



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI

No. 02

31 de enero 2020

Unidad de Bioquímica 63 años de su fundación

Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz,
recibió el Premio Honorífico Aesculap



Personal de la Unidad de Bioquímica durante la celebración de su fundación



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 624

31 enero 2020

CONTENIDO

EDITORIAL

1

SER INCMNSZ

2

- Nominadas y ganador del Premio a la Solidaridad Humana 2019

PARA CONOCERNOS

4

- Unidad de Bioquímica
63 años de su fundación

ENTÉRATE

6

- Dr. Miguel Ángel Mercado,
Premio Honorífico Aesculap
- La diabetes, serio problema de salud

CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA

8

- Un nuevo comienzo

CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

9

- Fortalezcámonos: como formar
nuevos hábitos

NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL

10

- Nuevo Coronavirus 2019 (2019-nCoV)

COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN

11

- Identidad gráfica institucional

CONOCIENDO A

12

- Dr. Ramón de Lille Fuentes

ARTE Y CULTURA

13

- Arte y cultura en el INCMNSZ

VOLUNTARIADO

14

- Las cafeterías Mocca y El Carrito,
una oportunidad de ayudar

VIDA LABORAL

15

- Uso de lenguaje incluyente y no sexista

BIENESTAR

16

- Mindfulness

LA CULTURA DEL BIEN COMER

17

- Hierbabuena
- Té helado de hierbabuena
con cardamomo

SABÍAS QUE

18

- Efemérides de la salud

TU SALUD

19

- El suicidio, un problema de Salud Pública

ESPACIO DE LECTOR

20

- Agradecimiento al personal del INCMNSZ

TU HISTORIA CON EL INSTITUTO

21

- QFB Carolina Rodríguez,
35 años en el INCMNSZ

ESPACIO DE LECTURA

22

- Pabellón de cáncer
Alexandr Solzhenitsyn

HABLEMOS DE

23

- Tres niveles de prevención en el
combate de enfermedades

CAMPAÑA INSTITUCIONAL

24

- Entrega de pensamiento y acción
sin límites de tiempo ni de esfuerzo

U

na de las áreas que ha sido fiel reflejo del vínculo existente entre la Universidad Nacional Autónoma de México y el INCMNSZ, es la **Unidad de Bioquímica Dr. Guillermo Soberón**, que celebró su 63 aniversario. En la sección **Para Conocernos** se da cuenta de ello.

En la sección **Ser INCMNSZ**, el ganador del **Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2019** y las nominadas al mismo, expresan una reflexión en torno a ésta distinción, que es otorgada con el fin de reconocer su comprometido y humanista desempeño en la atención al paciente.

El Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía; recibió el **Premio Honorífico Aesculap**, que otorga la Fundación Academia Aesculap México, en coordinación con la Asociación Mexicana Hepatopancreatobiliar. En la sección **Entérate** se informa al respecto. En la misma sección, se difunde la conferencia magistral que el Dr. David Kershenovich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ expresó en el evento conmemorativo al Día Mundial Contra la Diabetes, organizado por el CAIPaDi.

El Voluntariado del INCMNSZ hace una **invitación a la comunidad institucional para que adquieran alimentos de las cafeterías Mocca y El Carrito**, ya que de ahí, se obtienen recursos para apoyar a los pacientes más necesitados. En la sección **Voluntariado** se difunde dicha información.

Las efemérides de la salud de las que se hace mención en la sección **Sabías que** son: 26 de enero, **Día Mundial de la Educación Ambiental**; 27 de enero, **Día del Nutriólogo** y 28 de enero, **Día Mundial de la Lepra**. En la sección **Tu Salud**, la Dra. Judith González Sánchez, da a conocer información respecto al **suicidio como un problema de salud pública**, mientras que en la sección **Hablemos de**, se hace una reflexión en torno al tema de la **prevención en la salud como un elemento clave para tener calidad de vida**.

Continuando con la campaña del 2020, en la sección **Campaña Institucional**, se difunde información relativa a la **Mística Institucional**, enfocada en **la entrega** como idea central del primer enunciado de los diez principios que el Dr. Salvador Zubirán señaló en su Mística, como las directrices en el actuar de la comunidad institucional.

Se quiere más lo que se ha conquistado con más fatiga.

(Aristóteles)

Proporcionado por Victor Ruiz Esparza

Compromiso, humanismo y responsabilidad

Nominadas y ganador del Premio a la Solidaridad Humana 2019

Segunda y última parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con motivo de haber obtenido el Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2019, el Enf. Gregorio González Martínez, adscrito a la Unidad de Terapia Intensiva, expresó que dicho reconocimiento representa una gran satisfacción y orgullo para él, ya que es el galardón más añorado por el personal de enfermería y es entregado a quien destacó por haber brindado atención al paciente y sus familiares con humanismo y compromiso.

Narró que ingresó al Instituto el 2 de agosto de 1989, siguiendo el consejo de un amigo que era arquitecto y trabajaba en el INCMNSZ.

Empezó en el área de mantenimiento. Después de 11 años, en el 2002, le hicieron su cambio a Enfermería, como resultado de la preparación que adquirió al estudiar para auxiliar de enfermería, en el Centro de Capacitación Guadalupe Ramírez de la Alcaldía Xochimilco.

Estuvo como auxiliar por dos años, pero él quería seguir estudiando, así que se interesó por una licenciatura en Contaduría Pública, pero cuando comentó esto con la Mtra. Marina Martínez Becerril, quien era la Subdirectora de Enfermería, ella le aconsejó que mejor realizara la licenciatura en Enfermería, pues era un elemento muy valioso para el área, así que siguió su consejo y se inscribió en la Universidad Autónoma Metropolitana, cursando la licenciatura de 2006 al 2010 para hacer su servicio social en el Hospital Darío Fernández.

Destacó que la carrera de enfermería es muy bonita y que se siente muy orgulloso de ser enfermero, profesión que realiza con humanismo, respeto, responsabilidad y humildad. Esta última, señaló que es lo que lleva por buen camino a las personas.

Para concluir, felicitó a sus compañeras por haber sido nominadas, ya que el solo hecho de que los demás compañeros reconozcan y valoren su trabajo al nominarlos ya es un premio.

Así mismo, agradeció a todos sus compañeros por el apoyo que le dieron en ese certamen y sobre todo, por su apoyo a lo largo de su trayectoria profesional, en el día a día, en las diversas áreas en las que ha servido.

Ganador:

Gregorio González Martínez, enfermero de terapia intensiva, turno nocturno.
Enfermería es la empatía, es la esencia y el corazón del servicio de salud.

