yolanda Arce Orozco  
 María G. Arizmendi Rosas  
 Reyna Arreola Flores  
 Euclides Ávila Chávez  
 María Dolores Ávila Morales  
 Luisa Ávila Santillán  
 Linda M. Barragán Heredia  
 Angelina Bautista Cruz  
 Eloísa Becerril Nieto  
 Alfredo Beltrán Castro  
 Enriqueta H. Buendía Pineda  
 Patricia Burgos Jiménez  
 Josefina Caballero Hernández  
 Xochitl Caldiño Lozada  
 Rocío Camacho Mendoza  
 Lilia Campos Hernández  
 Emma Capultitla Rodríguez  
 Blanca Carrasco Carrasco  
 Haydee Degollado Galicia  
 Mónica F. Degollado Martínez  
 Arturo David Díaz Anta  
 María del Rosario J. Díaz C.  
 Patricia Domínguez Sánchez  
 Karina Domínguez Villacorral  
 Ricardo Irán Domínguez G.  
 Teresita del N. J. Enríquez S.  
 María Asunción Espinosa M.  
 Vicente Estrada Sánchez  
 Elsa Ferrer Cervantes  
 Paola Figueroa Hernández  
 Kathia Flores Arce  
 Miriam Flores Galicia  
 Celeste Gamboa Arenas  
 Citlaly Gamboa Carrillo

Angélica García Álvarez  
 Gerardo Alberto García Cortes  
 José A. García González  
 Leticia García Lemus  
 José Jorge Godínez Razo  
 Jorge R. Gómez Del Pino  
 Yazmin González De La Cruz  
 Claudia A. Gutiérrez Leyte  
 Patricia Mónica Hernández E.  
 Marco A.o Hernández Rosas  
 Martha A.i Hurtado González  
 Cecilia Jiménez Hipólito  
 Araceli Jiménez Sosa  
 Carmelo Juárez Mendieta  
 Raymundo Juárez Reyes  
 Eduardo Lara Salgado  
 Marina Loaeza Aurora  
 Adriana Margarita López B.  
 Alicia López López  
 Jorge López Pérez  
 Sonia López Urquiza  
 Patricia López Varela  
 Raúl López Zavaleta  
 Ignacio Luna Benítez  
 Sonia Luna Del Villar Velasco  
 Deborah María Martínez Baños  
 Jorge Luis Martínez Castañeda  
 Elizabeth Martínez Nopal  
 Erika Martínez Ruiz  
 Teodoro Rogelio Mendoza Cruz  
 Mario Mendoza Fuentes  
 Román Israel Miranda Gómez  
 Juan Manuel Montiel Torres  
 Ma. del Rosario Morales M.  
 Angélica Morales Miranda  
 René Narváez David  
 Verónica Navarro Juárez  
 Mariela Mayte Núñez Bastida  
 Isabel Olguín Aguirre  
 Ricarda Olmos Hernández  
 María Laura Pantoja Murillo  
 Martha Pedraza López  
 Alma Nancy Pérez Cortes  
 María Elizabeth Pérez García  
 María Teresa Pimentel Bonilla  
 José Eliezer Ramírez Mazariegos  
 Nelly Rangel Estilla  
 Nereída Ríos Ocampo  
 María de los A. Rocha Ramírez  
 Javier Rodríguez Almazán  
 Roberto A. Rodríguez Díaz  
 Javier Rosales Ortega  
 Claudia Salinas Aguilar  
 Mayra Brenda Sánchez García  
 Alicia Sánchez Hernández  
 María G. Sánchez Jiménez  
 Aidee Sánchez Moreno  
 María de la Luz Streber Jiménez  
 Eréndira Suarez Ramírez  
 Georgina Roque Balbuena  
 Tatiana Sofía Rodríguez Reyna  
 Nelva Aurora Urquijo Pineda  
 Miguel Ángel Vázquez Martínez  
 Karina Gabriela Vázquez Narváez  
 Claudia Vega Rojas  
 Verónica Vega Santiago  
 Víctor Velasco Xolalpa  
 José Luis Velázquez Mata  
 Edith Jeanette Villegas Cruz  
 Pedro Iban Villegas Fuentes  
 Carlos Bogart Zúñiga Martínez

## Trascendental en el desarrollo de la Medicina

# 73 años de fundación del Departamento de Patología

Segunda y última parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como se informó en la edición anterior de *La Camiseta* (31 de octubre del 2019), 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.

Evento durante el cual, el Dr. Armando Gamboa Domínguez, Jefe del Departamento de Patología realizó un recuento histórico de más de 70 años, de lo que ha sido dicho departamento.

Expresó que alrededor de 1976, apareció el primer residente de patología, quien poco a poco, fue sustituyendo las funciones que hasta entonces realizaban todos los rotantes residentes de medicina y cirugía del Instituto. En 1984, la Dra. Silvia Poucell fue la jefa del Departamento por algunos meses, se hizo acompañar de los doctores Víctor Núñez y Edgardo Reyes Gutiérrez. Tiempo después, sumó al equipo de trabajo al Dr. Arturo Ángeles, la Dra. Norma Nagore y el Dr. Julián Arista.

El Dr. Arturo Ángeles, jefe del Departamento desde 1985 y hasta 2014, fue el coordinador de un sin número de actividades. Durante esos 30 años, el Departamento floreció en el quehacer de la patología y su residencia médica como tal.

El incremento en el número y la diversidad de los estudios realizados en el Instituto, obligó a la integración de nuevos adscritos; por tiempo variable durante la gestión del Dr. Ángeles se agregaron a sus labores las doctoras, Leticia Quintanilla, Penélope Romero y Sagrario Trinidad, así como los doctores Pedro Chavarría, Luis Muñoz, Javier Baquera y Jorge Albores.

