



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 24

31 de diciembre 2019

Convivencia de fin de año 2019 en el INCMNSZ

Certificación NGSP en la prueba de Hemoglobina Glicosilada



Convivencia de fin de año 2019 en el INCMNSZ



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 622

31 diciembre 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Dr. Guillermo Soberón Acevedo	
• Convivencia de fin de año 2019 en el INCMNSZ		VIDA LABORAL	15
PARA CONCERNOS	4	• Digamos la verdad	
• Certificación NGSP en la prueba de Hemoglobina Glicosilada		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• Higiene en el dormir	
• Conmemoración del Día Mundial Contra la Diabetes del CAIPaDi		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• 8ª Jornada Mundial para la Prevención de Úlceras por Presión		• Chile poblano	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Cazuelitas de atún y chile poblano	
• 1ª Jornada Institucional de Calidad y Seguridad del Paciente		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• Por quién doblan las campanas Ernest Hemingway	
• Acciones esenciales para la Seguridad del Paciente		SABÍAS QUE	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Efemérides de la salud	
• El dengue, una enfermedad actual		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• Agradecimiento al personal del INCMNSZ	
• Santa Claus en el Espacio de Lectura		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VOLUNTARIADO	12	• Visita de Santa Claus a pacientes y a la comunidad INCMNSZ	
• Gracias por un 2019 lleno de solidaridad		HABLEMOS DE	22
ARTE Y CULTURA	13	• Bienestar en el INCMNSZ	
• Los actores y actrices de la época de oro del cine mexicano		AVISOS	23
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

La comunidad institucional se reunió en la **convivencia de fin de año 2019**, en la que en un ambiente fraterno se conmemoró el fin de año y se dio la bienvenida al 2020. Toda la información en la sección **Ser INCMNSZ**.

Muchos son los logros que el Laboratorio Central ha alcanzado. En esta ocasión fue merecedor de la **certificación NGSP en la prueba de Hemoglobina Glicosilada** por una de las más prestigiadas instancias internacionales de calidad. Lo anterior se puede encontrar en la sección **Para Conocernos**.

Dos eventos académicos y de promoción a la salud tuvieron lugar en el INCMNSZ: la **Conmemoración del Día Mundial Contra la Diabetes en el CAIPaDi** y la **8ª Jornada Mundial para la Prevención de Úlceras por Presión**, de los cuales se da cuenta en la sección **Entérate**.

Violeta Arciniega Fuentes, en la sección **Voluntariado** expresa un profundo **agradecimiento a la comunidad institucional por su apoyo** y lograr que el 2019 estuviera lleno de solidaridad, e invita a todos los integrantes del Instituto a continuar apoyando al Voluntariado durante el 2020. Por su parte, la Lic. Palmira de la Garza, en la sección **Arte y Cultura** da a conocer a los **actores y actrices de la época de oro del cine mexicano**.

Dormir representa una de las acciones más recomendables del ser humano para recuperar la energía perdida. En la sección **Tu Salud**, la Clínica del Sueño del INCMNSZ, da a conocer algunos **consejos para tener higiene en el dormir**.

En la sección **Sabías que**, se dan a conocer algunas efemérides de la salud del mes de diciembre tales como: 12 de diciembre, **Día Internacional de la Cobertura Sanitaria Universal** y 20 de diciembre, **Día Internacional de la Solidaridad Humana**.

El **bienestar como la manifestación de la armonía, el equilibrio y la plenitud**, se da a conocer en la sección **Hablemos de**, en la que se hace una reflexión sobre lo que representa el bienestar para la comunidad institucional y como lo vive.

Fraternidad, alegría y comunidad

Convivencia de fin de año 2019 del INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El pasado 5 de diciembre, alrededor de las 13:00 horas y hasta las 17:00 horas, en la Explanada del Quijote, como es ya una tradición; tuvo lugar la convivencia de fin de año 2019 de la comunidad institucional, en la cual, el personal del INCMNSZ participó fraternalmente, en un ambiente de sano y de alegre esparcimiento.

Al evento asistió el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, quien al igual que los integrantes del Instituto, compartió con colegas, amigos y compañeros algunas experiencias del 2019 y su visión para el 2020.

Los asistentes a la convivencia tuvieron la oportunidad de degustar deliciosos platillos preparados para tal ocasión como barbacoa, carnitas, tacos de guisado, postres y el tradicional ponche, sin dejar de estar presentes las colaciones navideñas.

De esta forma, en armonía, equilibrio y plenitud le dimos el adiós al 2019, siendo una comunidad que vive y promueve el bienestar que continuará como una forma de vida para el 2020; año en el que esperamos se alcancen todos nuestros objetivos y se establezcan nuevos retos a vencer.

