



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI

No. 20

30 de octubre 2020

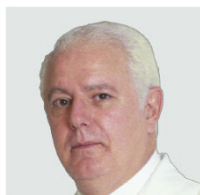
Ceremonia de Entrega de Premios, Estímulos y Recompensas 2020

Develación de la placa dedicada al personal del Instituto

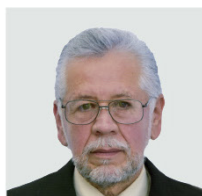
50 años de servicio



Dra. Margarita
Fernández López



Dr. Fernando Bernardo
Gabilondo Navarro



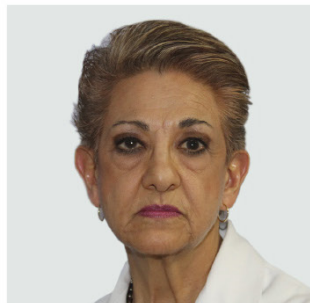
C. Felipe
Osornio Morales

65 años de servicio



Dr. Adolfo
Chávez Villasana

55 años de servicio

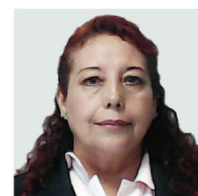


Dra. María Herlinda Gilda
Madrigal Fritsch

45 años de servicio



Quím. Elia
Criollo Mora



C. María
Gloria Molina

Reconocimientos por antigüedad al personal del INCMNSZ 2020



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 642

30 octubre 2020

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	La familia en tiempos de COVID-19	
Develación de placa dedicada al personal del INCMNSZ		BIENESTAR	16
PARA CONOCERNOS	4	La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19	
Ceremonia de entrega de Premios, Estímulos y Recompensas 2020		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	- Champiñones - Tostadas de champiñones al ajillo	
74 Aniversario del INCMNSZ - Premio Carlos Slim en Salud 2020 al INCMNSZ		SABÍAS QUE	18
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	Efemérides de la salud	
Cuando el médico es paciente		TU SALUD	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	Distanciamiento social	
Acabar con el COVID-19 y luchar contra el cambio climático: ONU		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	Alimento para todos	
Entender la información médica es muy importante		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
CONOCIENDO A	12	El INCMNSZ celebra el Día del Médico 2020	
María Herlinda Gilda Madrigal Fritsch		ESPACIO DE LECTURA	22
ARTE Y CULTURA	13	El fin de la soledad Benedict Wells	
50 años de la fundación del Concurso Anual de Pintura, Dibujo y Fotografía		HABLEMOS DE	23
VOLUNTARIADO	14	Aún no es tiempo de salir	
Satisfacción por el trabajo las ventas que ayudan a otros		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		Devoción, Cariño y Respeto por el INCMNSZ	

Como cada año, tuvo lugar la **Ceremonia de Entrega de Premios, Estímulos y Recompensas por Antigüedad** del personal, en la sección **Para Conocernos** se da cuenta de ello.

El **Dr. Manuel Campuzano Fernández**, ex-Director y Miembro Emérito del Instituto, **develó una placa en reconocimiento al personal por su accionar durante la Pandemia por COVID-19**, en la sección **Ser INCMNSZ**, se informa al respecto.

En la sección **Entérate** se reflexiona acerca del **74 Aniversario del INCMNSZ**, destacando sus trascendental accionar durante las crisis de salud que ha enfrentado México a lo largo de su historia. De igual forma se da a conocer acerca del **Premio Carlos Slim en Medicina 2020 que obtuvo el INCMNSZ como Institución de Excelencia** y se expresa un reconocimiento a las médicas y médicos del mismo, al conmemorarse su Día, 23 de octubre.

Leonor Cortés Vázquez nos comenta acerca de la **satisfacción que experimenta** cuando realiza una venta en los carritos, lo podemos leer en la sección **Voluntariado**.

En la sección **Sabías que**, se informa respecto a algunas efemérides de la salud que se conmemoran durante la segunda quincena de octubre: 16 de octubre, **Día Mundial de la Alimentación**; 17 de octubre, **Día Mundial contra el Dolor**; 19 de octubre, **Día Mundial contra el Cáncer de Mama** y 20 de octubre, **Día Mundial de la Osteoporosis**.

Durante la Pandemia de COVID-19, muchas han sido las afectaciones a la salud de la sociedad que han aparecido imperceptiblemente, pero no por ello, carentes de impacto; el distanciamiento social es una de las consecuencias del confinamiento ante la crisis y sus repercusiones a la salud deben ser atendidas, en la sección **Tu Salud**, se reflexiona en torno a ello.

En la sección **Campaña Institucional** se hace una reflexión en torno a la **Mística Institucional y tres dimensiones**, que durante la Pandemia han sido el eje rector del accionar institucional: **Devoción, Cariño y Respeto**.

Dr. Manuel Campuzano expresa su agradecimiento

Develación de placa dedicada al personal del INCMNSZ

Lic. Liliana Morán Rodríguez

En el marco del 74 aniversario del INCMNSZ y del 73 aniversario de la AMINCMNSZ, el Dr. Manuel Campuzano Fernández, ex-Director del Instituto de 1982 a 1992, y el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, develaron una placa dedicada al personal del Instituto, en la que agradece y destaca su accionar durante la Pandemia de COVID-19. La leyenda dice: "El Instituto rinde homenaje al personal, que aún a riesgo de su propia salud, sirven con entrega y devoción a gran número de pacientes afectados de Coronavirus durante la Epidemia Nacional, y a quienes lo han apoyado material y emocionalmente", fechada el 12 de octubre del 2020.

El Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto reflexionó sobre el valor a la salud y la importancia de cuidarnos a nosotros mismos para cuidar a los demás en esta Pandemia. Se dijo privilegiado de formar parte de "Nutri", lo que él ve como una familia, conformada de personas con gran compromiso, ideales y profesionalismo como el Dr. Campuzano.

El Dr. Campuzano agradeció al Dr. Kershenobich por permitirle colocar la placa para honrar a sus compañeros. Recordó que en su gestión siempre mencionaba a la Mística y su relación con el perfeccionamiento del personal de todos los gremios, las relaciones entre ellos y con la Institución, así como del orgullo de pertenecer a ella. Ahora, ésta placa expresa que la Institución está orgullosa de ustedes y les agradece por estar presentes, comentó con emotividad.



Dr. Manuel Campuzano Fernández

En su discurso durante la Reunión Anual de la AMINCMNSZ, el pasado 12 de octubre, el Dr. Manuel Campuzano Fernández recordó su pasó por el INCMNSZ: Fui Médico Internista, Cirujano, Secretario del Sindicato, Presidente de la AMINCMNSZ, Jefe del Departamento de Cirugía, Director General, luego miembro del Patronato y ahora no soy nadie, simplemente soy el más viejo que asiste a la Institución, bromeó.

Realizó sus estudios profesionales como médico en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) donde también cursó la Maestría en Gastroenterología. Realizó su residencia en Cirugía en el Instituto, antes llamado Hospital de Enfermedades de la Nutrición con un fellow en Cirugía General en la Clínica Lahey en Burlington, Massachusset de Estados Unidos. Su trayectoria académica incluye su paso como profesor titular, ayudante, asociado o visitante en la Facultad de Medicina de la UNAM, la Universidad de Nuevo León, la Sociedad de Medicina Nicaragüense, el Colegio Médico de Costa Rica y la Caja de Seguridad Social de la República de Panamá.

Fué Director General del INCMNSZ en el periodo junio de 1982 a junio de 1992. Ha ocupado otros cargos administrativos o en calidad de consultor en otras instituciones como el Instituto Mexicano del Seguro Social, el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, la Asociación Mexicana de Gastroenterología, la Secretaría de Salubridad y Asistencia, el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias, el Patronato de la Fundación Boheringer Ingelheim, A.C. y la Cruz Roja Mexicana.

En 1991 recibió el Premio Universidad Nacional en Docencia de Ciencias Naturales concedido por la UNAM. Recibió la Medalla Calasanz 2013 que otorga la Universidad Cristóbal Colón, como homenaje a su larga trayectoria en el área de la medicina y las múltiples aportaciones que ha hecho a la misma. En 2015 fue merecedor del Premio Dr. Ignacio Chávez, al Humanismo Médico. Actualmente el Dr. Campuzano es Miembro Emérito del Instituto. Su trayectoria como cirujano es reconocida en todo el mundo, pues fue el primer médico en realizar un trasplante de riñón de cadáver en nuestro país, allá por el año de 1966. También destaca por ser precursor y especialista de la cirugía de páncreas.

96 años de vida y 72 de servicio institucional lo mantienen como uno de los pilares del INCMNSZ donde ha marcado a varias generaciones de personal de la salud, a quienes quiso agradecer su labor con la placa que podemos admirar en la Plaza del Quijote de nuestro Instituto.



Ceremonia de entrega de Premios, Estímulos y Recompensas 2020



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

RELACION PERSONAL DE BASE QUE CUMPLE AÑOS
DE SERVICIO 2020

Quizá, lo que nos une es justamente una visión conjunta en donde, sobretodo, impera el deseo de servir, la honestidad, la entrega y la búsqueda del beneficio de los demás.



30 años de servicio



25 años de servicio



20 años de servicio



para conocernos

Partícipe en la historia de la salud de los mexicanos

74 Aniversario del INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

A 74 años de su fundación, 12 de octubre de 1946, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, continúa siendo una pieza fundamental en los grandes momentos históricos del país y de la salud de los mexicanos.

En 1946 fue fundamental para afrontar el problema de desnutrición que golpeaba a los mexicanos. Hoy, ante la Pandemia de COVID-19, ha sido pieza angular para la atención médica de estos pacientes y también, ha sido clave en la investigación, al colocarse como uno de los centros, en donde se realiza investigación clínica y aplicada con extraordinarios protocolos para la prevención, tratamiento y secuelas de la enfermedad, y en el campo de la enseñanza, ha continuado desarrollando importantes cursos, enfocados a COVID-19 y a otros temas del quehacer médico, la enseñanza no se ha detenido en el Instituto.

El INCMNSZ fue inaugurado el 12 de octubre de 1946 bajo el nombre de Hospital de Enfermedades de la Nutrición. En 1978, al extender sus funciones en otros campos y como homenaje a su fundador, cambió su nombre a Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, denominación que utilizó hasta junio de 2000, fecha en la que incorporó a su nombre los términos de Ciencias Médicas, para subrayar su carácter de centro de conocimiento y desarrollo de la medicina con un enfoque integral.

El Instituto es uno de los Institutos Nacionales de Salud de la Secretaría de Salud de México que brinda atención médica de tercer nivel a adultos. Desde su concepción, se planeó como un modelo de atención médica en asistencia, docencia e investigación. Su objetivo es atender las necesidades de salud de la población en materia de nutrición y medicina interna.

Hoy, en su 74 aniversario, la comunidad institucional celebra 74 años de excelencia en asistencia, docencia e investigación y se refrenda su compromiso con los mexicanos para continuar luchando contra las enfermedades y favorecer el bienestar de la población, bajo la mística humanista de nuestro fundador, el Dr. Salvador Zubirán, sustentada en el humanismo, la calidad y la seguridad.