Posteriormente y activos en la actualidad, las doctoras, Gregoria González, en citología, Norma Uribe, Carmen Lome (en permiso), Marcela Saeb y Jazmín de Anda; así como los doctores Braulio Martínez, Daniel Montante y Armando Gamboa Domínguez, todos dedicados a labores de asistencia, docencia e investigación, con impacto positivo en la formación de los residentes de patología general (más de 100), los egresados de cursos de alta especialidad (suman 59) y un gran número de rotantes nacionales y extranjeros, así como pasantes.

Aciertos adicionales del Dr. Ángeles fueron la integración de los doctores Jorge Larriva, Héctor Orozco y Rogelio Hernández Pando; el último catalizador de la investigación experimental dentro del Departamento con su modelo de tuberculosis experimental. A sus filas y como investigadores se han sumado, la maestra Diana Aguilar, las doctoras Dulce Mata y Brenda Marquina y el Dr. Jorge Barrios. Un nutrido grupo de egresados con títulos de maestría (26) y doctorado (22), respaldan su liderazgo.

La implementación de microscopía electrónica y de técnicas de biología molecular, así como el trabajo rutinario, hizo necesaria la llegada de Adrián Rondán, Karina Cedillo y Juan Carlos León, que se sumaron a Irma Verón, Marú Hernández, Jaime Ayala, Blas Galván, Milena Saqui, Gabriela Osorio, Sharon Ortiz, Noema y Ricardo Aguilar.

Agregó que han sido indispensables los técnicos Ángel Balderas, Irma Verón, Joel Cuautle, Luis Sánchez, Leo Ortiz; hoy jubilados, dejaron espacio a David Aranda, Antonio Rosales y a Berenice Macias, Gabriela Chávez, Alfonso Vásquez, Armando Salvador y al Dr. Fernando Candanedó, llegados en fechas más recientes. Todos integrados afrontaron sus trabajos con Julia Ruíz, Mayola Pérez, Remedios García, Ana Lilia Troncoso, Erendira Ángeles y Mariana Meneses; secretarias que han comunicado al Departamento con la vida institucional.

No sería posible entender el trabajo del Departamento, a ceveró, sin el dedicado trabajo de Evelia Martínez, Joaquín Luna, Bruno González y su antecesora Maricruz Castillo, quienes mantuvieron y mantienen en forma, laboratorios y mesas de trabajo.

Terminó agradeciendo la confianza que a partir de abril de 2014, el Director General, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, me otorgó al nombrarme Jefe del Departamento de Patología.

Acondicionar áreas y equipamiento departamental a las demandas de la medicina y patología modernas, son objetivos para los que diariamente trabaja el Dr. Armando Gamboa Domínguez, en conjunto con sus titulares, residentes y estudiantes de diversos niveles.



Celebración de la fundación del Departamento de Patología en la Sesión Cultural

## Liderazgo, empoderamiento y profesionalización

# XLV Jornadas de Enfermería, Cuidado Humanizado

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



De izquierda a derecha: Mtra. Ángeles Cano García, Lic. María Paula Nájera Ortiz, Lic. Marina Martínez Becerril, y Mtra. Araceli Jiménez Méndez

Con el objetivo de visualizar el cuidado a la vida desde componentes sociales, normativos y disciplinares; que le posibiliten al personal de salud una toma de decisiones durante el proceso salud-enfermedad que coadyuve en mejores prácticas, tuvo lugar en el INCMNSZ, las XLV Jornadas de Enfermería, Cuidado Humanizado, organizado por la Subdirección de Enfermería, María Dolores Rodríguez Ramírez.

El evento se llevó a cabo los días 10 y 11 de octubre del 2019. Fue inaugurado por la Lic. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería; la Lic. María Paula Nájera Ortiz, Jefa del Departamento de Enfermería; la Mtra. Araceli Jiménez Méndez, Jefa del Departamento de la Escuela de Enfermería María Elena Maza Brito; la Lic. Ana Patricia Domínguez Sánchez, Jefa del Departamento de Educación e Investigación en Enfermería y la Mtra. Ángeles Cano García, Coordinadora de Enseñanza del mismo departamento.

La Lic. Marina Martínez Becerril expresó que el título de las Jornadas refleja el trabajo que está realizando Enfermería, al desempeñar sus actividades bajo la filosofía heredada en el transitar de más de 70 años, mediante la cual se ha generado identidad como seres humanos, con la profesión y con la sociedad a la que se sirve y en el entendido que dicha profesión, está sustentada científicamente e inmersa, en una representación social, cumpliendo un compromiso para los diferentes niveles de atención.

Agregó que Enfermería del INCMNSZ está trabajando para el desarrollo de una cultura de calidad que privilegie el cuidado humanizado como uno de los albores de la enfermería. Explicó que es por ello que el cuidado debe ser comprendido primeramente desde la filosofía del ser humano, con todas sus complejidades y anhelos propios de su existencia, aunque en el camino se vayan tejiendo de nuevas corrientes teóricas y tecnológicas que van sustentado la compleja tarea del cuidado, siendo la profesionalización, uno de los componentes básicos para la implementación de mejores prácticas.

Es así que el liderazgo del grupo de enfermería de este Instituto y en general de todo el sector salud en México, se está proyectando constantemente en el desarrollo de estrategias hacia la consolidación de un cuidado humanizado.

## Perseverancia y consolidación académica

# XVI Curso de Obesidad, modelos de atención exitosos

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Con el objetivo de dar a conocer modelos de atención contra la obesidad actuales y efectivos, el 16 de octubre tuvo lugar en el INCMNSZ, el XVI Curso de Obesidad, Modelos de atención exitosos. Evento presidido por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto y por el Dr. Eduardo García García, Jefe de la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria.

El Dr. David Kershenobich destacó que el curso tiene 16 años consecutivos de efectuarse, lo que muestra la perseverancia y consolidación del mismo, y destacó que el tema central es muy importante y de gran interés, ya que implica el análisis de los modelos de la nutrición exitosa que permiten combatir la obesidad.