Durante la convivencia, además, se llevó a cabo la dinámica de fin de año, realizada por la Dirección de Comunicación Institucional y Social, a través del Departamento de Comunicación y Vinculación, relativa a lo que significa la mística Institucional para cada uno de quienes formamos parte del INCMNSZ, que será el tema de la campaña institucional del 2020.

En este sentido, la Dirección de Comunicación Institucional y Social del Instituto, agradece a todo el personal que participó en esta dinámica, ya que con sus valiosas aportaciones se obtuvo la información para los mensajes que se publicarán durante el próximo año, los cuales nos permitirán conocer y compartir la visión que cada uno de nosotros tiene sobre lo que significa ser parte del INCMNSZ.



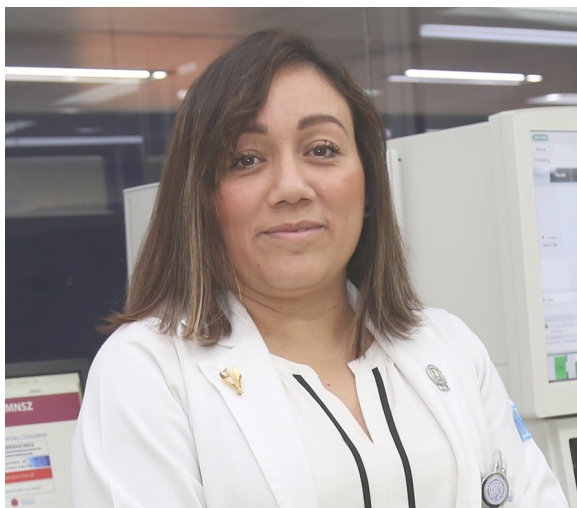
Convivencia de fin de año 2019



Convivencia y participación de dinámica de fin de año 2019 en el INCMNSZ

Primer laboratorio del sector público de México en obtenerla Certificación NGSP de la Hemoglobina Glicosilada (HbA1c)

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Q.C. Adriana Telio Aguirre

El Laboratorio Central del Instituto obtuvo la certificación en la prueba de Hemoglobina Glicosilada (HbA1c), avalada por la *National Glycohemoglobin Standardization Program* (NGSP), siendo el primer laboratorio del sector público de México en obtenerla. Lo anterior, fue dado a conocer por la Químico Clínico Adriana Telio Aguirre, a cargo del área de Alta especialidad del Laboratorio Central del Instituto.

Este programa tiene como objetivo estandarizar los resultados de la prueba de HbA1c que se realizan en el laboratorio clínico con los de *Diabetes Control and Complications Trial* (DCCT) y el *United Kingdom Prospective Diabetes Study* (UKPDS) los cuales establecen la relación directa entre los niveles HbA1c fuera de control y sus riesgos en pacientes con diabetes. Con esto, la NGPS certifica y monitorea a los grandes laboratorios del mundo que buscan la excelencia en el desempeño de la prueba de HbA1c para asegurar su confiabilidad.

Los programas internacionales de evaluación externa de la calidad han observado gran variabilidad en los resultados de los laboratorios participantes, por lo que el trabajo del NGSP ha favorecido la estandarización de los resultados al proponer 3 tipos de certificaciones para estandarizar los resultados, las cuales consisten en:

- Certificación del método del fabricante.
- Certificación del Laboratorio Nivel I.
- Certificación del Laboratorio Nivel II.

La certificación Nivel I es de mayor exigencia analítica, dado que evalúa la precisión y el sesgo en la medición de la prueba de hemoglobina A1c, a través de un control trimestral y los criterios de aceptabilidad son más rigurosos.



Equipo D-100 (Biorad), para medir la HbA1c

La Química Telio explicó que el INCMNSZ se ha caracterizado por obtener los más altos estándares de calidad, por lo que, al incorporar la prueba de HbA1c al Laboratorio Central, el pasado mes de marzo y proponerle dicho reto al Dr. Reynerio Fagundo Sierra, Jefe del departamento de Laboratorio Central; ella y su equipo de trabajo y el B.Q.D. Mauricio Estrad García decidieron aplicar por el Nivel I.

Todo esto con la finalidad de proporcionar a nuestros pacientes la máxima confiabilidad en nuestros resultados, ya que la *American Diabetes Association* (ADA) recomienda el uso de métodos certificados por la NGSP para el óptimo diagnóstico, seguimiento y tratamiento de los pacientes con Diabetes y disminuir los riesgos y complicaciones.

Actualmente hay 148 laboratorios en el mundo bajo la certificación de NGSP, de los cuales 36 se encuentran en América Latina (Colombia, Brasil, Chile y Argentina), por lo que somos el primer laboratorio del sector público en México en obtenerla.

Bajo esta certificación y los exitosos resultados obtenidos en el programa de evaluación externa de la calidad del *College of American Pathologist* (CAP) para la HbA1c, el Laboratorio Central se posicionó entre los mejores laboratorios clínicos del mundo.