En la categoría Institución Excepcional

Premio Carlos Slim en Salud 2020 al INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



La Fundación Carlos Slim otorgó el Premio Carlos Slim en Salud 2020, en la categoría Institución Excepcional al INCMNSZ, por sus investigaciones científicas en beneficio de las personas de la región de las Américas.

El INCMNSZ se hizo acreedor a dicho reconocimiento, de acuerdo a la Fundación Carlos Slim, entre otras cosas, porque a lo largo de su historia (1946) por iniciativa del Dr. Salvador Zubirán, se ha convertido en un referente nacional e internacional en materia de nutrición, medicina interna y cirugía de alta especialidad. Así mismo, sustenta sus niveles de excelencia en tres pilares comunes entre las instituciones de

vanguardia: la clínica, la investigación y la docencia. Ha sido pionero en la realización de las encuestas nacionales de salud y nutrición, así como en el registro nacional de peso y talla en población escolar en México. Además de haber contribuido a documentar la eficacia de la vacuna del rotavirus, y con ello a la disminución de la mortalidad infantil en el país.

El INCMNSZ es precursor en el desarrollo de estudios de la fibrosis hepática. Su excelencia en los servicios clínicos le ha llevado a implantar modelos innovadores de atención integral en Diabetes Mellitus, Uro-Oncología, Síndrome Metabólico, Lupus Eritematoso, Artritis Reumatoide, VIH-SIDA, Obesidad y Hepatitis C. Es un centro de investigación de excelencia, albergando estudios de análisis de genética de la diabetes mellitus y dislipidemias, así como de estudios clínicos y de investigación básica orientados a la identificación de probables mecanismos genéticos involucrados en enfermedades metabólicas y neoplásicas.

El INCMNSZ es la atención directa de pacientes, alcanzando a más de 300 mil pacientes adultos en sus distintas especialidades.

El Instituto ha contribuido en la formación y disseminación de profesionales médicos líderes a nivel nacional e internacional.

Tanto el INCMNSZ, como sus investigadores han recibido múltiples premios, reconocimientos y acreditaciones otorgados a sus departamentos, programas y proyectos, por parte de instituciones y organismos internacionales.

Seguridad del Paciente

Cuando el médico es paciente

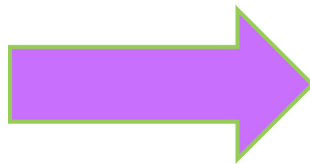
Primera parte

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

El título resulta llamativo, y es que nunca nos hemos preguntado cuál es el sentir del personal de atención a la salud cuando ellos se convierten en pacientes y son atendidos en cualquiera de las partes del proceso por un colega o bien un homólogo.

Existe un artículo muy interesante, que justo redacta como es la experiencia de los médicos en esta situación. Es interesante darse cuenta el sentir cuando nosotros como médicos somos los que estamos frente al que nos atenderá. Al igual que cualquier paciente el temor al dolor, al riesgo de la incapacidad o la muerte nos coloca en la misma situación de quienes se sientan frente a nosotros.

Es increíble que aun en esta época sigamos teniendo el pensamiento de atribuir a la bata blanca una suerte de escudo protector contra las enfermedades. Aun creemos, esa presunción que la enfermedad solo afecta a los demás, y que parece estar muy arraigada en la profesión médica.



Me toca ser paciente

Es muy común que nosotros como personal de atención, no tengamos un buen cuidado de nuestra salud, ciertamente como lo menciona el artículo, el médico no se preocupa o da importancia a síntomas que presente de cualquier enfermedad, por el contrario trata de minimizar el malestar siendo la solución más factible el automedicarse o bien pedir consultas nada formales; es decir por teléfono o consultas de pasillo dentro del hospital.

Nosotros como médicos debemos reconocer que, la medicina es una de las profesiones más afectadas por el estrés laboral, consecuencia de un ritmo de vida acelerado, presionado por la labor hospitalaria con sobrecarga de pacientes en la consulta y guardias agotadoras, a lo que se suma la competitividad académica, la práctica privada y las obligaciones docentes.

Todo este desajuste emocional puede llevarnos a esta enfermedad tan conocida y mencionada llamado síndrome de burnout o desgaste profesional, del cual hablaremos en alguna próxima edición.

Actualmente con la pandemia del Covid-19 el personal de atención a la salud y en este caso los médicos que han estado atendiendo han sufrido todo este desajuste emocional. No debemos olvidar que nuestro país estadísticamente, es uno de los principales con mayor muerte registrada en el personal médico. Justo en una ponencia hecha en conmemoración por el día mundial de la seguridad del paciente, se mencionó que durante esta pandemia hubo muchos médicos que hicieron caso omiso a los primeros síntomas de la enfermedad, lo que ocasiono que se complicaran.

Y es que las razones para no atenderse pudieron haber sido muchas en esta pandemia, pero lo que queda de manifiesto es que como personal médico somos los más difíciles de atender, los más renuentes a aceptar la enfermedad y los más temerosos de saber cuál será nuestro resultado ante cualquier tratamiento.

Algún día tú
serás paciente.

Trata a tus
pacientes como
quieres ser
tratado.



El médico y el
personal de
atención a la
salud son el
motor principal
de las unidades
hospitalarias.

Entre las 10 prioridades para el 2021

Acabar con el COVID-19 y luchar contra el cambio climático: ONU

Segunda y última parte

Lic. Claudia Márquez Enríquez



Prioridades del Secretario General de Salud para el 2021

Destacó que los Gobiernos tienen la responsabilidad de proteger a sus poblaciones, pero no se puede derrotar a la COVID-19 si cada país actúa por su cuenta.