Señaló que la obesidad es un problema de salud y que el diseño de modelos de atención es muy importante para poderlo combatir. Modelos que deben tener en cuenta que la obesidad es un problema multifactorial que debe tratarse desde diversas aristas como se expuso en el curso.

Así mismo explicó que la obesidad tiene características socioeconómicas y factores biológicos que deben tomarse en consideración. En este curso se hace mención, precisamente del aspecto básico y de aspectos histopatológicos. Este curso es una herramienta que permite actualizar conceptos para perfeccionar su atención, en el que participan médicos y nutriólogos, trabajadores sociales, enfermeras y rehabilitadores, entre otros.

Para concluir, el Dr. Kershenobich felicitó a los organizadores y les deseó que la participación de todos los asistentes fuera muy activa y se alcanzaran los objetivos que se plantearon, ya que ello permitirá contribuir con estrategias que redunden en mejores tratamientos de la obesidad.

Por su parte, el Dr. Eduardo García García, señaló que uno de los objetivos del coloquio fue presentar la situación real de la obesidad y dar a conocer, los avances que se han registrado en la conceptualización de la obesidad, así como la estrategias terapéuticas contra la obesidad que contemplan modelos de atención exitosos.



Dr. Juan Eduardo García García

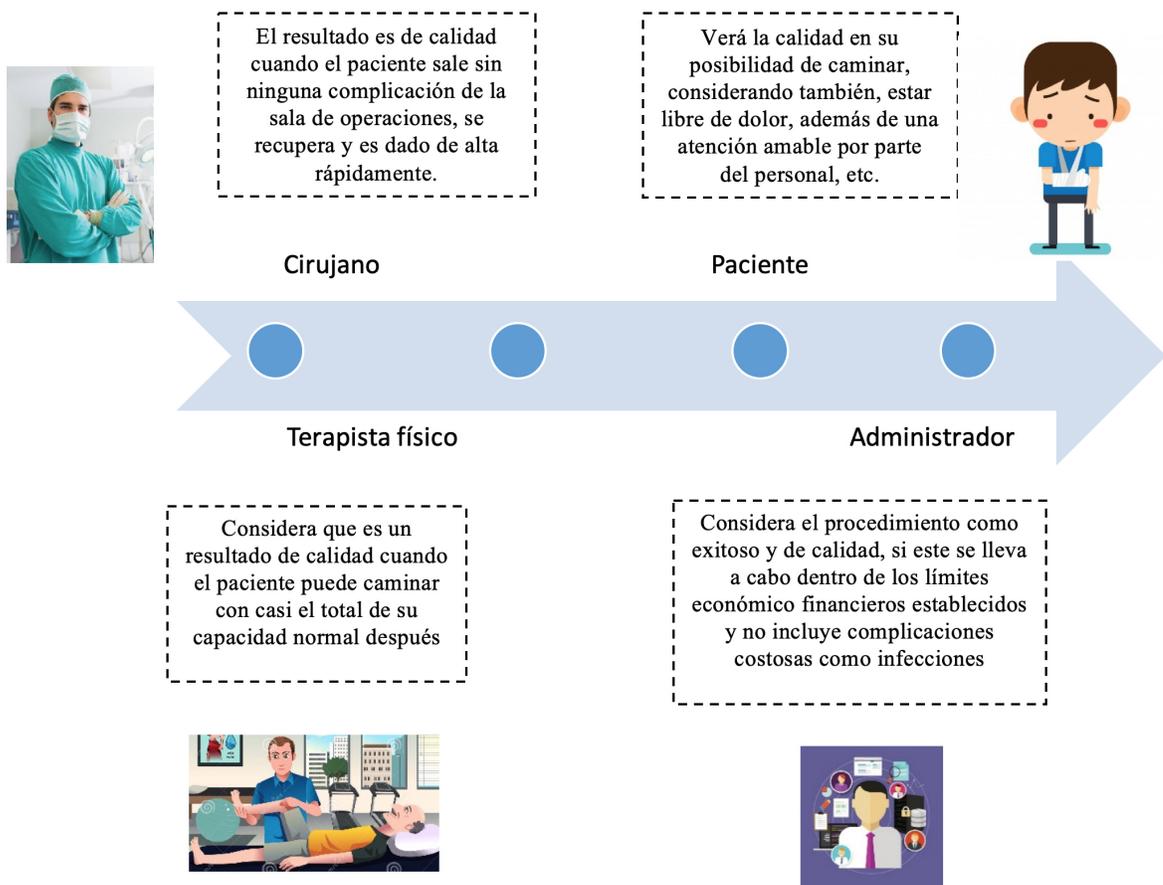
## Calidad y Seguridad del Paciente

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

Segunda y última parte

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

La forma de cómo cada uno de los integrantes del equipo de salud y el paciente percibe la calidad, se plasma en el siguiente ejemplo de una cirugía de reemplazo de cadera:



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

## Calidad en la Gestión: pieza clave del éxito institucional

# Como mejorar la relación Jefe-Trabajador

Primera parte

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



Fuente: Imágenes tomadas de <https://empleojob.es/las-relaciones-laborales/>

Es indispensable tener una buena relación con nuestro Jefe, pues esta relación es en gran medida el pilar del éxito laboral. En este sentido, el jefe es sólo la mitad de la relación que existe en cualquier organización, es el guía en el cumplimiento de las metas y objetivos institucionales, a través de tres características importantes: liderazgo, experiencia y motivación.

Los trabajadores por su parte, son la otra mitad, son quienes mantendrán el progreso al éxito. Desarrollar una relación de trabajo eficaz requiere que conozcamos nuestras propias necesidades, fortalezas y debilidades y estilo personal.

Es necesario insistir que: No es probable que se pueda modificar la personalidad que caracteriza tanto a jefes como a trabajadores; sin embargo, podemos tomar conciencia de las causas que impiden o facilitan el trabajo y como consecuencia, exista una relación más eficaz.