Nominadas:

Elizabeth Rosales Valencia, enfermera de la Unidad Metabólica, turno nocturno:

Empieza haciendo lo necesario, después lo posible y de pronto te encontrarás haciendo lo imposible.

Patricia Mónica Hernández Evangelista, enfermera del primer piso de Hospitalización, turno nocturno:

La actitud de una enfermera es tan importante como sus conocimientos. La calidad y la calidez dejan huella.

Luz María Guapo González, enfermera del segundo piso de Hospitalización, turno matutino:

Realizar mi labor con pasión es ser empática, más humana y tener interés.

Sandra Sánchez Peregrina, enfermera de urgencias, turno matutino:

Lo más noble de las profesiones no solo implica conocimiento, sino vocación. Yo soy enfermera.

Griselda Ortiz García. Enfermera de la Unidad de Radio Oncología, turno matutino:

Cuando elegí la misión de cuidar, encontré lo que me satisface y me enriquece en la vida, que es un gracias.

Yolanda Martínez Cerca, enfermera del tercer piso de Hospitalización, del turno nocturno:

Ejercer enfermería con amor y empatía, basada en el conocimiento, nos da motivación y satisfacción.



Ceremonia de entrega del Premio a la Solidaridad Humana 2019

Fuerza de voluntad y pasión por el descubrimiento

Unidad de Bioquímica 63 años de su fundación

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con motivo del 63 aniversario de la fundación de la Unidad de Bioquímica, el pasado 23 de enero, se llevó a cabo la Sesión Cultural en su honor, organizada por la Coordinación de Arte y Cultura, a cargo de la Lic. Palmira de la Garza y Arce.

El evento fue presidido por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, quien agradeció la presencia de los doctores: Guillermo Soberón Acevedo y Jaime Martuchelli, ambos, pioneros de la Unidad homenajeada, así como la de las doctoras: Imelda López Villaseñor y Gloria Soberón Chávez, Directora y ex Directora, respectivamente, del Instituto de Investigaciones Bioquímicas de la UNAM. De igual forma, agradeció y felicitó a todo el personal de la Unidad. En especial mencionó a la Sra. Manuela Gallaga quien ha permanecido en la misma desde su fundación.

Recordó que poco tiempo después de creado el Instituto, el Dr. Salvador Zubirán se dio cuenta de la necesidad de ampliar la esfera de las actividades clínicas e incluir actividades de investigación, particularmente, en el campo de la bioquímica. De esa forma, nació la Unidad de Bioquímica. En ese año, también nació la Sociedad Mexicana de Bioquímica, bajo la dirección del maestro Guillermo Soberón.

A la inauguración de la Unidad de Bioquímica asistieron el Dr. Nabor Carrillo, en ese momento, Rector de la UNAM, así como el Dr. Ignacio Morones Prieto, también en ese momento, Secretario de Salud.

Acotó que los objetivos al crear la Unidad de Bioquímica fueron: hacer investigación de calidad, formar investigadores bioquímicos, permear la bioquímica a otras áreas de interés en la investigación en biomedicina y dar presencia a la disciplina en el ámbito científico, los cuales se han cumplido con creces.

El Dr. David Kershenobich, mencionó que comparten características como curiosidad, perseverancia, conocimiento e innovación. Han sido jefes de la Unidad los doctores: Guillermo Soberón, Jaime Mora, Marcos Rojkind, Alberto Huberman y actualmente, Alejandro Zentella, a quienes felicitó. Al igual que a quienes han sido alumnos en la Unidad, entre los que destacó al Dr. Jaime Martuchelli.

Agregó que en 2015, cuando realizó un comentario sobre el libro: *El médico, el rector*, del Dr. Guillermo Soberón, señaló que la curiosidad es una de las características de la ciencia que debe ir acompañada de la fuerza de voluntad y la pasión por el descubrimiento. Esa ha sido una característica del Departamento de Bioquímica, que siempre ha tenido una estrecha relación con la UNAM. Muestra de lo anterior, es que el maestro Soberón fue Rector de la misma. Reafirmando dicho vínculo el día de hoy, con la presencia de la Directora del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM, la Dra. Imelda López Villaseñor y de la ex directora de la misma, la Dra. Gloria Soberón.

El Dr. Alejandro Zentella, Jefe de la Unidad de Bioquímica, expresó que siempre ha sido un honor y una gran responsabilidad dirigir la Unidad de Bioquímica dentro del INCMNSZ, fundada por el Dr. Guillermo Soberón y posteriormente, nombrada Unidad de Bioquímica Dr. Guillermo Soberón Acevedo.

Agradeció de forma personal y a nombre de los integrantes de la Unidad, al Dr. Fernando Gabilondo Navarro, ex director del Instituto, ya que fue él quien los invitó a formar parte del Instituto como un grupo de la UNAM, al crear una unidad periférica, de manera que ahora es un proyecto conjunto. De igual forma, agradeció al Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director del INCMNSZ, quien además, dijo, es un buen amigo.

Así mismo, expresó su gratitud a la Sra. Manuela Gallaga, quien trabaja en este Instituto desde 1966 en forma ininterrumpida, así como la presencia de fundadores y actuales colaboradores de la Unidad y destacó el compromiso que siempre han tenido con la misma, ya que ello ha permitido alcanzar el nivel y prestigio que hoy en día tiene y visualizar un gran futuro lleno de éxitos.

Si deseas ver la Sesión Cultural realizada en honor al 63 Aniversario de la Unidad de Bioquímica, **visita la página de facebook del Instituto, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"** en la sección de videos.



De izquierda a derecha: Dr. Alberto Huberman Wajzman, Sra. Manuela Gallaga y Dr. Alejandro Zentella Dehesa

Destacada trayectoria profesional

Dr. Miguel Ángel Mercado, Premio Honorífico Aesculap

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz

El pasado 5 de diciembre, el Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía del INCMNSZ, recibió el Premio Honorífico Aesculap que otorga la Fundación Academia Aesculap México, en coordinación con la Asociación Mexicana Hepato Pancreato Biliar (AMHPB) con el objetivo de reconocer su destacada trayectoria profesional.

El evento se llevó a cabo en la Ciudad de México, en el marco del VII Congreso Internacional de la AMHPB, bajo la presidencia del Dr. Óscar Chapa Azuela, a quien agradeció el que promoviera su candidatura a tal premio.

Al respecto señaló, que tal reconocimiento es en realidad del INCMNSZ, porque le ha permitido desarrollarse como cirujano y que desde su punto de vista, la distinción es inmerecida para él. Sin embargo, está en el entendido que dicha preseña se le otorgó como un reconocimiento a la trayectoria profesional, labrada, con los años de dedicación con que se ha desempeñado en dicha rama de la ciencia.