“Si se permite que se extienda como un reguero de pólvora en el Sur Global, el virus tenderá inevitablemente a mutar y a pasar a ser más contagioso, más mortal y, en última instancia, más resistente a las vacunas, listo para ir de vuelta a atacar al Norte Global”, explicó haciéndose eco de lo que los científicos advierten puede ocurrir.

Otro aspecto preocupante de las vacunas es que, estudios recientes han revelado que el acaparamiento de vacunas podría costar a la economía mundial hasta 9,2 billones de dólares, un impacto del que casi la mitad repercutiría en los países más ricos.

“Solo hay un vencedor en un mundo en el que unos tienen vacunas y otros no: el propio virus”, afirmó antes de pedir que se tomen seis medidas concretas:

- Dar prioridad a los trabajadores de la salud y a los que corren más riesgo.
- Proteger los sistemas de salud para evitar su colapso en los países más pobres.
- Asegurar un suministro suficiente y una distribución justa, entre otras cosas haciendo que los fabricantes prioricen el suministro al mecanismo COVAX.
- Entregar los excedentes de dosis al mecanismo COVAX.
- Ampliar la disponibilidad de licencias para intensificar la fabricación.
- Fomentar la confianza en la vacuna.

Fuente: <https://news.un.org/es/story/>

Campaña informativa

Entender la información médica es muy importante

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela

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

Comprender la información en salud o entender la información médica es muy importante y necesario para poder responder y ser activo al tomar decisiones o seguir recomendaciones. El conocimiento y preparación pueden marcar la diferencia entre un buen y mal estado de salud.

Existen algunos factores que pueden afectar la comprensión de la información, incluyendo palabras médicas, capacidad para comunicarse con los profesionales de salud o contar con la información de temas de salud confiable y accesible.

Durante la Pandemia por COVID-19, en el INCMNSZ hemos establecido una campaña informativa en Instagram y la página institucional para explicar los términos relacionados y ampliar con información importante relacionada, con el fin de lograr conocimiento correcto y fácil de comprender. Las decisiones que se toman con respecto a la salud dependen de la calidad de información disponible.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

VIRUS

¡Atiéndete ante enfermedades infecciosas virales!

- NO TE TOQUES OJOS, NARIZ O BOCA
- AL TOSER O ESTORNUDAR APLICA EL ESTORNUDO DE ETIQUETA
- MANTÉN TUS VACUNAS AL DÍA
- COME SANO E HIDRÁTATE BIEN

Usa cubrebocas.

#InformacionImportante

INCMNSZ

INFORMACIÓN IMPORTANTE

SARS-CoV-2

¡Evita viajar o salir de casa!

- SI HAS TENIDO CONTACTO CON ALGÚN CASO CONFIRMADO DE COVID-19 O HAS ESTADO EXPUESTO A LA FUENTE DE LA INFECCIÓN, DEBERÁS QUEDARTE EN OBSERVACIÓN DURANTE 14 DÍAS:
- NIVEL DE OXIGENACIÓN
- Y TEMPERATURA

Sigue las medidas preventivas

#InformacionImportante

INCMNSZ

INFORMACIÓN IMPORTANTE

EPIDEMIA

¡Intensifica precauciones!

- ACTÚA PRONTO ANTE SÍNTOMAS INUSUALES O GRAVES
- BUSCA AYUDA DE UN ESPECIALISTA Y SIGUE LAS RECOMENDACIONES
- REFUERZA LAS MEDIDAS PREVENTIVAS DE SALUD Y LIMPIEZA

Protégete y protege a la comunidad.

#InformacionImportante

INCMNSZ

INFORMACIÓN IMPORTANTE

ENDEMIAS

¡Cuidate de las enfermedades infecciosas!

- SIEMPRE USA CUBREBOCAS Y RECUERDA QUE DEBES CUBRIR NARIZ, BOCA Y MENTÓN
- AL UTILIZAR EL TRANSPORTE PÚBLICO, INTENSIFICA LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD
- SI TIENES ALGUNO DE LOS SÍNTOMAS, BUSCA AYUDA DE UN ESPECIALISTA

Protégete.

#InformacionImportante

INCMNSZ

INFORMACIÓN IMPORTANTE

INCUBACIÓN

¡Si saliste de viaje o estuviste en contacto con alguien contagiado, mantén cuarentena!

- EL PERÍODO DE INCUBACIÓN DE COVID-19 ES DE 14 A CINCO DÍAS
- HAZ LA CUARENTENA EN CASA, EVITANDO SALIR O RECIBIR VISITAS DURANTE ESTE TIEMPO
- PUEDES NO TENER NINGÚN SÍNTOMA Y CONTAGIAR

Quédete en casa y asílate

#InformacionImportante

INCMNSZ

INFORMACIÓN IMPORTANTE

ANTICUERPOS

Si ya te enfermaste, no bajes la guardia

- SI LOS RESULTADOS DE LOS ANÁLISIS MUESTRAN QUE TIENES ANTICUERPOS, TE INVESTIGARÉ CON LA COVID-19 EN ALGÚN MOMENTO
- LOS ANTICUERPOS SE QUEDAN EN LA SANGRE AUN VARIOS MESES DESPUÉS