Es normal que existan dificultades en la vida laboral y ocurre en las mejores organizaciones. La forma en que un trabajador maneja estas frustraciones obedece en gran medida a su predisposición frente a la dependencia de figuras de autoridad, es decir, cualquier decisión o acción por parte del jefe, lo tomará mal y podría intensificar un conflicto. Los psicólogos llaman a este patrón de reacciones comportamiento contradependiente.

## Hábitos respetuosos con la naturaleza

# La Educación Ambiental

Segunda y última parte

Biol. Abdala Rodríguez Asaad/Coordinación de Control Ambiental

El futuro va a depender, en gran medida, del modelo de vida que sigamos y aunque éste, a menudo nos lo tratan de imponer, no hay que menospreciar la capacidad que tenemos los consumidores para modificarlo. La propia Agenda 21, indica que la participación de la sociedad civil es un elemento imprescindible para avanzar hacia la Sustentabilidad y Sostenibilidad. Aunque no se debe ocultar, para ir más allá de proclamas puramente verbales, la dificultad de desarrollo de las ideas antes mencionadas, ya que comportan cambios profundos no solo en las formas de vida personales, sino también, en la economía mundial. Por ejemplo, el descenso del consumo, provoca recesión y caída del empleo. ¿Cómo eludir estos efectos indeseados?, ¿qué cambiar del sistema y cómo se podría hacer para avanzar hacia una sociedad sostenible y sustentable?.

Se precisa, por tanto, un esfuerzo sistemático por incorporar la educación para la Sostenibilidad y Sustentabilidad como una prioridad central en la alfabetización básica de todas las personas, es decir, como un objetivo clave en la formación de los futuros ciudadanos y ciudadanas, evitando planteamientos simplistas de los cambios necesarios como los que ofrecen en el siguiente listado:

- **Consumo responsable:** presidido por las "4R": reducir, reutilizar, reciclar y responsabilizarse.
- **Comercio justo:** que implica producir y comprar productos con garantía de que han sido obtenidos con procedimientos sostenibles, respetuosos con el medio y con las personas, es decir producir bienes, servicios y hacer compras más responsables, éticas y ecológicas.
- **Promover el autocontrol del consumo de agua y energía.**
- **Introducir medidas y comportamientos que favorezcan el ahorro.**

## EDUCACIÓN AMBIENTAL



Fuente: <http://www.ecosanmartin.com/blog/semana-la-educacion-ambiental-1>

Más de 2000 libros donados al INCMNSZ

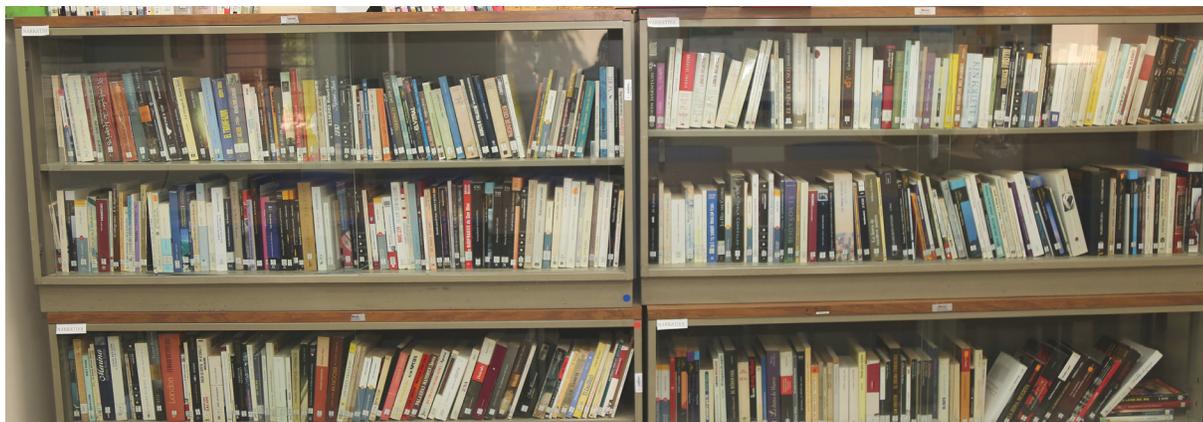
## Donación de libros y su reutilización en salas de espera

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

Los libros son considerados por muchos de nosotros como un gran tesoro, y como tal, los guardamos con recelo; no quisiéramos desprendernos de ellos. Sin embargo, en muchas ocasiones, en su mayoría por cuestiones de espacio, no sabemos qué hacer con ellos, y por eso, en algunos casos, se nos viene la idea de donarlos, pensamos que ha llegado el momento de brindarles una segunda vida útil fuera de casa, pero nos rehusamos porque creemos que no serán bien tratados.

Por ello, hacemos hincapié sobre la importancia de la donación de libros; pensamos que es mejor que los libros que ya no usamos puedan ser aprovechados y disfrutados por más personas. Formémonos una cultura de donación, utilización y aprovechamiento de todos aquellos libros que ya no se utilizan; fomentemos este valor en nuestra familia, así como también, la cooperación y reutilización de libros. El INCMNSZ, desde hace más de cuatro años, es receptor de obras literarias, revistas y periódicos; es un referente de *Espacios de Lectura* en sus principales salas de espera, cuenta con material diverso dentro de sus once salas principales, y una pequeña biblioteca donde se tienen 1,240 ejemplares que se prestan interna o externamente a los interesados (pacientes, familiares, trabajadores, etc.), con requisitos mínimos.

Éste acervo se ha formado gracias a la donación que han proporcionado pacientes, familiares y trabajadores, por lo que deseamos expresarles nuestra infinita gratitud; gracias por la confianza que nos han otorgado para hacer posible esta labor. Recuerde, un libro es la joya más grande que podrá regalar, prestar o entregar. Los libros están llenos de sabiduría, son la alegría de un niño, el aprendizaje de un joven y la realización de un adulto. Si tiene libros que ya no utiliza, con gusto aceptamos su donación, dé la oportunidad de enriquecer otras mentes; pero le recordamos que no todo vale (no se aceptan libros de política, religión, rotos, sucios, dañados e incompletos). No olvide, done un libro que ya no utilice, quizá pueda ser el tesoro de alguien más.