Destacó que todo ha sido gracias al Instituto, que le ha dado la oportunidad de servir, de observar y tratar casos complejos y pacientes difíciles. Explicó que es una oportunidad única que da el Instituto y es algo que siempre ha agradecido.

Acotó que, poder desarrollar operaciones de alta especialidad en el área hepato-pancreato-biliar ha sido posible, entre otras cosas, gracias a toda la infraestructura que tiene el INCMNSZ para poder realizar procedimientos complejos y que, de igual forma, hay tres ejes fundamentales para una atención integral del paciente, y que el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, los ha promulgado como valores inalienables del Instituto: asistencia, investigación y docencia.

El Dr. Mercado ha tenido la oportunidad de desarrollarse en las tres áreas: asistencia, para la reconstrucción de vías biliares; docencia, en la formación de recursos humanos, e investigación, que ha redituado en la publicación de cuatro libros y múltiples artículos en revistas internacionales reconocidas y de impacto, que hacen que la investigación que se hace en el INCMNSZ sobre la reconstrucción de vías biliares; tenga reconocimiento nacional e internacional.

Acciones en fases tempranas

La diabetes, serio problema de salud

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el marco del Día Mundial Contra la Diabetes, el 14 de noviembre del 2019, el Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi) del INCMNSZ llevó a cabo un evento en el que se realizaron conferencias, pláticas y talleres. Una de las conferencias magistrales estuvo a cargo del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, quien expresó algunos puntos clave en el tratamiento y combate contra la obesidad desde una perspectiva global.

Destacó que la diabetes no es un problema exclusivo de México, sino que es de salud global, por lo que en todo el mundo se están haciendo esfuerzos para abatirla; sin embargo, destacó que es necesario dar atención en fases tempranas de la enfermedad y prevenir su aparición con acciones basadas en educación para la salud. El manejo de los enfermos con diabetes mellitus, de alguna manera, tiene que ser simplificado, no puede ser que nada más esté centrado en el manejo del paciente y sus complicaciones, sino que debe poder desarrollar medidas preventivas y acciones en fases más tempranas; es decir, debe ser simplificable.

De igual forma, señaló que para combatir la diabetes mellitus es necesario pensar fuera de la caja, es decir pensar en hechos que sean fuera de lo común y corriente en su manejo. Eso es tener la capacidad de pensar en una forma distinta para su manejo.

Para concluir, destacó que en el tratamiento contra la diabetes mellitus es muy importante la participación de la familia y del paciente, así como del personal de atención a la salud en el primer, segundo y tercer nivel de la atención médica en los servicios de salud, ya que es un esfuerzo conjunto de la aplicación médica distinta en cada uno de los niveles: en el primero, debe hacerse un diagnóstico oportuno; en el segundo, dar tratamiento oportuno y prevención secundaria y en el tercer nivel, se deben atender las complicaciones de la enfermedad y los cuidados paliativos correspondientes en los enfermos que están terminales en su proceso de enfermedad.



Conferencia Magistral del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Calidad y seguridad del paciente

Un nuevo comienzo

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

Los pacientes son el motor de nuestro trabajo. Nuestro principal objetivo es trabajar para mejorar cada uno de los procesos de atención y de esta manera disminuir los riesgos que puede sufrir el paciente que no está vinculado con la causa de atención.

Este año que comienza, el reto de la unidad de mejora continua de la calidad, es seguir avanzando en temas de seguridad del paciente. Nada podremos lograr sin su valioso apoyo y trabajo como lo han venido haciendo hasta el día de hoy.

Gracias al esfuerzo de todo nuestro personal de salud, hemos alcanzado pequeños logros y cambios dentro de la cultura de seguridad del paciente dentro del instituto.

Nuestra meta este año es alcanzar al personal administrativo, personal de intendencia y en general a todo el personal que no es de atención a la salud, a cambiar el chip y empaparlos sobre la importancia de los temas de seguridad del paciente en nuestra organización.

Además, trabajaremos para lograr la realización de la segunda jornada de calidad y seguridad del paciente.

Esperamos contar con su valioso apoyo en este nuevo año que comienza, para que logremos avanzar cada día en mejorar los procesos de atención y solventar cada una de las necesidades que tienen nuestros pacientes.



Imagen proporcionada por: Dra. Yesica E. Andrade Fernández

Calidad y gestión: capital humano

Fortalezcámonos: como formar nuevos hábitos

Primera parte

Mtro. Jovani Emmanuel Torres García / Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

Empezamos un nuevo año y es natural buscar mejorar nuestras acciones y con ello nuestros resultados a nivel personal o profesional. Este cambio básicamente se centra en mejorar la forma en que hacemos las cosas o emprender nuevos objetivos que sumen a nuestra vida potencial y eficiencia.

Ante todo, no olvidemos que como principio básico el éxito requiere disciplina; así que para generar mejores resultados o cumplir nuevos objetivos de forma más eficaz, es necesario generar buenos hábitos. El ejemplo de ello está en gente exitosa como Thomas Edison, Henry Ford, Andrew Carnegie etc; si analizamos sus vidas, estas personas parecen haber tenido ambiciones sobrehumanas y ética de trabajo; sin embargo básicamente se puede definir que son personas que desarrollaron grandes hábitos.

¿Como hacerlo?, pues existen formas simples y fáciles de desarrollar mejores hábitos, una de ellas es la llamada **regla de los “dos minutos”**, que consiste tomar el hábito que intentas construir y reducirlo a algo que lleva dos minutos o menos, por ejemplo, leer 30 libros el próximo año, se convierte en leer una página; así por minúsculo que parezca el resultado, lo que se busca primero es establecer el hábito, tiene que convertirse en un estándar en tu vida, para después poder mejorarlo. Este principio permite crear objetivos fáciles, para alcanzarlos fácilmente y optimizarlos en escala de forma casi natural.

Otra estrategia básica es **centrarse más en su identidad que en el resultado**; es decir en lugar de mentalizar objetivos específicos como un punto meta, tales como: estudiar una especialidad, ponerte en forma, leer más, conseguir un nuevo puesto etc; es más provechoso centrarse en ¿qué tipo de persona que podría lograr esos resultados?, de esta manera las respuestas nos darán las pautas para centrarnos en el tipo de hábitos que necesitamos trabajar. Los hábitos importan tanto para lograr un objetivo, porque pueden cambiar tu narrativa interna, tu autoimagen y en la medida en que se consiguen, cruzas un umbral invisible de autodefinición que te lleva a pensar: tal vez si soy una persona estudiosa, organizada, que se supera laboralmente, productiva etc, porque cada acción que tomas, es como un voto para el tipo de persona que quieres ser y el tipo de persona que consigue los objetivos que deseas.