Por último la Química Adriana Telio agregó que esta certificación le ha traído gran satisfacción personal y profesional.



Certificado para el Laboratorio Central del INCMNSZ

4º Evento Conmemorativo del Día Mundial de la Diabetes

Conmemoración del Día Mundial Contra la Diabetes del CAIPaDi

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Con el objetivo de celebrar el 4º Evento Conmemorativo del Día Mundial de la Diabetes, el Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi) del INCMNSZ, dirigido por el Dr. Sergio Hernández Jiménez, realizó un evento académico y de promoción de la salud, dirigido a profesionales de la salud y a pacientes y familiares de estos, así como al público en general; del 21 al 23 de noviembre del 2019.

El evento fue inaugurado por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, quien destacó que el hecho de que sea ya el 4º evento que se organiza, representa que ha tenido éxito, y aseguró que al haber tenido la oportunidad de participar con anterioridad en por lo menos uno, le satisfacía en gran medida.

De igual manera, agradeció al Dr. Héctor Sánchez Mijangos, Presidente de la Federación Mexicana de Diabetes A. C. y Director de la Clínica Omega, por su presencia, su participación y haberle dado la oportunidad de participar.

Agregó que el curso, no solamente está enfocado a médicos, sino a distintos profesionales de la salud que tienen que ver con la diabetes mellitus. Destacó que también se ejemplifica, como tiene que ser un manejo integral del paciente con este problema. El evento, es una oportunidad de intercambiar experiencias, ideas y escuchar nuevos pensamientos alrededor de los pacientes de diabetes mellitus.

Por su parte, el Dr. Sergio Hernández Jiménez, agradeció a los doctores Kershenobich Stalnikowitz y Sánchez Mijangos que amablemente han estado contribuyendo de forma muy activa en dicho evento, y agradeció a todos los asistentes, tanto profesionales de la salud, como pacientes y sus familiares

Expresó que el objetivo común de los asistentes era mitigar el impacto de la diabetes en México, mejorar la calidad de la atención y evidentemente, evitar las complicaciones tanto de los pacientes como de sus familiares. También agradeció a los grandes maestros y a los jóvenes maestros que aceptaron compartir sus experiencias en el evento; así como al comité organizador por su excelente trabajo y a los patrocinadores que han creído en el CAIPaDi y en los eventos que se han llevado a cabo relativos a la diabetes mellitus.

Cuidados de calidad y prevención

8ª Jornada Mundial para la Prevención de Úlceras por Presión

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de brindar un cuidado de calidad a los pacientes del INCMNSZ, así como reforzar aspectos de prevención, control y tratamiento, a través del proceso de educación continua en relación a las úlceras de presión, la Subdirección de Enfermería, a cargo de la Lic. en Enf. Marina Martínez Becerril, participó en la 8ª Jornada Mundial para la Prevención de Úlceras por Presión, a través de la Clínica de Heridas y Estomas.

Las actividades tuvieron lugar el pasado 22 de noviembre del 2019, en las que visitaron diversas áreas del Instituto proporcionando asesorías a pacientes y sus familiares respecto a las úlceras de presión.

Actividades que se llevaron a cabo en la jornada:

- Plática Informativa, Prevención de las Úlceras de Presión, dirigida a pacientes y sus familiares, que se realizó en las salas de espera de hospitalización, urgencias y la consulta de la Unidad de Paciente Ambulatorio.
- Identificación de población en riesgo, zonas anatómicas vulnerables y plática de prevención de ulcera de por presión Coloca la UPP; Lotería Identificando la directrices de prevención; Ensarta el aro, Identifica factores de riesgo y escala Braden Bergstrom y taller de cambios posturales, cámbiame de posición, celebrados en la explanada del Quijote.

La participación del personal de enfermería dentro de los diversos programas basados en la calidad y seguridad al paciente, identifica la prevención como el mejor cuidado de las úlceras por presión, que se suma a todos los esfuerzos que deben ir orientados en este sentido, máxime cuando se ha estimado que al menos el 95 por ciento de las mismas, son evitables (Hibbs 1987, Waterlow 1996), por ello la importancia de asegurar que se apliquen las medidas necesarias para disminuir complicaciones.



Equipo de trabajo de la Clínica de Heridas y Estomas

Acciones esenciales para la Seguridad del Paciente

1ª Jornada Institucional de Calidad y Seguridad del Paciente

Primera parte

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández /Mtro. Jovani Emmanuel Torres García
Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad



De izquierda a derecha: Dr. Efraín Yefte Silva López, Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández, Enf. Catalina Diéguez Martínez, Dra. Ariadne Marcela Colmenares Vásques y Enf. Eduardo Hermes Rodríguez Arizpe

Este año sin lugar a dudas uno de los mayores logros que tuvimos fue la realización de la 1ª Jornada Institucional de Calidad y Seguridad del Paciente, la cual se llevó a cabo los días 11 y 12 de junio del presente año.