Sigue las medidas preventivas

#InformacionImportante

INCMNSZ

Mujeres en el INCMNSZ

María Herlinda Gilda Madrigal Fritsch

Departamento de Vigilancia Epidemiológica

Lic. Gabriela Rubello Marín

1968	Licenciatura en Nutrición. Escuela de Nutrición, de la Escuela de Salud Pública de México (ESPM).	1998-1999	Profesora visitante en el Departamento de Fisiología y Nutrición, Universidad de Navarra, Pamplona, España.
1974,1979 y 1989	Participa en las primeras Encuestas Nacionales de Alimentación INCMNSZ.	2003	Designada por la FAO, Roma, para la Elaboración del Perfil Nutricional de México.
1978	Maestría en Salud Pública. ESPM.	2012	Doctorado en Geografía. Tesis: Sistema de información Geo Demográfico de Alimentación y Nutrición (SIGAN). UNAM.
1988	Participa en la 1ª Encuesta Nacional de Nutrición Dirección de Estadística de la Secretaría de Salud (DGESE).		Coordina el desarrollo del Sistema de Información Geo Demográfico de Alimentación y Nutrición (SIGAN) y del Sistema de Evaluación de Consumo de Alimentos Poblacional. (SECA).
1972	Formación de Recursos Humanos desde promotores hasta posgrado.		
1984	Jefa del Departamento de Vigilancia Epidemiológica.		
1988-1989	Jefa interina de la División de Nutrición.		
1988	OPS/OMS. Secretaria Ejecutiva de la Organización de la Conferencia Internacional sobre "Vigilancia Alimentaria y Nutricional en las Américas".		
1990	Empleada del año INCMNSZ		
1994	Primer lugar en el área Científico-Cultural del Premio Zazil, otorgado por AVON, S.A.		
1994	OPS. Organizadora del Taller Internacional sobre Encuestas de Dieta.		
1995	Integrante del Comité de Expertos de la Revista de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.		



Sesión Cultural

50 años de la fundación del Concurso Anual de Pintura, Dibujo y Fotografía

Lic. Palmira de la Garza y Arce

La Sesión Cultural del mes de octubre, estuvo dedicada a celebrar 50 años de la fundación del Concurso Anual de Pintura, Dibujo y Fotografía; este fue fundado en 1970 por la Dra. Miriam Muñoz de Chávez, en ese entonces Jefa del Departamento de Educación Nutricional. En este concurso pueden participar todos los empleados del Instituto, dando así la oportunidad de descubrir su talento artístico.

El recital estuvo a cargo del extraordinario pianista Alberto Cruzprieto, el programa fue espectacular. El Maestro Cruzprieto pertenece al Grupo de Concertistas de la Coordinación Nacional de Música y Opera del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura.

Debido a la Pandemia de COVID-19,
haremos la retransmisión del concierto de marzo de 2019 por medio de Facebook Live.

Sesión Cultural OCTUBRE

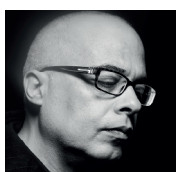
Dedicada a

50

ANIVERSARIO DEL CONCURSO

Fotografía • Pintura • Dibujo

Jueves 29
octubre
2020
18:00 hrs.



Alberto
Cruzprieto
piano



GOBIERNO DE
MÉXICO | CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

MÚSICA Y
ÓPERA
INBAL

INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS Y
NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

ARTE y CULTURA
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera INBA

<http://www.innsz.mx/opencms/contenido/arteycultura/>

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

Me hace grato el día a día

Satisfacción por el trabajo Las ventas que ayudan a otros

Lic. Liliana Morán Rodríguez

Leonor Cortés Vázquez trabaja como encargada en uno de los carritos de refrigerios del Voluntariado del INCMNSZ. Recuerda que hace 16 años fue invitada al programa por una de las damas de la Asociación, aceptó integrarse para poder darles sustento a sus hijos: “Además de tener un trabajo estable con tiempo para estar con mi familia, la satisfacción de que una venta puede ayudar a alguien me hace muy grato el día a día”, expresó en entrevista.

Ella y su compañera Nelly recibieron la instrucción, a mediados del mes de marzo, de detener las actividades por la Pandemia y se fueron a resguardo. Nos platicó que la distancia le generaba nostalgia porque aquí convive con todo tipo de personas desde doctores, personal de enfermería, pacientes, hasta familiares “es muy bonito que siempre te saluden y te pregunten cómo estás”. En el mes de junio volvieron al trabajo y, desde entonces, no han parado.

Botanas, bebidas y otros alimentos son parte de los productos que se encuentran a la venta para que sirvan como apoyo a pacientes de escasos recursos de nivel 1 y 2 que requieren comprar medicamentos.

Todos podemos apoyar consumiendo algo de los carritos que recorren nuestro Instituto.



Un impacto a nuestras vidas

La familia en tiempos de COVID-19

Dirección de Administración

En las entregas anteriores se han hablado de temas relacionados con la Pandemia del virus del COVID-19, por el impacto tan importante que ha tenido en nuestras vidas y la repercusión se ha notado en esa institución social a la que denominamos familia.

Con la intención de robustecer nuestro escenario es necesario definir a la familia; la definiremos como el conjunto de personas que están unidas ya sea por vínculos de matrimonio, parentesco o de adopción la cual es una comunidad natural con base afectiva y que influye de manera significativa en nuestra formación e interés social.¹

Es importante advertir porque la familia es la receptora de los cambios que ocurren al exterior e interior de los que la conforman y para tal caso es necesario considerar otros elementos que ahora resultan definitivos, como el estrés generalizado e incertidumbre a la que se enfrentan la mayoría de los seres humanos por esta situación tan lamentable originada por un virus. Así las cosas, es posible decir que en el confinamiento, hemos tenido que pasar más tiempo en casa conviviendo con nuestras familias, pero hay que asumir que esto ha traído algunas desventajas en algunas familias ya que no se ha podido dar una convivencia adecuada porque no se estaba acostumbrado esto, pero en algunas otras ha traído muchas ventajas como la mejora de la comunicación y confianza entre los miembros y en otros casos se ha perdido la convivencia familiar por la necesidad de trabajar más de lo habitual como en el caso del personal de salud.