Imagen proporcionada por: Mtro. Jovani Emmanuel Torres García

Su mortalidad es del 3 por ciento

Nuevo Coronavirus 2019 (2019-nCoV)

Enf. Esp. Ana María Valdés Sarmiento /Dr. Luis Fernando Campos Calderón / Lic. Paola Santana Martínez/ Dr. Juan Gutiérrez Mejía
Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

El 31 de diciembre de 2019, autoridades de salud de la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China, informaron sobre la presencia de 27 casos de Síndrome Respiratorio Agudo de origen desconocido, bajo la sospecha de que el contagio comenzó en el mercado de marisco y vida silvestre. Los coronavirus son una gran familia de virus que reciben el nombre de las espigas en forma de corona en su superficie.

Hay cuatro subgrupos principales de coronavirus, conocidos como alfa, beta, gamma y delta. Algunos causan enfermedades en las personas; otros coronavirus circulan entre los animales, incluidos camellos, gatos y murciélagos. Los coronavirus animales pueden evolucionar e infectar a las personas y luego propagarse entre las personas como está sucediendo con 2019-nCoV.

En este momento, no está claro qué tan fácil o sostenible se está propagando este virus entre las personas. Hasta el 21 de enero de 2020, cinco países en total han reportado a la Organización Mundial de la Salud (OMS) 283 casos confirmados: China (278), Beijing (5), Guandong (14) y 1 en Shanghai); Japón (1 caso, importado de Wuhan, China); Tailandia (dos casos importados de Wuhan, China), la República de Corea del sSur (1 caso importado de Wuhan, China) y Estados Unidos (1 caso importado de Wuhan, China).

¿Qué síntomas tiene en las personas?: Fiebre, tos seca, dificultad para respirar y en ocasiones puede presentarse diarrea. En casos severos puede causar neumonía, síndrome de dificultad respiratoria aguda, falla renal e inclusive llegar a la muerte, siendo la mortalidad hasta ahora de 3%.

¿Cómo podemos protegernos?

A pesar de no contar con casos confirmados en México, se sugiere tomar precauciones para evitar infecciones respiratorias:

- Lavado de manos frecuente, usando agua y jabón o bien higienizarse las manos con soluciones alcoholadas.
- Cubrirse con el pliegue interno del brazo o pañuelo si tose o estornuda para después realizar higiene de manos.
- Evitar el contacto con personas enfermas o en dado caso mantener distancia de un metro.

Nota: Si presenta signos de enfermedad respiratoria, colóquese cubrebocas y acuda a su unidad médica más cercana para una revisión médica.

Referencias:

- World Health Organization. (2020). Coronavirus. 23 enero 2020, de World Health Organization Sitio web: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>.
- World Health Organization. (2020). Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected. WHO, 3.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). 2019 Novel Coronavirus, Wuhan, China. 23 enero 2020, de CDC Sitio web: <https://www.cdc.gov/coronavirus/index.html>

Manual de Identidad

Identidad gráfica institucional

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

Luz María Aguilar Valenzuela

De las primeras acciones que me tocó coordinar en el Departamento de Comunicación y Vinculación, fue la de organizar el Manual de Identidad Gráfica Institucional. En términos de diseño y comunicación, se trata de un instrumento que es considerado una guía fundamental para establecer y unificar criterios de imagen gráfica.

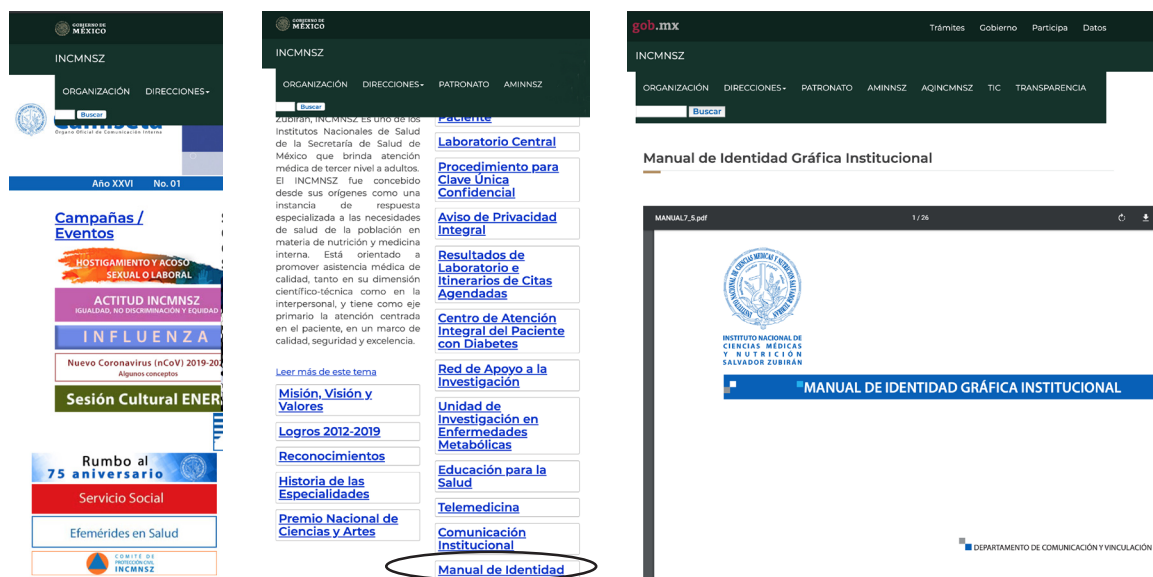
Un manual de identidad establece el uso del logotipo, diagramación, colores, tamaños, tipografías tanto para los materiales impresos como en los digitales, es decir, todo lo relacionado con el aspecto visual. No pretende restringir la creatividad, sino es ser una guía que abra nuevas posibilidades creativas de comunicar.

El INCMNSZ es una organización generadora constante de ideas, comunicados, y materiales informativos impresos o digitales: cartas, oficios, carteles, banners, invitaciones, folletos, presentaciones, imágenes para Facebook, redes sociales o página web, entre otros. Es por ello, la importancia de tener un criterio para la elaboración de cualquiera de estos comunicados. Otra parte muy importante a considerar en el Manual de Identidad del INCMNSZ, es que debe estar conforme a la Normatividad de la Presidencia de la República, quien a su vez elabora sus propias directrices.

Los invito a sumarse al uso de nuestra imagen institucional y consultar esta herramienta que ahorra tiempo y garantiza consistencia.