Acervo de la biblioteca ubicada en el Departamento de Comunicación y Vinculación formada por diversas donaciones. Informes al 54870900. Ext. 4163

## Mejorar la calidad de vida de la población

# Fundación Carlos Slim

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Una de las organizaciones que de manera integral y puntual colabora con el INCMNSZ, con el objetivo de favorecer la atención médica de calidad con seguridad y humanismo, es la Fundación Carlos Slim, que a través de su programa enfocado a la salud, ha apoyado el accionar del Instituto.

La Fundación Carlos Slim fue creada en 1986, con programas de alto impacto, enfocados a la población más vulnerable en América Latina, lo que le ha beneficiado a millones de personas.

Con un alto sentido de responsabilidad social, eficiencia y oportunidad; la Fundación desarrolla programas en los ámbitos de: educación, salud, empleo, desarrollo económico, migrantes, seguridad vial, deporte, medio ambiente, justicia, cultura, desarrollo humano y ayuda humanitaria, que contribuyen a mejorar la calidad de vida de la población de todas las edades, promueven la formación de capital humano y generan oportunidades, que propician el desarrollo integral de las personas, así como de sus comunidades.

El ámbito en el que ha sido colaborador del INCMNSZ es en el de salud. Área que desarrolla para apoyar a instancias de todos los niveles de atención, ubicados en todo el país, tales como:

**CASALUD®:** Estrategia que busca mejorar la atención de la salud en centros de primer contacto con énfasis en la prevención de enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión. Opera en centros de salud públicos de 27 estados del país, en alianza con la Secretaría de Salud Federal y gobiernos estatales.

Se han realizado 1'743,436 mediciones integrales en módulos MIDO, para la detección oportuna y para determinar el nivel de riesgo de las personas de desarrollar alguna enfermedad crónica. En el INCMNSZ contamos con este módulo, ubicado en la sala de espera de la Unidad del Paciente Ambulatorio.

**CARTILLA DIGITAL DE VACUNACIÓN:** Tiene como objetivo aumentar la cobertura, el acceso efectivo y la calidad de los servicios de salud y a la vez utilizar de forma más eficiente la infraestructura instalada y los recursos destinados a la salud en el país.

**AMANECE®:** Estrategia para mejorar la atención de las mujeres embarazadas con el fin de disminuir la mortalidad materna e infantil. La estrategia trabaja en 36 redes de salud materna en 12 estados del país.

**PLATAFORMA INTERACTIVA DE EDUCACIÓN EN SALUD ONLINE (PIENSO):** Plataforma de educación continua en línea para actualizar los conocimientos del personal de salud en temas específicos como salud materna y perinatal, enfermedades crónicas, vacunología, cáncer de la mujer y genómica.

**SALUD RENAL Y TRASPLANTES:** Programa para impulsar la prevención de enfermedades crónicas, fomentar la cultura de la donación de órganos y apoyar la realización de trasplantes. Se lleva a cabo la campaña "Héroes por la Vida", para promover la cultura de la donación altruista de órganos.

**ADICCIONES:** Programa para fortalecer la calidad de los servicios ofrecidos por centros de rehabilitación, públicos y privados.

**CUIDADOS PALIATIVOS:** Programa para mejorar la calidad de vida de los enfermos terminales y sus familias.

## FUNDACIÓN *Carlos Slim*



Fuente: <https://fundacioncarlosslim.org/inicio/>  
 galería <https://fundacioncarlosslim.org/>



## Dr. José Sifuentes Osornio Director de Medicina

**Fecha de nacimiento:** 18 de septiembre de 1953

### Estudios:

- Médico Cirujano por la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, 70-76
- Especialidad en Medicina Interna, INCMNSZ, 78-81
- Especialidad en Infectología, INCMNSZ, 81-83
- Posdoctorado en Microbiología Clínica, 83-85
- Universidad de Virginia, Charlottesville, Va, E.U.A.

### ¿Porqué decidió estudiar medicina?

Tuve magníficos profesores médicos a lo largo de mi formación escolar que me motivaron y entusiasmaron para seguir su ruta. Después, en la Facultad de Medicina de la Universidad de San Luis Potosí, mi mentor, el distinguido profesor José de Jesús Macías (QEPD), y otros entrañables y excelentes maestros, todos ellos egresados del INCMNSZ, confirmaron que había tomado la mejor decisión.

Me atrapó la medicina por dos razones importantes:

El tratar directamente con las personas, es decir verlas a los ojos, y poder brindarles un servicio.

### ¿Porqué se entrenó en el INCMNSZ?

Hubo en la Facultad de Medicina, a lo largo de los años, un proceso de selección natural por parte de profesores y alumnos; yo por mi parte me preparé arduamente para ser parte de ese grupo de alumnos que podrían ser seleccionados y estimulados por mi mentor y mis profesores más cercanos y apreciados.

En el año de 1973, tuve la oportunidad de conocer al Dr. Salvador Zubirán durante una visita a nuestra Universidad, entonces aprecié su calidad humana, personalidad luminosa y capacidad de persuasión, y entendí que debería hacer mi residencia en el INCMNSZ.

### ¿Qué ha aprendido en el INCMNSZ?

El mayor de mis aprendizajes, los valores humanos; hacer lo que piensas y actuar como debes; entender a las personas y respetarlas como son. De igual manera incentivar continuamente al personal a mi cargo con el objetivo de ver su crecimiento personal y profesional.

### ¿Qué hace en su tiempo libre?

Convivir lo más posible con mi familia; mi esposa, mis tres hijos y mis tres nietos. Disfruto mucho pasar tiempo con mi esposa y nos gusta ir al cine, al teatro a diversos espectáculos de calidad que nos ofrece la gran Ciudad de México.

Otras actividades que me agradan son la lectura de novelas y escuchar música clásica, particularmente me gustan dos grandes compositores, Beethoven y Mozart.