Ahora es necesario destacar que la familia no se limita a los integrantes es más que eso es un núcleo que nos permite el origen y la descendencia, y que está definido por lazos consanguíneos, también se compone de los seres cercanos que nos han compartido cosas buenas y malas, con quienes disfrutamos y convivimos que nos han dejado en este plano material, pero persisten en los recuerdos enseñanzas y costumbres, además de la paz y tranquilidad que pudieran generar.

Considero importante destacar que nuestra actitud para afrontar lo que se nos presenta deberá de estar acompañada de un análisis que permita atraer cosas buenas y no malas repercusiones, directas o indirectas en la multirreferida familia aunque no nos demos cuenta y entonces es el ajuste y no la resistencia lo que nos dará un buen escenario.

Propongo que se vea a la familia como la coraza o capa protectora imperceptible de los que la integran, en ese orden si esta es fuerte, robusta y sana, difícilmente se podrá afectar a los que nos encontramos bajo su resguardo, pero si esta se fractura o se debilita nos veremos expuestos y susceptibles de sufrir consecuencias indeseables y me gustaría concluir con la siguiente frase, e invitarlos a fomentar la convivencia con sus familiares:

“La familia seguramente es tu solución”

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores. - Carlos Augusto Sánchez Morales y Lisseth Silván González

1. <https://conceptodefinicion.de/familia/>

Es cuestión de actitud

La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19

Lic. Carmen Amescua Villela/Jefa el Departamento de Comunicación y Vinculación

Con la camiseta puesta unos desde casa y otros presentes, el personal del INCMNSZ se mantiene unido para salir adelante de esta contingencia.

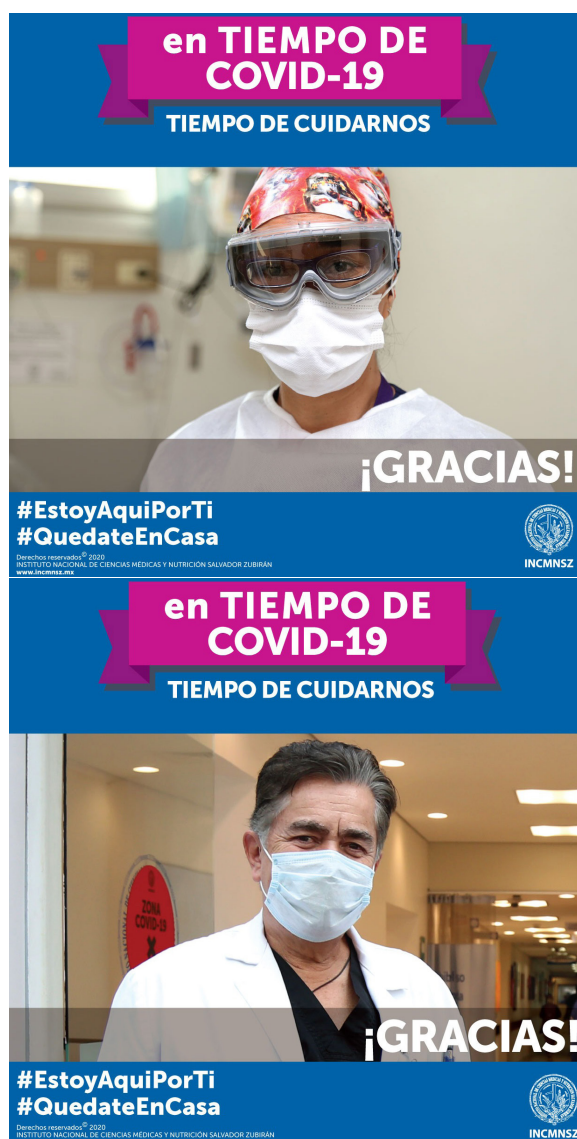
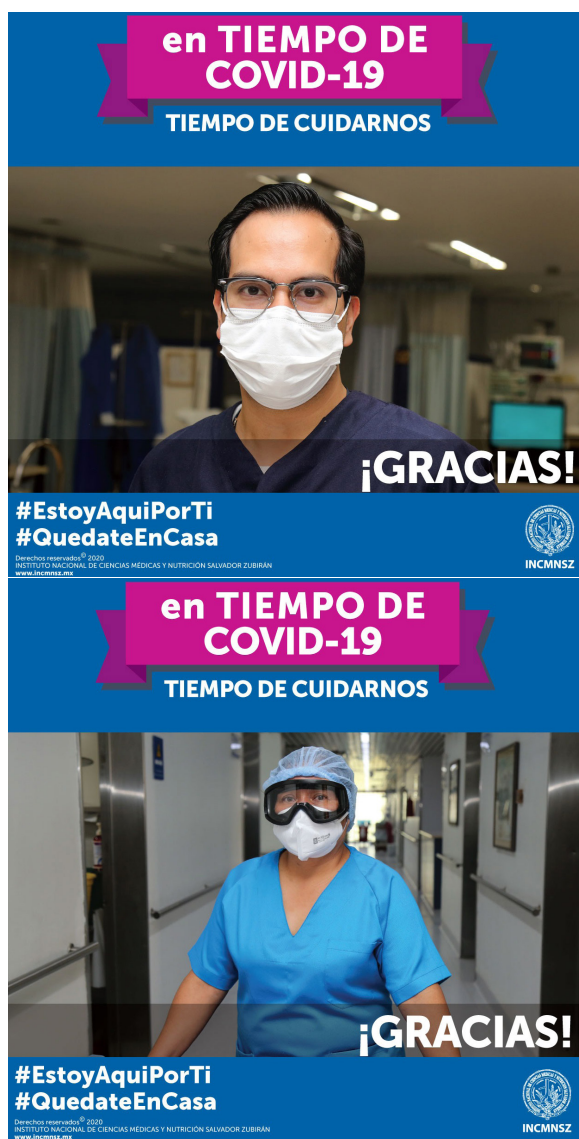
Te invitamos a ver las fotos que se han publicado en nuestras redes sociales:

Instagram: @incmnsmx

Twitter: @incmnsmx

Facebook: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"

Página institucional: www.incmnsz.mx



Champiñones

Los champiñones más pequeños son ideales para emplear en ensaladas o para elaborar salsas. También se pueden incluir enteros en estofados de carne o vegetarianos. Los medianos se pueden preparar fritos o a la plancha, preferiblemente cortados en láminas, mientras que los más grandes son ideales para rellenar hortalizas o lasañas o para utilizar en brochetas.

Los champiñones dan muy buen resultado como ingredientes de tortillas y tartas, o como base de patés vegetales. Y, desde luego, resultan excelentes simplemente fritos en un buen aceite de oliva con un poco de ajo y perejil.

Al comprarlos hay que escoger los de color blanco, con el sombrero bien cerrado y muy unido al pie, pues si se separa con facilidad es síntoma de poca calidad y frescura.

Su consistencia debe ser dura y mostrar una suave pelusilla en la superficie. Los champiñones enlatados no tienen las mismas propiedades de la seta fresca, ya que sus nutrientes y principios activos se han diluido en el agua caliente en la que se han envasado, y además contienen aditivos.



Tostadas de champiñones al ajillo



Información Nutricional 1 porción

Calorías totales	198.5
Carbohidratos	17.5 g
Grasas	12.5 g
Proteína	4 g
Fibra	3.25 g

Ingredientes:

2 tazas	de champiñones rebanados
1 pieza	de chile guajillo, sin semillas, en tiritas o chile seco quebrado o triturado, al gusto
1/2 pieza	de aguacate o guacamole al gusto
2 piezas	de tostadas de maíz
3 cucharadas	de ajo picado finamente
1 cucharada	de mantequilla sin sal
2 cucharadas	de aceite de oliva
Al gusto	sal y pimienta

Modo de preparación:

Derretir la mantequilla con el aceite de oliva en un sartén, agregar el ajo picado, los champiñones rebanados y chile quebrado o chile guajillo en tiritas o bien chile quebrado o chile seco triturado si no se tiene chile guajillo. Cocinar de 4 a 6 minutos o hasta que los champiñones se hayan suavizado. Servir caliente sobre tostadas de maíz y guacamole casero.

16 de octubre, Día Mundial de la Alimentación

Disminuir el hambre en el mundo: FAO

Cada 16 de octubre, desde el año 1979, se conmemora el Día Mundial de la Alimentación, Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.

Fuente: <http://www.fao.org/world-food-day/es/>

17 de octubre, Día Mundial contra el Dolor

El dolor crónico es subestimado en el mundo: OMS

A pesar de las consecuencias en la calidad de vida de las personas, el dolor crónico es uno de los problemas de salud más subestimados en el mundo. Alrededor de la mitad de quienes sufren dolor no pueden hacer ejercicio ni dormir normalmente, desempeñar tareas en el hogar o caminar entre otras actividades.

Fuente: <https://www.smu.org.uy/17-de-octubre-dia-mundial-contra-el-dolor>

19 de octubre, Día Mundial contra el Cáncer de Mama

Atención y apoyo para la sensibilización mundial

Este día, contribuye a aumentar la atención y el apoyo prestados a la sensibilización, la detección precoz, el tratamiento y los cuidados paliativos.

Cada año se producen 1,38 millones de nuevos casos y 458 000 muertes por cáncer de mama.

Fuente: https://www.who.int/cancer/events/breast_cancer_month/es/

20 de octubre, Día Mundial de la Osteoporosis

Prevención y Diagnóstico Oportuno para su combate

El objetivo de este Día es prevenir y concienciar a la población sobre su diagnóstico y tratamiento. Es una enfermedad ósea que reduce la calidad y densidad de los huesos. Cuando se vuelven más frágiles y porosos, el riesgo de fracturarse aumenta.

Los afectados no se dan cuenta hasta que se fracturan.

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

MENSAJES COVID-19

Información Importante

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- Es una estrategia para detener la propagación
- Evita saludar de beso, mano, abrazo o cualquier contacto físico

#MantenSanaDistancia

1.5 metros



#CuidemonosTodos

Derechos reservados © 2020
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx



INCMNSZ



Tamemes 30, Col. Paseos de Churubusco, 09030, CDMX
www.apto.org.mx apt_mx Alimento Para Todos México 55 4336 7386

Alimento para todos IAP integra al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, a su estrategia de atención y alivio ante la Emergencia Sanitaria por COVID 19

Desde hace 25 años, Alimento para Todos IAP (APT) ha trabajado de manera ininterrumpida por reducir el impacto social, económico y medio ambiental que trae consigo la pérdida y desperdicio de alimentos.

Es a través de un Modelo sostenible y sustentable, que APT ha logrado rescatar y redistribuir más de 1500 toneladas de alimentos aptos y dignos para el consumo humano entre la población en inseguridad alimentaria de la Ciudad de México y 4 estados de la zona conurbada.