El Manual de Identidad Gráfica del INCMNSZ se encuentra en: www.incmnsz.mx.

Si se requiere ayuda o asesoría para la elaboración de materiales, favor de comunicarse al Departamento de Comunicación y Vinculación: a las extensiones 4163 y 4164.



Fundadores de Especialidades en el INCMNSZ

Ramón de Lille Fuentes

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1942 Nace en la Ciudad de México.
- 1967 Obtiene su título de Médico Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM.
- 1968-1969 Cursa la residencia en Anestesiología en el INCMNSZ.
- 1972 Inicia la Clínica de Dolor en el INCMNSZ, la primera en México.
- 1971-1976 Autodidacta en Algología, con el Maestro Vicente García Olivera.
- 1979 Fundador de la Asociación Mexicana para el Estudio y Tratamiento del Dolor.

Publicaciones: Más de 100 entre artículos y capítulos de libros.
- 2019 Reconocimiento al Mérito Médico, otorgado por la LV Legislatura del Estado de Morelos, México.



Formación integral

Arte y cultura en el INCMNSZ

Lic. Palmira de la Garza y Arce

A través de este medio, iré relatando los antecedentes y las funciones de lo que ahora es la Coordinación de Arte y Cultura en el Instituto.

Desde su fundación en 1946, se pensó que el arte y la cultura, deben tener un lugar importante en la formación integral de sus médicos. Siguiendo esa idea, hace más de 35 años, el INCMNSZ se ha ocupado de brindar a sus pacientes, familiares y personal de salud, espacios amables que contribuyan a su bienestar y sanación; sumándose así a una tendencia internacional en otros recintos hospitalarios. Esto se ha logrado, mediante un programa cultural permanente de plástica y música.

Se exhibe una colección de obras, llamada Acervo Plástico Institucional, donada por pacientes, artistas y amigos del Instituto, con el fin de iluminar los muros de las instalaciones, haciendo de éstos; espacios más amables, en momentos difíciles para los pacientes y un lugar más grato para los empleados.

Estamos convencidos de que el color, el concepto y la luz, mejoran notablemente el estado de ánimo de las personas, transformando los pensamientos y emociones de quienes los recorren.



Autor: Jorge Espinosa Chacón
Título: Valle de México

Ayúdanos a apoyar

Las cafeterías Mocca y El Carrito, una oportunidad de ayudar

Violeta Arciniega Fuentes

Muchas son las formas en que la comunidad institucional (personal, pacientes y sus familiares) pueden colaborar con el Voluntariado. Una de ellas, es consumir alimentos de las dos cafeterías del voluntariado, ya que con los recursos que se obtienen de las mismas se ayuda a muchos pacientes que lo requieren.

En las dos cafeterías puedes encontrar bebidas tales como: refrescos, jugos, aguas, té, cafés americanos y capuchinos, galletas, cuernitos, ensaladas, gelatinas, verduras, etc. Todos sus alimentos son frescos y están elaborados con insumos de calidad.

Una de las cafeterías se ubica en la sala de espera general de la Unidad del Paciente Ambulatorio, en la planta baja, y la otra está en la sala de espera general del Instituto, en la puerta 1.

Recuerden que al consumir productos de cualquiera de las dos cafeterías, ayudan a apoyar al Voluntariado, en favor de nuestros pacientes, para que puedan continuar con sus tratamientos médicos.



Cafetería Mocca, ubicada en la entrada principal de la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA)



Cafetería El Carrito, ubicada en la sala de espera de la puerta 1 de la entrada principal

Contra la discriminación consciente y/o inconsciente

Uso de lenguaje incluyente y no sexista

Dirección de Administración

El tema al que se refiere la última investigación que realizamos, resulta importante y trascendente, para nuestro país, considerando el interés del gobierno para que se conozca, se aplique y con tal disminuya o se erradique la discriminación en cualquier ámbito. En específico abordaremos una de las aristas de este importante tema, esto es la forma en que nos dirigimos a los demás seres humanos con los que convivimos, pues este momento de primer contacto o contacto frecuente, pueden advertirse excesos o defectos, los cuales pudieran acarrear un sentimiento de discriminación.

Basado en lo anterior, es importante saber que existen ciertos estándares o límites creados con la finalidad de evitar la discriminación, como es el caso del **Prontuario para el Uso de Lenguaje Incluyente y no Sexista** elaborado por la Secretaría de la Función Pública. En tal documento se plantean ejemplos, que de ser aplicados idealmente, limitarán la discriminación, por ejemplo se indica que una denominación inadecuada es la palabra paciente y sugieren se sustituya esa referencia por la o el titular de derechos, o personas beneficiarias, entre otras tantas¹.

Con la anterior es simple advertir, que la finalidad de los estudios que se realizan y las sugerencias o determinación que al interior del apartado público se están implementando es erradicar la discriminación, sin embargo no es una tarea fácil, pues no solo con el cambio de las palabras o la emisión de un ordenamiento legal que castigue o que indique la prohibición para discriminar el fin se alcanzará.

Atento a lo anterior, propongo lograr un autoanálisis que nos dé como resultado la comprobación de que con nuestras conductas no discriminamos o bien que se advierta que hemos propiciado la discriminación aunque ésta sea involuntaria, esto idealmente nos permitirá modificar para mejorar.

Así las cosas les propongo buscar el antecedente más básico en la relaciones interpersonales, esto es el empate entre seres humanos, simple y llano, pues este no tendrá influencia o vicio respecto a un trato especial o diferenciado, pues siempre somos seres humanos y el trato deberá ser siempre consistente y lo más ecuánime² posible.

¡No discrimines, es fácil!

Yo también soy INCMNSZ

Autor: Carlos Augusto Sánchez Morales

1. Prontuario para el Uso de Lenguaje Incluyente y no Sexista <https://www.gob.mx/indesol/documentos/prontuario-para-el-uso-de-lenguaje-incluyente-y-no-sexista-en-la-funcion-publica>
2. Ecuanimidad Del lat. aequanimītas, -ātis. 1. f. Igualdad y constancia de ánimo. 2. f. Imparcialidad de juicio.

Meditar para reducir estrés

Mindfulness

Lic. Carmen Amescua

Durante los últimos 30 años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena se ha integrado de manera paulatina en la Medicina y Psicología de Occidente. Existen varios estudios científicos, lo cuales han demostrado que este tipo de meditación es una manera efectiva para disminuir y manejar el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir síntomas físicos y psicológicos mejorando el bienestar general.