La jornada fue diseñada en el marco del día institucional de prevención de caídas celebrado el día 27 de mayo, dentro del instituto desde hace ya cuatro años. La prevención de caídas forma parte de las acciones esenciales, secundario a esto el tema central de la jornada fueron las acciones esenciales para la seguridad del paciente.

El diseño y la logística de la jornada estuvieron a cargo de la Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández, Mtro. Jovani Emmanuel Torres García, Dra. Ariadne Marcela Colmenares Vásques y el Dr. Nelson Rodrigo Cruz Castellanos. Sin embargo no podemos dejar de lado el valioso apoyo de la Lic. en Enf. Catalina Diéguez Martínez, Dr. Eduardo Carrillo Maravilla, Lic. T.S. Geosciac Mireya Sánchez Jiménez, Lic. T.S. María del Rocío Rodríguez León, Quim. Patricia Pérez Medel, Técnico laboratorista Everardo Vázquez Martínez, Lic. en Enf. Eduardo Hermes Rodríguez Arizpe, Lic. Silvia Bautista Martínez y a nuestro aval ciudadano Alfonso Aguilar.

La temática principal de la jornada fueron las experiencias de diferentes hospitales en la implementación de las acciones esenciales en sus organizaciones. Fue interesante conocer cuáles han sido las principales dificultades de realizar una implementación, las barreras que cada uno de los hospitales tuvo y a que nuevos retos se enfrentan.

Se contó con dos mesas redondas dentro de la jornada, una con el tema: "Acción Esencial N° 6 Reducción de Riesgo de Daño al Paciente por causa de Caídas"; en donde contamos con las experiencias del Hospital Gea González, Hospital Juárez de México, Médica Sur y el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

El resultado principal fue darnos cuenta que todos los asistentes compartíamos las mismas dificultades y barreras.



De Izquierda a derecha: Mtro. Jovani Emmanuel Torres García, Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández, T.L. Everardo Vázquez Martínez, Dra. Ariadne Marcela Colmenares Vásques, Dr. Nelson Rodrigo Cruz Castellanos, Quim. Patricia Pérez Medel, T.S. María del Rocío Rodríguez León y T.S. Geosciac Mireya Sánchez Jiménez

Infección sistémica de origen viral

El dengue, una enfermedad actual

Segunda y última parte

Departamento de Reacción Hospitalaria Para Desastres



Fuente: <https://www.debrown.com.ar/alerta-por-dengue-que-medidas-tomar-para-prevenir-el-contagio/>

Como se dio a conocer en el número anterior de *LA CAMISETA* (15 de diciembre), el Dengue es una infección sistémica de origen viral que se transmite a través del mosquito *Aedes aegypti* o *Aedes albopictus*.

El tratamiento ambulatorio será dirigido a mantener la hidratación oral en aquellas personas sin datos de alarma o condiciones comórbidas de relevancia como embarazo, diabetes, obesidad, insuficiencia renal, enfermedad hemolítica o mala condición de shock, ya que de lo contrario, será meritorio bajo valoración médica, soporte terapéutico hospitalario.

¿Qué podemos hacer?

A pesar de que el 70% de los casos se han reportado en Veracruz, Jalisco, Chiapas, Oaxaca y Quintana Roo, el mosquito puede vivir en la mayoría de los estados de la República Mexicana, por ello hay que seguir las siguientes recomendaciones:

1. Usa camisas de manga larga y pantalones.
2. Usa repelente, como permetrina, a la ropa.
3. Usa repelente de mosquitos.
4. Considera usar redes de mosquitos, si se va a estar en áreas con muchos mosquitos.
5. Asegúrate de tener puertas y ventanas cerradas, para evitar que los mosquitos entren a lugares cerrados.
6. Evita áreas con agua estancadas, especialmente en momentos del día con gran actividad de mosquitos como el amanecer o el atardecer.

Fomentando un buen hábito

Santa Claus en el Espacio de Lectura

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

Uno de los objetivos de los *Espacios de Lectura* del INCMNSZ, coordinados por el Departamento de Comunicación y Vinculación, es incentivar y fomentar el hábito y placer por la lectura en pacientes, visitantes y comunidad institucional, proporcionando los espacios adecuados para este fin, en el cual encuentre libros, revistas o material de su preferencia que ayudará a hacer más agradable el tiempo de espera en los distintas salas del Instituto.

En este contexto, durante el mes de diciembre del 2019, se contó con la presencia del personaje de Santa Claus, que entre otras cosas, visitó las salas, e hizo un llamado al público en general a sumarse al grupo de lectores, y utilizar estos espacios que ofrecen la oportunidad de adquirir conocimientos, desarrollar la imaginación y entretenerse mientras esperan.