### ¿Qué le sorprendería a la comunidad de usted?

Debido a mi cargo directivo, podría pensarse que soy una persona distante e inflexible, no es así, procuro ser más cercano a las personas de lo que parece a distancia; en Nutrición somos una inmensa familia y quisiera expresar que mi puerta está siempre abierta para todos.

Estos datos son recabados de acuerdo al Aviso de Privacidad Integral de la Dirección de Comunicación Institucional y Social  
Derechos Reservados © 2019 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN  
07-2019

## Incidencia positiva

# ¡Entorno laboral saludable!

Dirección de Administración

En esta ocasión hablaremos de los hábitos, esto en virtud de su importancia y repercusión en nuestra vida diaria y en todos los aspectos en los que interactuamos.

Entonces para entender más respecto a este tema, debemos de clarificar el concepto de hábito, en este caso se puede entender como: aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.<sup>1</sup>

La palabra hábito de acuerdo con la Real Academia Española significa: modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes u originados por tendencias instintivas.<sup>2</sup>

Esto entre otras palabras es la repetición de una conducta o actividad ya sea consciente o inconsciente que determina nuestro comportamiento, podemos decir que un buen hábito es un compromiso interior tendiente a mejorar nuestra calidad de vida y a provocarnos, entonces la contra son los malos hábitos, siendo estos los que perjudican la armonía y el buen desarrollo social y además merman nuestra productividad entre otras cosas.

Podemos decir, que para lograr un primer acercamiento al tema que nos ocupa, los buenos hábitos son aquellos que nos ayudan a conseguir y mantener una buena relación interpersonal en el entorno social, pero además, un clima laboral agradable, lo cual permitirá sentirnos cómodos en nuestro trabajo y los malos hábitos podrán viciar nuestro ambiente generando incomodidades con las demás personas con las que nos relacionamos.

Basado en todo lo anterior, proponemos reflexionar para identificar si en nuestra conducta existen malos hábitos, pues esto permitirá limitar las consecuencias desagradables que estos pudieran atraer, pero si tenemos buenos hábitos proponemos que se compartan, pues esto propiciará la generación de un ambiente cordial, cómodo y agradable, que permeará poco a poco en todos los ambientes sociales en los que tengamos contacto.

**Recuerda que nunca es tarde para adoptar hábitos nuevos**

**¡Yo también soy INCMNSZ!**

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

1. OMS, ESTADO DE BIENESTAR, Sitio Web: [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](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](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://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/viewFile/328547/20785360>

## El estrés es un enemigo de la salud

# Para la salud de tu corazón

Información proporcionada por el Departamento de Cardiología, durante el 2º Festival del Corazón 2019 del INCMNSZ

Para que tu corazón se mantenga saludable y reduzcas el riesgo de enfrentar algún problema de salud, entre otras cosas, es recomendable:

- Realizar una dieta saludable baja en sal y sodio, alta en frutas, legumbres. Frutos secos y cereales, evitando el consumo de alimentos procesados de alto contenido de carbohidratos simples y grasas saturadas.
- Realizar ejercicio moderado, por al menos, 150 minutos a la semana.
- Evitar el tabaquismo activo y pasivo.
- Acudir a una revisión médica de forma regular.
- Evitar el consumo de alcohol en exceso.
- Beber al menos 2 litros de agua al día (si no tiene alguna restricción médica).
- Evitar el consumo de bebidas energizantes.
- Dormir mínimo 8 horas diarias.
- Controlar el estrés.
- Controlar el peso.



Fuente: <https://es.familydoctor.org/lo-que-usted-puede-hacer-para-mantener-su-salud/>

## Chile poblano

Es el fruto de la planta de una de las variedades del capsicum annum. El chile poblano es una variedad de mayor tamaño que otros chiles, con menor grado de picor y con mayor carnosidad.

Su nombre se debe a que presumiblemente los primeros cultivos se dieron en el estado de Puebla. El chile poblano se encuentra dentro de la variedad de chiles con mayor producción en México, después del jalapeño y serrano.

Dentro de los nutrientes que aporta se encuentran los carotenos, tocoferoles y vitamina C, siendo ésta la principal característica nutrimental del chile poblano, también llamada ácido ascórbico. Una pieza de chile poblano contiene más de 200 mg de vitamina C, esta vitamina actúa como importante antioxidante que protege del daño que ejercen los "radicales libres", es coadyuvante en la generación de colágeno. Además permite una mejor absorción de hierro.

Su color verde indica que contiene clorofila, la cual también tiene efectos antioxidantes, y como todas las verduras es buena fuente de fibra.

Fuentes: Cuadernos de nutrición. Volumen 39.Sep/Oct 2016 [el poder del consumidor.org/analisisdeproductos/el-poder-de-el-chile-poblano/](http://el poder del consumidor.org/analisisdeproductos/el-poder-de-el-chile-poblano/)



Cuadernos de  
**nutrición**

## Cazuelitas de atún y chile jalapeño



### Ingredientes:

2 cucharadas 1/4	de mantequilla de cebolla, finamente picada
1 diente	de ajo finamente picado
2 cucharadas	de harina de trigo
2 piezas	de chiles poblanos asados, desvenados y cortados en trozos
1 lata	de 170 gramos de atún en agua, escurrido
1 lata	de leche evaporada baja en grasas
1 cucharada	de caldo de pollo en polvo
24 piezas	de calabacitas criollas, cocidas ligeramente y ahuecadas

### Modo de preparación:

Calentar la mantequilla y sofreír la cebolla y el ajo. Incorporar la harina, los chiles poblanos, el atún y cocinar por 2 minutos.

Añadir la leche evaporada, sazonar con el caldo de pollo en polvo y dejar que espese un poco; rellenar con esto las calabacitas y servir.

Para ahuecar las calabacitas solo hay que cocerlas ligeramente, cortarlas y sacarles la pulpa con ayuda de una cucharita.