Jon Kabat-Zinn, Profesor Emérito de Medicina es un conocido referente mundial de Mindfulness. Él fue quien se encargó de llevar esta práctica dentro del modelo médico de occidente hace más de 30 años, y fundó la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Ahí introdujo a los pacientes a esta práctica para el tratamiento de problemas físicos, y psicológicos, dolor crónico, y otros síntomas asociados al estrés logrando cambios positivos en ellos.

Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, lo cual nos da la oportunidad de trabajar con emociones, sentimientos, con la manera de comer, con el nivel de estrés, de dolor, de enfermedad y pérdida o con los desafíos de nuestra vida. Jon Kabat-Zinn define Mindfulness como: Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar.

Fuente: www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness



Fuente imagen: <https://www.portugues.co.cr/mindfulness/>

Carmen Amescua es licenciada en nutrición con diplomado en Prevención y Manejo de Enfermedades Crónico-Degenerativas no Transmisibles por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y en Inmunología Avanzada y Nutrición por el INCMNSZ. Cuenta también con una licenciatura en lengua y literaturas hispánicas que ha utilizado para colaborar en distintos medios por más de 25 años creando estrategias de comunicación personal, dando talleres y conferencias y promoviendo temas de nutrición, salud y bienestar. Actualmente es vocera y coordinadora del programa de Bienestar del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y participa como especialista en el programa Vida y Salud TV transmitido en Estados Unidos.

Hierbabuena

Se caracteriza por ser muy aromática, con un olor y sabor mentolado. Esta planta de unos 30 centímetros de altura, crece espontáneamente en los campos y es usada medicinalmente y como condimento desde hace milenios.

Se le conoce por sus dotes a nivel culinario pues su característico aroma y sabor le da un toque particular en platos principales, entradas, postres y bebidas.

Combate los gérmenes que producen los malos olores en la cavidad bucal, es un antioxidante por excelencia. Es decir, que retrasa el deterioro de las células, eliminando los radicales libres que aparecen en ellas.

Esta planta tiene numerosos beneficios para el sistema digestivo, minimiza los síntomas del intestino irritable, inflamación a nivel gástrico, exceso de gases, digestión y secreción de jugo pancreático. Ayuda a descongestionar, las vías respiratorias. Estimula la salida de la flema. Es un potente analgésico, alivia dolores musculares y de cabeza, estimula al sistema nervioso bajando los neurotransmisores que provocan alteraciones en nuestro ser.



CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Té helado de hierbabuena con cardamomo



Información nutrimental por 1 litro

Calorías totales	28
Carbohidratos	5 g
Grasas	0 g
Proteína	2 g
Fibra	2.5 g

Ingredientes

100 gramos	de hierbabuena fresca
5 piezas	de limones
5 semillas	de cardamomo
2	sobres de endulzante artificial

Procedimiento

En una olla calentar agua. Cuando empiece a hervir agregar la hierbabuena, el cardamomo y dejar infusionar por cinco minutos.

Retirar la hierbabuena y dejar enfriar. Exprimir los limones y agregar a la infusión.

Licuar la mezcla con hielo y dos sobres de endulzante artificial. Servir frío.

26 de enero, Día Mundial de la Educación Ambiental

Desarrollo humano y conservación del planeta

Todos los años se celebra el 26 de enero, el Día Mundial de la Educación Ambiental, una efeméride que busca sensibilizar a las personas sobre la delgada línea que existe entre el desarrollo humano y la conservación del planeta. La educación ambiental crea conciencia en todas las personas, sobre la importancia de cuidar el medio ambiente, de proteger la flora y la fauna de sus localidades, así como, sumarse a las iniciativas mundiales.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-educacion-ambiental>

27 de enero, Día del nutriólogo

Propuesto por la Asociación Mexicana de Nutriología

El festejo de dicho día surgió a partir de una propuesta de la Asociación Mexicana de Nutriología (AMN), pues en ese día se registró ante la Secretaría de Relaciones Exteriores de México. De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México hay un déficit de especialistas en nutrición; hay un promedio de 2.4 nutriólogos por cada mil habitantes.

Fuente: <https://www.unionguajalato.mx/articulo/2019/01/18/salud/cuando-se>

28 de enero, Día Mundial de la Lepra

Celebrado en todo el mundo desde 1954

El último domingo del mes de enero se celebra el Día Mundial contra la Lepra, con el objetivo de concientizar a la sociedad sobre esta enfermedad y reducir el estigma que sufren las personas que la padecen. En 1991 la Organización Mundial de la Salud, programó la eliminación de la lepra para el año 2000. La meta no se cumplió, pero se hicieron muchos avances gracias a los esfuerzos conjuntos de varias instituciones y a la distribución gratuita de medicación. El trabajo de la OMS y de la ONU se centra en proteger a estos enfermos de la discriminación y el estigma, además de dar acceso a los tratamientos de manera gratuita y sobre todo la detección temprana.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-lepra>

Se puede identificar oportunamente

El suicidio, un problema de Salud Pública

Dra. Judith González Sánchez/Psiquiatría de Enlace



Fuente: <https://infotiti.com/2016/08/suicidio-huntington/>

El suicidio es un problema de salud pública que condiciona gran impacto psicosocial. Constituye un evento desafortunado que se origina por factores biológicos, genéticos, psicológicos, sociales y ambientales. Su atención es difícil, pero es posible prevenirlo si se identifica de manera oportuna y se canaliza de manera adecuada.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), el suicidio es un acto deliberado que es realizado por la persona con el objetivo de terminar con su vida, con pleno conocimiento de ello. En el mundo, más de 800,000 personas se suicidan cada año y representa la segunda causa de muerte entre personas de 15-29 años.

Factores de riesgo:

- **Trastornos mentales:** padecer enfermedades como la depresión, trastornos de ansiedad, consumo de alcohol u otras sustancias, problemas de personalidad y psicosis. El contar con antecedentes familiares por vía directa de suicidio y/o intentos personales previos son elementos que pueden incrementar el riesgo.
- **Estresores circunstanciales:** crisis especiales que terminen con la resistencia emocional de las personas para tolerar las tensiones de la vida. En este caso, el suicidio puede tener un carácter impulsivo como reacción a un estresor agudo como la pérdida del empleo, problemas financieros, rupturas amorosas, muertes recientes, conflictos familiares, dificultades escolares, complicaciones de enfermedades crónicas, etc.
- **Sexo-género:** Las mujeres lo intentan más pero los hombres llegan a consumarlo en mayor proporción (4 a uno). Entre los jóvenes, la cantidad de mujeres que se suicida es mayor que en otros grupos de edad.
- **Grupos vulnerables:** Los jóvenes, tener trabajo estresante, no contar con pareja o haberla perdido recientemente, sufrir algún tipo de discriminación o violencia así como resultar afectado por conflictos y/o desastres.
- **Disponibilidad de medios:** tener acceso a la forma en la que se piensa hacerlo (armas, medicamentos). La mayoría lo hace en su domicilio.