También queremos recordarle que el Instituto cuenta con un espacio donde podrá obtener libros de préstamo a domicilio. Acuda al Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso del edificio de investigación, a un costado de la explanada del Quijote, elija el libro que le agrada, llene un formato y podrá comenzar el 2020 con una excelente obra que le ayudará a desarrollar aún más su capacidad lectora.



Santa Claus visita el Espacio de Lectura

Tu apoyo es invaluable

Gracias por un 2019 lleno de solidaridad

Violeta Arciniega Fuentes

Como en muchos otros aspectos de la vida, al concluir un año, se suele hacer un recuento de lo que se hizo o lo que se dejó de hacer; así como de las repercusiones que ello trajo consigo o que traerá en un futuro. En este sentido, las acciones solidarias que a lo largo del año se realizaron no son la excepción.

En este contexto, el Voluntariado del INCMNSZ agradece a toda la comunidad institucional, conformada por trabajadores y por pacientes y familiares de estos, todo el invaluable, oportuno y desinteresado apoyo que brindaron a los pacientes de escasos recursos del Instituto, para que pudieran continuar con sus tratamientos médicos, al ayudarnos a darles medicamentos y ayudas económicas, con los recursos que se obtienen en la venta de los carritos de refrigerios, la tienda y la bodega, así como las cafeterías y las máquinas expendedoras de productos.

De igual forma, reitera su petición para que el 2020 sea un año en el que la gran solidaridad humana que caracteriza a la comunidad institucional, continúe presente en todos y cada uno, y se siga ayudando para que muchos pacientes puedan continuar con sus tratamientos médicos.

Así mismo, el Voluntariado le desea a toda la Comunidad Institucional un 2020 lleno de dicha, salud y felicidad.



Personal del Voluntariado

25 años de éxito nacional e internacional

Los actores y actrices de la época de oro del cine mexicano

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Se le conoce como época del cine de oro a un periodo comprendido entre 1935 y 1960, donde se cosecharon 25 años de éxito nacional e internacional mostrando una calidad que hasta la fecha no se ha vuelto a ver en el cine mexicano. Las temáticas eran muy variadas, desde melodramas, cintas cómicas hasta la exposición más íntima de la cultura mexicana a través de historias ambientadas en la revolución mexicana, posteriormente mostrando la esencia de nuestras costumbres con el clásico estereotipo del charro mexicano, produciendo filmes que fueron evolucionando hasta una década mágica, que toma de contexto a la misma Ciudad de México en los años 50's con sus pachucos, danzones y cabarets.

El éxito de ésta época se debió a una circunstancia principal: la segunda guerra mundial. Estados Unidos y Europa habían albergado hasta ese momento a las casas productoras más grandes de filmes en todo el mundo, pero dieron mayor importancia al conflicto, se enfocaron más en invertir recursos materiales, económicos y humanos a la guerra, dejando de lado todo lo demás. Esto ocasionó que México abarcara con total libertad un mercado muy vasto, y que alcanzara un éxito rápido y contundente. América Latina acogió de muy buena manera las producciones. Muchos artistas de ésta época triunfaron en las principales ciudades industriales donde se desarrollan filmes de gran calidad como en Hollywood y París. Así mismo, México se volvió meta de muchos extranjeros que deseaban crear su carrera en el séptimo arte.



Actores y actrices del cine mexicano

Fundadores de especialidades

Dr. Guillermo Soberón Acevedo

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1925 Nace en Iguala, Guerrero, México.
- 1949 Obtiene el título de Médico Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM.
- 1956 Doctorado en Química Fisiológica por la Universidad de Wisconsin, E.U.A.
- 1956-1965 Miembro del Laboratorio de Bioquímica y Metabolismo, hoy Departamento de Bioquímica Guillermo Soberón Acevedo.
- 1965 Premio de Investigación Científica de la Academia Mexicana de Ciencias.
- 1973-1980 Rector de la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM.
- 1980 Premio Nacional de Ciencias y Artes.
- 1982-1988 Secretario de Salud de México.
- 2000-2004 Secretario Ejecutivo de la Comisión Nacional para el Genoma Humano.

Más de 140 trabajos, 20 libros, 110 aportaciones en textos, 450 comunicaciones formales en conferencias y congresos en el país y en el extranjero.



Consecuencias y ventajas

Digamos la verdad

Dirección de Administración

En esta ocasión realizamos una breve investigación respecto al término verdad, con distintas finalidades, pero de ellas destaca la intención de conocer más de este concepto y por lo tanto las consecuencias de su uso, y en ese orden podríamos obtener una respuesta consistente, aunque no definitiva respecto a la conveniencia de decir la verdad. El diccionario de la real academia española contiene una definición, la cual resulta efectiva, sin embargo consideramos que es limitada, pues el concepto es mucho más profundo de lo que una definición puede contener, por eso es que estableceremos solo una conclusión válida al respecto seguidamente.