## Del Medievo al Renacimiento

# La Divina Comedia

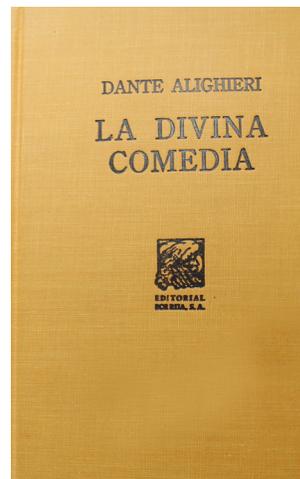
## Dante Alighieri

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Dante Alighieri, (1265 Florencia, 1321 Rávena) fue un poeta italiano, conocido por escribir *La Divina Comedia*, una de las obras fundamentales de la transición del pensamiento medieval al renacentista y una de las cumbres de la literatura universal.

La influencia de la poesía trovadoresca y estilnovista sobre Alighieri queda reflejada en su vida nueva, conjunto de poemas y prosas dirigidos a Beatriz, razón de la vida del poeta y también de sus tormentos, y en sus *Rime Petrose*, dirigidas a una amada supuesta, a la que escribe sólo para disimular ante los demás su verdadero amor. El juego poético-amoroso oscila entre la pasión imposible y la espiritualizada idealización de la figura de la amada, aunque las rígidas formas del stilnovismo adquieren una fuerza y sinceridad nuevas en manos de Dante.

El experimentalismo de los poemas de Dante Alighieri y la búsqueda consciente de un estilo propio, se ven reflejados en *La Divina Comedia* dividida en tres cantos (el Infierno, el Purgatorio y el Paraíso) y escrita en tercetos, se resume en ella toda la cosmología medieval mediante la presentación del recorrido del alma de Dante, guiada primero por Virgilio y más adelante por Beatriz, en la expiación de sus pecados. El poeta mezcla los elementos simbólicos con referencias a personajes históricos y mitológicos, hasta construir una equilibrada y grandiosa síntesis del saber acumulado por el hombre desde la antigüedad clásica hasta la Edad Media.



*La Divina Comedia* es la creación más importante de Alighieri; él resume en ella todo el amplio conocimiento acumulado durante siglos, desde los antiguos clásicos hasta el mundo medieval, su fe religiosa y sus convicciones morales y filosóficas.

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

1. ¿Cuántos continentes existen en el mundo y cuáles son?
2. ¿A quién se le considera el científico más importante del siglo XX?
3. ¿Qué fue el holocausto?
4. ¿Cómo se llama la civilización que construyó el Machu Picchu en Perú?
5. ¿Qué es un zángano?

1. Existen siete continentes: Asia, África, Oceanía, Europa, Antártida, América del Norte y América del Sur.
2. El científico más importante del siglo XX fue Albert Einstein, quien desarrolló la Teoría de la Relatividad.
3. El holocausto es considerado el genocidio étnico, político y religioso que tuvo lugar en Europa durante el transcurso de la Segunda Guerra Mundial, bajo el régimen de la Alemania nazi.
4. La civilización que construyó el Machu Picchu fue el pueblo del Imperio inca.
5. El zángano es la abeja macho, cuya función es fecundar a la abeja reina; es mayor que las abejas obreras, no produce miel y carece de aguijón.

**Respuestas:**

Te recordamos que puedes solicitar libros en español o en inglés para préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

## 17 de noviembre, Día Mundial contra el Cáncer de Pulmón

# Prevenir el tabaquismo

El Día Mundial del Cáncer de Pulmón es el 17 de noviembre, una fecha dedicada para crear conciencia sobre esta dolencia. Es importante informar a la sociedad sobre la importancia de la prevención, en especial, del peligro asociado al consumo de tabaco. Aunque no sólo afecta a fumadores de edad avanzada, sino que también hay incidencia en los jóvenes y en los no fumadores.

Fuente: <https://www.cuandopasa.com/index.php?v=v103421>

## 20 de noviembre, Día Mundial de la Enf. Pulmonar Obs. Crónica

# Problema de salud a nivel mundial:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido el 20 de noviembre, como el Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). Padecimiento que está infradiagnosticado y es un problema de salud pública de gran magnitud en el mundo.

Fuente: <http://neumohenares.es/dia-mundial-la-epoc/>

## 21 de noviembre, Día Internacional de la Espina Bífida

# Segunda causa de discapacidad infantil: OMS

La Espina Bífida (EB), más concretamente, el mielomeningocele, es la malformación congénita del tubo neural más grave compatible con la vida y la segunda causa de discapacidad física en la infancia, después de la parálisis cerebral, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Fuente: [https://www.pfizer.es/salud/dias\\_salud/21\\_noviembre\\_dia\\_mundial\\_espina](https://www.pfizer.es/salud/dias_salud/21_noviembre_dia_mundial_espina)

## 25 de noviembre, Día de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

# Violación de los Derechos Humanos:

La violencia contra mujeres y niñas es una de las violaciones de los derechos humanos más extendidas, persistentes y devastadoras sobre las que apenas se informa, debido a la impunidad y el silencio, la estigmatización y la vergüenza que sufren las víctimas, de acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

Fuente: <https://www.un.org/es/events/endviolenceday/>

## Respeto absoluto a las personas adultas mayores

# Medicina Nuclear de excelencia y con humanismo

Alcaldía de Tlalpan, en la Ciudad de México, a 01 de octubre del 2019

Medicina Nuclear del INCMNSZ  
Personal de la tarde

Mi familia y yo, deseamos agradecer a todo el personal de la tarde, de Medicina Nuclear por su calidad humana, el respeto que tienen a su trabajo y sobre todo, la consideración hacia las personas adultas mayores. En días pasados, mi madre, la Sra. María, que tiene 90 años de edad, asistió a realizarse un estudio con ustedes y fue tratada con mucho cariño, consideración y paciencia, como en ningún otro centro de salud público y debo decirlo, privado, a los que hemos acudido.