Más información en: <https://www.epsnutricion.com.mx/dctos/suicidio.pdf>

Apoyo incondicional al paciente

Agradecimiento al personal del INCMNSZ

Paciente: Miguel Ángel



GRACIAS A TODOS Y HA CADA UNO
DE USTEDES POR ESTA MUESTRA DE
CARINO HACIA MI PERSONA, LES ESTOY
MERAMENTE AGRADECIDO POR TODO EL
APOYO QUE ME HAN DEMOSTRADO Y VA
POR USTEDES HA HECHARLE GANAS.

P.D. ESTOY MUY CONTENTO

NENITO 30/OCT/19

Carta original

Reconocimiento y felicitaciones

QFB Carolina Rodríguez Padilla, 35 años en el INCMNSZ

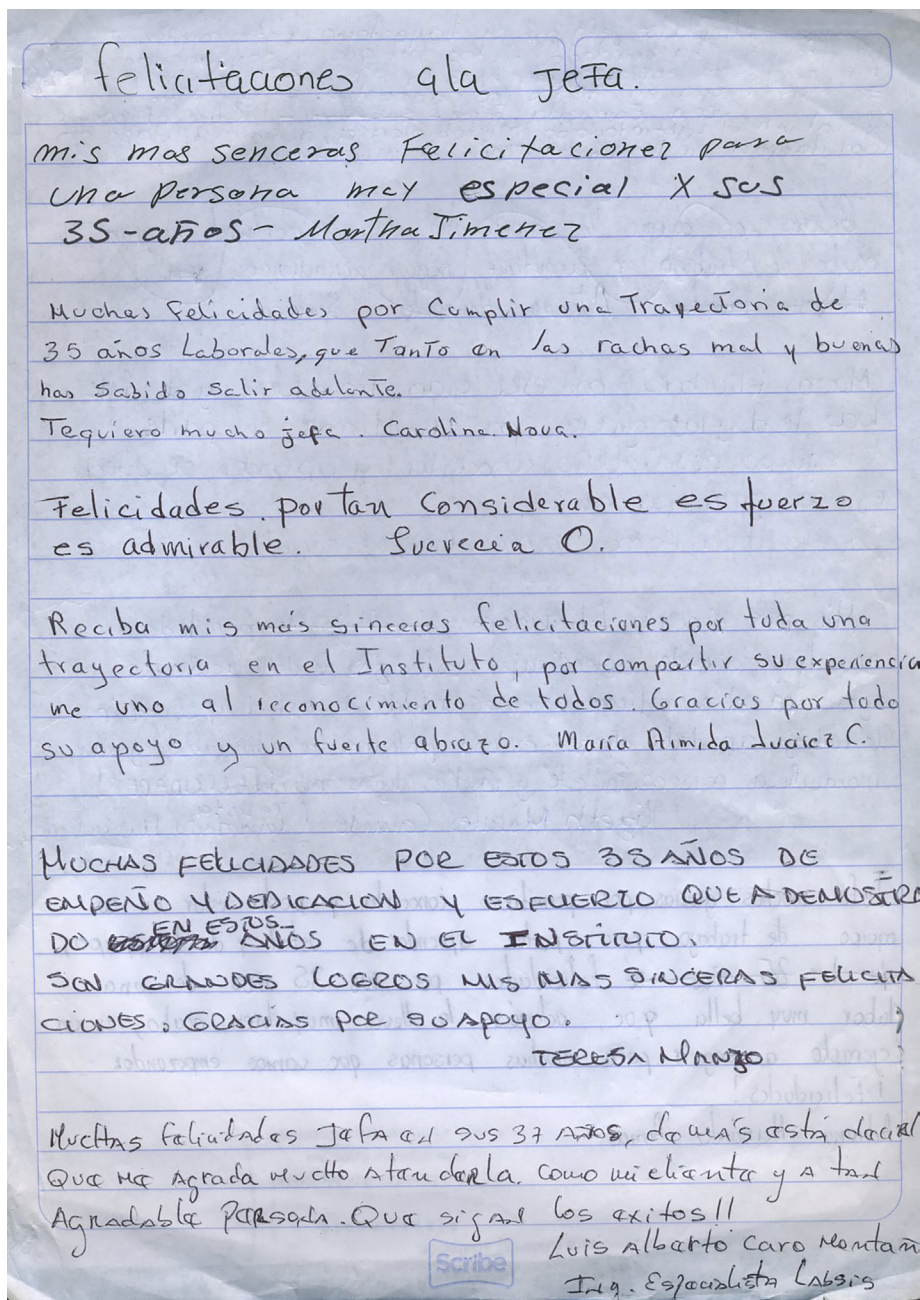
Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el 2019, se conmemoraron, treinta y cinco años de servicio en el INCMNSZ de la Q.F.B. Carolina Rodríguez, que recibió la medalla conmemorativa.

El evento se llevó a cabo en el Auditorio del INCMNSZ, durante la ceremonia de Premios, Estímulos y Recompensas.

Sus amigos, compañeros y personal de su área le escribieron algunos comentarios de apoyo y felicitaciones.

A continuación se presentan algunas de ellas.



Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: camiseta.avisos@incmnsz.mx o llévala al Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, a un lado del plaza del Quijote.

Premio Nobel de Literatura

Pabellón de cáncer

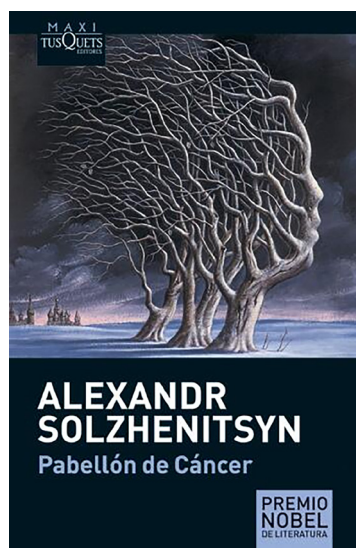
Alexandr Solzhenitsyn

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Alexandr Solzhenitsyn nació en Kislovodsk, Rusia, en 1918, muere en Moscú, en 2008. Novelista y premio Nobel de Literatura en 1970. En 1941 formó parte en la guerra soviética y aunque fue condecorado, se le acusó por «delitos de opinión». Fue internado 1948 hasta 1956 en un campo de trabajo, donde vivió gran parte de la experiencia relatada en *Un día en la vida de Iván Denísovich* y en *Archipiélago Gulag*, por contraespionaje y condenado a trabajos forzados. En 1974, fue expulsado de la URSS. Tras veinte años de exilio en Estados Unidos, volvió a Rusia, donde murió. Escribió novelas como: *Pabellón de cáncer*, *El primer círculo*, *La casa de Matriona*, *Agosto 1914*, *Primer nudo*, *Alerta a Occidente*, *El peligro mortal*, *Los tanques conocen la verdad*, entre otros.