Lo anterior nos permitirá tener los elementos necesarios para en su caso, resolver la cuestionante que se exhibe como título de este documento. Así las cosas es posible decir que la verdad resulta ser la forma individual en la que nuestra cosmovisión, esto es, la visión y concepción del universo¹ y la idiosincrasia entendida como los rasgos, temperamento, carácter, distintivos² nos permiten percibir y entender conceptos y por lo tanto circunstancias a las que nos enfrentamos.

Es decir, cada individuo adopta su verdad como más le acomode a ciertas circunstancias y a sus pensamientos, entonces la verdad motiva para pensar que nos sentimos bien o mal y a su vez transmitir esa información a aquellos con los que convivimos, aun y cuando esta no se ajuste a la realidad, para dar claridad a lo que nos referimos exhibo: Ejemplo: Abimael se ha enfrentado a una cantidad importante de problemas con su familia, entonces él con la finalidad de no causar incomodidades, no comparte su verdadero estado de ánimo, sin embargo sus actividades se ven mermadas y la relación con sus colaboradores y amigos es más compleja y problemática cada vez y aún y cuando lo cuestionan respecto a su malestar, su respuesta es siempre la misma: todo bien, todo en orden... gracias.

En este caso Abimael tendría que decir la verdad para que los demás puedan advertir la situación en la que se encuentra y con esto generar empatía o bien proporcionarle algún tipo de ayuda, de otra forma el problema en su interior crecerá de manera exponencial, lo que lo podría orillar a tener consecuencias graves o por lo menos una vida infeliz.

Basado en lo anterior la respuesta se advierte natural u orgánica, pues si lo ocultamos generamos problemas internos y externos, y si la decimos nos encontraremos tranquilos y cómodos, entonces lo mejor será decir la verdad para estar bien.

**“Por cada buena razón que hay para mentir,
hay una mejor razón para decir la verdad”**

¡Yo también soy INCMNSZ!

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

1. Real Academia Española, Sitio Web: <https://dle.rae.es/cosmovisi%C3%B3n>
2. Real Academia Española, Sitio Web: <https://dle.rae.es/idiosincrasia>

Dormir bien es un sueño alcanzable

Higiene en el dormir

Clínica del Sueño



Día Mundial del Sueño

¿Cómo puedo mejorar mi sueño?

Haga una una cena ligera antes de ir a la cama.

Evite el consumo de bebidas estimulantes, por ejemplo el consumo de cafeína después de las 4 de la tarde mantendrá su efecto.

Cene dos horas antes de ir a la cama.

Beba poca agua antes de dormir.

No fume antes de irse a la cama.

No beba alcohol unas horas antes de irse a la cama.



Dormir bien es un sueño alcanzable

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 esta la principal característica nutrimental, 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 elpoderdelconsumidor.org/analisisdeproductos/el-poder-de-el-chile-poblano/



Cuadernos de
nutrición

Cazuelitas de atún y chile poblano



Ingredientes:

2 cucharadas 1/4 pieza	de mantequilla de cebolla, finamente picada
1 diente	de ajo finamente picado
2 cucharadas 2 piezas	de harina de trigo de chiles poblanos asados, desvenados y cortados en trozos
1 lata	de atún de 170 gramos 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.

Nota: Para ahuecar las calabacitas solo cuécelas ligeramente, córtalas y sácales la pulpa con ayuda de una cucharita.

Novelista del Siglo XX

Por quién doblan las campanas

Ernest Miller Hemingway

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Ernest Miller Hemingway (Oak Park, Illinois, 1899 - Ketchum, Idaho, 1961) fue un escritor y periodista estadounidense, uno de los principales novelistas y cuentistas del siglo XX. Ejerció una notable influencia tanto por la sobriedad de su estilo como por los elementos trágicos y el retrato de la época que representa. Recibió el premio Nobel en 1954.

Entre sus libros están: *Tres relatos y diez poemas*, *En nuestro tiempo*, *Hombres sin mujeres*, *Fiesta*, *Adiós a las armas*, *Por quién doblan las campanas*, *El viejo y el mar*, entre otros.

La historia se desarrolla en España durante la Guerra Civil, y gira en torno a la historia de Robert Jordan, un profesor oriundo de Montana, que lucha como dinamitero de Brigadas Internacionales en el lado republicano.

Jordán arriba al campamento de Pablo, va acompañado de Anselmo quien lo guía por las montañas para llegar detrás de las líneas enemigas y donde deberá ayudar a volar un puente estratégico e iniciar la ofensiva de la República contra el bando de los fascistas. Ahí conoce a María, una joven de quien se enamora, y a la mujer de Pablo llamada Pilar. Pilar que le tiene una gran lealtad a la República ayuda a Jordan, tanto en la misión de la destrucción del puente como en lo personal con María.