Mi madre, mi familia y yo, deseamos agradecerles, aunque no tuvimos la precaución de grabarnos sus nombres o anotarlos, pero ustedes saben quiénes son.

Solo nos resta bendecirlos y desearles lo mejor en la vida.

Familia (Alejandra)

Carta original



Departamento de Medicina Nuclear

# México, tradiciones y costumbres

## Ofrendas de Día de Muertos en el INCMNSZ

Segunda y última parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Clínica del Dolor



Unidad Educación para la Salud



Dirección General

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: [camiseta.avisos@incmnsz.mx](mailto: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.

## Cuidar y Proteger el Medio Ambiente

# La Dimensión Ambiental del Bienestar

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



<https://www.bancaempresas.com/economia-social/memoria-empresa-responsable-laboral-kutxa-seguimos-apostando-la-rse/>

El Bienestar Ambiental significa llevar un estilo de vida que valore la relación entre nosotros, nuestra comunidad y el Medio Ambiente. Todos los seres humanos, tenemos la responsabilidad de vivir en armonía con el planeta, reconocer nuestro impacto en su Medio Ambiente y promover prácticas que no dañen sus recursos.

### Algunas acciones para fomentar el bienestar ambiental son:

#### Reciclar:

- Andar en bicicleta o caminar cuando se pueda.
- Usar bolsas reutilizables y botellas de agua.
- Cuidar el uso del agua.
- Apagar las luces y las computadoras cuando no se utilicen.
- Desenchufar dispositivos eléctricos cuando no se usen.
- Donar ropa en buen estado, que ya no se desea conservar.

#### Beneficios potenciales

- Reducir sus acciones negativas contra el Medio Ambiente.
- Realizar pequeños cambios que se suman a los grandes cambios en la preservación del Medio Ambiente.
- Ahorrar dinero.
- Sentirse bien por realizar prácticas en favor del Medio Ambiente.

Fuente. <https://wellness.huhs.harvard.edu/environmental>



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

Comité de Ética y de Prevención de Conflictos de Interés



● Avisos

Ciudad de México, 28 de octubre de 2019

Oficio: CEPCI/00284.1/2019

### A TODO EL PERSONAL DEL INSTITUTO

Con el propósito de promover una mayor participación del personal del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán para contestar el cuestionario de Percepción sobre el cumplimiento del Código de Ética de las personas servidoras públicas del Gobierno Federal 2019, que promueve la Secretaría de la Función Pública, cuyo objetivo es conocer la percepción de atención y observancia de los principios y valores que rigen a las servidoras y los servidores públicos; además de los kioscos habilitados en la Subdirección de Tecnologías de la Información y Comunicaciones, se podrá acceder al cuestionario través de la siguiente liga:

<https://www.participa.gob.mx/codigo-etica-apf-2019>

El cuestionario consta de 34 preguntas, cuya tiempo de respuesta toma entre 10 y 15 minutos. La plataforma para contestarlo estará disponible a partir del próximo día 4 de noviembre y permanecerá abierta hasta el día 29 de noviembre.

Una vez que se concluya el cuestionario agradeceremos se remita la impresión de la pantalla final del mismo al siguiente correo electrónico: [comite.etica.nutricion@incmnsz.mx](mailto:comite.etica.nutricion@incmnsz.mx)

De antemano agradecemos su participación, la cual es muy valiosa e importante.

ATENTAMENTE

L.C. CARLOS ANDRÉS OSORIO PINEDA  
DIRECTOR DE ADMINISTRACIÓN  
PRESIDENTE DEL COMITÉ DE ÉTICA Y DE PREVENCIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS  
DEL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Avenida Vasco de  
Quiroga No. 15  
Colonia Belisario  
Domínguez Sección XVI  
Delegación Tlalpan  
Código Postal 14080  
Ciudad de México CAOP/VP/scr/f  
Tel. (52-55)54870900  
[www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)

Los buenos hábitos favorecen el Bienestar

## Disminuyo mi consumo de energía

Lic. Carmen Amescua



Fuente: <http://www.topbuilding.org/trucos-y-consejos-para-ahorrar-energia-en-casa/>

Ahorrar y usar eficientemente la energía eléctrica, así como cuidar el medio ambiente, no son sinónimo de sacrificar o reducir nuestro nivel de BIENESTAR, por el contrario; un cambio de hábitos y actitudes pueden favorecer una mayor eficiencia en el uso de la electricidad, el empleo racional de los recursos energéticos, la protección de la economía familiar y la preservación de nuestro entorno natural.

El ahorro de energía eléctrica es un elemento fundamental para el aprovechamiento de los recursos energéticos; ahorrar equivale a disminuir el consumo de combustibles en la generación de electricidad, evitando también la emisión de gases contaminantes hacia la atmósfera. Con tan solo oprimir botones obtenemos luz, calor, frío, imagen o sonido. Su uso es indispensable y difícilmente nos detenemos a pensar acerca de su importancia y de los beneficios al utilizarla eficientemente.

Esta información que proviene de la Secretaría de Educación de Jalisco para el ahorro de energía tanto en escuelas como en centros de trabajo, propone las siguientes medidas para lograrlo:

- Apagar al final de las jornadas laborales todos los equipos eléctricos, incluidos monitores de computadoras.
- Cambiar frecuentemente el filtro de los aires acondicionados.
- Apagar las luces que no sean necesarias.
- Promover el uso de la energía solar.

La electricidad es fundamental para realizar gran parte de nuestras actividades; gracias a este tipo de energía tenemos una mejor calidad de vida, por eso al disminuir su consumo estamos cuidando al planeta y a los que habitamos en él.

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

# DISMINUYO MI CONSUMO DE ENERGÍA

DIMENSIÓN AMBIENTAL



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 escríbenos a:  
[lacamiseta.avisos@incmnsz.mx](mailto:lacamiseta.avisos@incmnsz.mx)

Consulta la edición digital  
[www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html](http://www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html)