Pabellón de cáncer (1968), es una novela autobiográfica. La historia se desarrolla en la sala oncológica de un hospital en Taskent, en los años 1950, durante los años posteriores a la muerte de Stalin, y constituye una cruda narración de la realidad soviética proyectada en el sofocante ambiente de un pabellón con enfermos de cáncer. Pável Rusánov y Oleg Kostóglotov, estarán unidos, (muy a pesar de su diferencias), porque ambos poseen tumores malignos, ellos se dan cuenta de una sola verdad, todos somos iguales ante la muerte.

También es un canto a la esperanza y a la posibilidad de vivir un día más. Es un sangrante testimonio de la Unión Soviética de los años 50. Una metástasis en la historia de un país que cambió al mundo, pero que no pudo cambiarse a sí mismo.



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

1. ¿Qué es el Coliseo de Roma?
2. ¿Cuáles son las 7 maravillas del mundo moderno?
3. ¿Qué es la edad de oro?
4. ¿Qué país se considera el más hermoso del mundo?
5. ¿Qué es el mar muerto?

1. El Coliseo de Roma es un anfiteatro de la época del imperio romano, construido en el siglo I y ubicado en el centro de la ciudad de Roma.
2. Las siete maravillas del mundo moderno son: Machu Picchu (Perú), Chichén Itzá (México), El Coliseo de Roma (Italia), La estatua del Cristo Redentor (Río de Janeiro, Brasil), La Gran Muralla China (China), Petra (Jordania) y el Taj Mahal (Agra India).
3. La edad de oro es un término que proviene de la mitología griega y fue recogido por primera vez por el poeta griego Hesíodo. Se refiere al mito respecto a una etapa inicial de las edades del hombre en la que este habría vivido en un estado ideal o utópico, cuando la humanidad era (según se cree) pura e inmortal.
4. El país más hermoso del mundo es Escocia (Reino Unido).
5. El mar muerto es un lago salado cuyas orillas se encuentran a más de 400 metros bajo el nivel del mar. Sus famosas aguas hipersalinas permiten flotar fácilmente, y su barro negro rico en minerales, se usa para tratamientos terapéuticos y cosméticos en los centros turísticos del área. En los desiertos circundantes, hay varios oasis y sitios históricos.

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.

Prevención en la salud

Tres niveles de prevención en el combate de enfermedades

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevención de enfermedades se debe llevar a cabo en tres niveles, en los que la participación de cada una de las personas es imprescindible, pues la prevención comienza y termina en cada individuo, aunque cuenta con la ayuda y supervisión de los profesionales de la salud.

Los tres niveles de prevención suponen técnicas y objetivos diferentes:

- **Prevención primaria:** evita la adquisición de la enfermedad (vacunación, eliminación y control de riesgos ambientales, educación sanitaria, etc.). Debemos acudir a vacunarnos e implementar acciones que favorezcan la salud y erradicar malos hábitos que perjudiquen nuestra salud.
- **Prevención secundaria:** va encaminada a detectar la enfermedad en estadios precoces en los que el establecimiento de medidas adecuadas puede impedir su progresión. Es necesario realizarnos chequeos constantemente para detectar enfermedades oportunamente. De igual manera, ante la presencia de una enfermedad debemos combatirla y evitar consecuencias o padecimientos que se desencadenen como resultado de esta.
- **La prevención terciaria:** comprende aquellas medidas dirigidas al tratamiento y a la rehabilitación de una enfermedad para ralentizar su progresión y, con ello la aparición o el agravamiento de complicaciones e invalidades e intentando mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Se habla en ocasiones de prevención cuaternaria que tiene que ver con las recaídas.

En la siguiente edición, conoceremos algunas herramientas que la OMS proporciona para llevar a cabo la prevención en la salud en sus tres niveles.

Fuente: <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/prevencion-primaria-secundaria-y-terciaria/>



fuelle: <https://grandesmedios.com/tratamientos-medicos-sin-receta/>

El triunfo diario de la integridad

Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Personal del INCMNSZ participando en la Campaña: ¿Qué significa la Mística Institucional para ti?

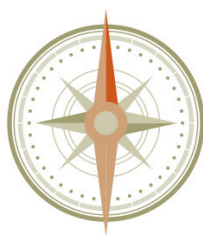
El primer enunciado de la mística institucional, elaborada por el Dr. Salvador Zubirán, es: Entrega de pensamiento y acción sin límites del tiempo ni de esfuerzo. Postulado que en la dinámica de fin de año, obtuvo la más alta puntuación como respuesta de los participantes de la misma ante la pregunta ¿Qué significa la Mística Institucional para ti?.

La entrega de acuerdo al pensamiento de S. Lehman, académico, abogado y administrador estadounidense, vicedirector de la Universidad de Nueva York en Shanghai es: *lo que transforma una promesa en realidad, es la palabra que habla con valentía de nuestras intenciones, es la acción que habla más alto que las palabras, es hacerse al tiempo cuando no lo hay, es cumplir con lo prometido cuando las circunstancias se ponen adversas, es el material con el que se forja el carácter para poder cambiar las cosas, es el triunfo diario de la integridad sobre el escepticismo. Es la esencia de la proactividad.*

En este sentido, el personal del INCMNSZ se compromete con lo que hace, yendo más allá del tiempo, el espacio y el esfuerzo. Con una entrega total, en la que el eje rector de toda su acción es el paciente, a quien le proporciona atención con calidad, seguridad y humanismo.

Algunas de las definiciones que el personal expresó como entrega:

- Compromiso, responsabilidad y empatía.
- Ética, responsabilidad, honestidad y lealtad.
- Compromiso total con el bienestar biopsicosocial del paciente.
- Dedicación, respeto y orgullo.
- Es hacer bien mi trabajo para el bienestar del paciente y con mucho cariño. Me gusta mi trabajo.
- Amor a lo que hacemos en el INCMNSZ.
- Respeto y pasión por nuestro trabajo.
- Es dar un buen servicio hacia los demás.
- ¡Lo importante es la salud!. Servir a la comunidad y ayudar a los pacientes. Sacarlos adelante.



MÍSTICA
INCMNSZ

así somos

ENTREGA TOTAL

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



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

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos



**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