En los días antes del ataque, Jordan descubre el amor y la importancia de la vida. La angustia lo invade, pero no renunciará a sus sueños.



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

1. ¿Cuál es la araña más peligrosa del mundo?
2. ¿Quién fue el creador de Facebook?
3. ¿Las manzanas contienen veneno?
4. ¿Cuál es la diferencia entre pederasta y pedófilo?
5. ¿Quién fue Diego Rivera?

1. La araña más peligrosa del mundo es la embudo australiana (*Atrax robustus*), es muy agresiva y su veneno es letal para los seres humanos.
2. El creador de Facebook es el programador y empresario estadounidense, Mark Zuckerberg.
3. Las pepitas de la manzana contienen cianuro. La cantidad de una sola pieza de fruta no mata a nadie, está comprobado que las pepitas contiene una dosis muy baja del químico.
4. La diferencia entre pederasta y pedófilo es: pedófilo únicamente siente una atracción erótica o sexual hacia niños o adolescentes, aunque no abuse de ellos; mientras que los pederastas sí sostienen una relación sexual con los niños o adolescentes, desembocando en abuso sexual.
5. Diego Rivera fue un destacado muralista mexicano de ideología comunista, famoso por plasmar obras de alto contenido social en edificios públicos.

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.

12 de diciembre, Día Internacional de la Cobertura Sanitaria Universal

El Lema: *Mantén la promesa*

El 12 de diciembre de 2012, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó una resolución en la que instaba a los países a acelerar los progresos hacia la consecución de la Cobertura Sanitaria Universal (CSU), la idea dirigida a que todas las personas, en cualquier lugar, tengan acceso a servicios de salud de calidad y asequibles, como una prioridad para el desarrollo internacional.

El 12 de diciembre de 2017, las Naciones Unidas proclamaron el 12 de diciembre como Día Internacional de la Cobertura Sanitaria Universal (Día de la CSU).

Este Día, tiene la finalidad de aumentar la concientización de la necesidad de contar con sistemas de salud sólidos y resilientes, y una cobertura sanitaria universal con múltiples partes interesadas asociadas. Los defensores de la CSU alzan sus voces para contar las historias de los millones de personas que aún esperan su acceso a la salud; defender lo que hemos logrado hasta el momento; pedir a los dirigentes que realicen inversiones mayores y más acertadas en la esfera de la salud.

Fuente: <https://www.un.org/es/events/universal-health-coverage/background.shtml>

20 de diciembre, Día Internacional de la Solidaridad Humana

Nuestro futuro se basa en nuestra solidaridad: ONU

El programa de los Objetivos de Desarrollo Sostenible pone en el centro a la persona y al planeta, se apoya en los derechos humanos y está respaldado por una alianza mundial decidida a ayudar a la gente a superar la pobreza, el hambre y las enfermedades.

Se forjará por tanto sobre la base de una cooperación y solidaridad mundiales.

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas (ONU), el Día Internacional de la Solidaridad Humana es:

- Un día para celebrar nuestra unidad en la diversidad;
- Un día para recordar a los gobiernos que deben respetar sus compromisos con los acuerdos internacionales;
- Un día para sensibilizar al público sobre la importancia de la solidaridad.

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

Todos son muy humanos y caritativos

Agradecimiento al personal del INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Ciudad de México, Alcaldía Gustavo A. Madero, a 24 de noviembre del 2019

Instituto Nutrición

A todos los trabajadores de esa gran Institución

En esta misiva deseo expresar que como el personal de Nutrición no hay dos, son humanos y muy caritativos con todos los pacientes, sin importar el padecimiento que enfrentemos, ellos siempre nos atienden con una sonrisa y sin menospreciarnos.

Yo tengo un problema infeccioso muy complicado que me está afectando la piel y eso hace que se me vea la cara, un tanto deforme y a veces la gente me mira con desagrado, pero en Nutrición no es así, ni los policías, ni los que hacen el aseo, ni las recepcionistas, mucho menos enfermeras o médicos.

Por eso muchas gracias.

Margarita



Convocado por el Servicio de Geriatría

Visita de Santa Claus a pacientes y a la comunidad del INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de favorecer el bienestar entre los pacientes hospitalizados y sus familiares, así como el de la comunidad institucional, el Servicio de Geriatría del Instituto, a través de su área de Trabajo Social a cargo de la Lic. Silvia Bautista Martínez, convocó como cada año, en lo que ya es una tradición, a Santa Claus para que asistiera al Instituto.

La visita tuvo lugar el pasado 17 de diciembre alrededor de las 11:00 de la mañana, en la que Santa Claus estuvo presente en diversas áreas como Hospitalización, CAIPaDi, salas de espera, Urgencias y en la Unidad del Paciente Ambulatorio.

De esta forma, la comunidad institucional tuvo un espacio de esparcimiento, en el que convivió con Santa Claus y favoreció las condiciones necesarias para alcanzar su propio bienestar.



Personal y pacientes 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.

Gracias por tu participación

Bienestar en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como es bien sabido, durante el 2019, la campaña de comunicación que se llevó a cabo en el Instituto, a través de la Dirección de Comunicación y Vinculación, fue la de Bienestar, estructurada con las aportaciones que la comunidad institucional ofreció en la dinámica de fin de año del 2018, en la que se le cuestionaba que era bienestar, surgiendo seis dimensiones: ambiental, social, emocional, laboral, física e intelectual que se fueron abordando durante doce meses.

Cada una de estas dimensiones es importante para complementar el todo del bienestar, ya que si no está siendo abordada alguna de ellas por el individuo, no podrá alcanzar el bienestar. A lo largo de un año, se ofrecieron recomendaciones para alcanzar el bienestar en cada una de sus dimensiones y así llegar a la armonía, al equilibrio y a la plenitud, estado último del ser humano cuando alcanza el bienestar.

El bienestar, no es un concepto, es una forma de vida que deberá permanecer en cada uno de nosotros, pues va más allá de ser una campaña institucional, implementada por doce meses; el bienestar es la adopción de un nuevo estilo de vida que día a día se enriquece y se fortalece y nos ayuda a ser mejores personas y a ser seres humanos felices y plenos.



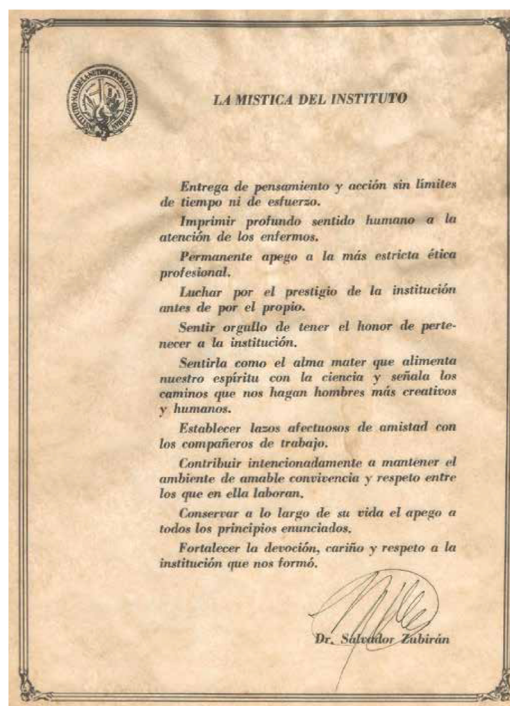


INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

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

LA DIRECCIÓN GENERAL CONVOCA A TODA LA COMUNIDAD DEL INCMNSZ

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



www.incmnsz.mx

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

Bases:

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

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

Plenitud, una gran verdad

Bienestar es disfrutar con plenitud

Lic. Carmen Amescua

“Lo que cuenta en el camino hacia la plenitud es que recordemos esta gran verdad: todo es gratuito, todo es un regalo. La medida en que estemos despiertos a esta verdad será la medida de nuestra gratitud; y la gratitud es la medida de nuestro estar vivos. ¿Acaso no estamos muertos a todo aquello que damos por sentado?. Vivir una vida abierta a la sorpresa nos hace sentir más vivos que nunca” (David Steindl-Rast).

La mayoría de los seres humanos anhelamos una vida plena, y buscamos darle un sentido a través de nuestras obras. Es una de las maneras como buscamos encontrar el BIENESTAR en nuestra existencia.

La experiencia nos muestra que podemos estar vivos en mayor o menor grado. Conocemos incluso personas que pasan por la vida como autómatas, dominados por la rutina.

¿Cómo lograr despertar a la realidad y lograr una vida más plena? La clave es la gratitud: dejar de dar las cosas por descontado para recibirlas como un don, con gesto agradecido.

Fuente: <https://www.viviragradecidos.org/temas/vida-en-plenitud/>



<https://d.elhorizonte.mx/estilo/5-preguntas-doradas-para-saber-nuestro-grado-de-plenitud/1737599>

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



DISFRUTAR CON PLENITUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#bienestar
#bienestarincmnsz

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación
Derechos Reservados © 2019 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



**INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN**

Misión

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

Visión

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

Valores

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

**La
Camiseta**
Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Coordinación Ejecutiva

Jacqueline Pineda Pineda

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Ma. Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión Digital

Samuel Rivera Flores



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

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

www.incmnsz.mx