Gracias a la suma de más de 2900 aliados de la industria alimentaria, mercados de abasto, cadenas de autoservicio, hoteles y restaurantes, APT logra conformar paquetes alimentarios que brindan alivio a 63,000 personas que encuentran en el programa de asistencia alimentaria, una forma asequible de tener acceso a alimentos variados, dignos y nutritivos que a su vez permite

Entre abril y junio de 2020, APT de manera estratégica y gracias a la suma de fundaciones, empresas y la solidaridad de la sociedad civil, integró a su padrón de beneficiarios a más de 8000 familias que se vieron afectados por el impacto económico que trajo consigo la declaratoria de emergencia Sanitaria por COVID 19. Familias que perdieron su empleo o que debido a los gastos generados por la atención médica a sus seres queridos vieron afectada seriamente su economía.

Dentro de las instituciones que APT apoyo fue al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) que de manera admirable no solo se colocó al frente de la primera línea de atención a personas que requerían atención médica, así también se solidarizaron con cientos de familias que parecían haberse quedado sin esperanza.

Agradecemos infinitamente, las facilidades brindadas por el instituto y el equipo directivo para ser el conducto a través del cual, Alimento para Todos llevó apoyo y alivio a todas las familias beneficiadas con despensas, artículos de higiene personal, sanitizantes entre otros productos que, de manera eficiente, lograron distribuir entre las personas identificadas con gran necesidad

No nos resta más que reiterarnos aliados del INCMNSZ hoy y siempre

Atentamente

Mariana Jiménez Cárdenas
 Gerente de Relaciones Institucionales
 Alimento para Todos IAP



Agradecimiento a quienes brindan esperanza

El INCMNSZ celebra el Día del Médico 2020

Lic. Liliana Morán Rodríguez

Felicitades



23 de Octubre

Día del
Médico

Gracias por su
invaluable labor

tu historia con el incmnsz

La celebración del Día del Médico busca reconocer la labor de quienes ponen en práctica sus conocimientos para ayudar a salvar vidas. Este 2020, la labor de los y las especialistas en salud ha sido más destacado y visibilizado por la lucha contra la Pandemia de la COVID-19.

En todo el mundo, el Día del Médico se celebra el 3 de diciembre pero en México, desde 1937, se conmemora el 23 de octubre. Esto en honor al Doctor Valentín Gómez Farías, quien unos 100 años atrás inauguró el Establecimiento de Ciencias Médicas en la Ciudad de México, lo más parecido a un hospital en ese entonces.

En nuestro INCMNSZ la festividad fue diferente a la de otros años, pues aunque se careció de una convivencia para preservar el bienestar de todos, no se deja de reconocer la labor de quienes buscan promover la salud y prevenir enfermedades a través de diagnósticos y tratamientos oportunos.

El INCMNSZ reconoce la labor de las médicas y los médicos adscritos y agradece su entrega del día a día en todos sus años de colaboración, en especial, durante esta Pandemia donde corren muchos riesgos.

La Pandemia de COVID-19 nos ha recordado a todos el papel fundamental que desempeñan los trabajadores de la salud para aliviar el sufrimiento y salvar vidas, afirmó el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS mediante un comunicado hace unas semanas. También mostró su preocupación por el personal médico, ya que se calcula que alrededor del 14% tiene COVID-19 a nivel mundial.

Todos en el INCMNSZ reconocemos la labor de los profesionales de la medicina, primordiales en todo el mundo para combatir a la actual Pandemia.

Premio de Literatura

El fin de la soledad

Benedict Wells

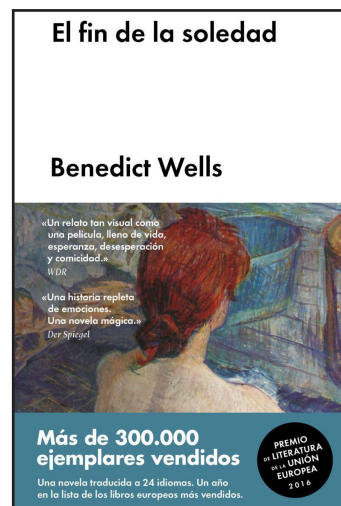
Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Benedict Wells, escritor alemán, residente en Barcelona. Sus principales novelas, *Becks letzter Sommer*, *Fast genial* y *El fin de la soledad*, ésta última logró el Premio de Literatura de la Unión Europea en 2016.

El fin de la soledad es un libro duro, triste pero humano y real, que lleva a pensar y reflexionar sobre el entorno, sobre el pasado y sobre sí mismo.

El protagonista de este libro, Jules Moreau, es el menor de tres hermanos, él vive feliz en una familia que se entiende y se complementa. Cuando Jules comienza a sentirse seguro y a comprender las cosas de su entorno, sus padres sufren un accidente de tráfico, y su realidad se desmorona en mil pedazos, su infancia termina en ese mismo momento para hacerlo crecer de golpe.

A partir de ese incidente, los tres hermanos terminan en un internado en el que apenas se ven, ya que son separados por edad y tendrán que aprender y afrontar la pérdida de sus padres de forma distinta. La soledad les rodea, y aún con nuevas personas cada uno cargará con este pesado trauma de la mejor manera. Jules comprenderá que la vida es una, que el tiempo pasa y debes descubrir cómo vivirla, cómo sentirla y de quién rodearse en ella para no sentirse solo. Él no es el único con problemas y aún así, con ellos no se quedará sentado para ver pasar el tiempo.



Es un libro lleno de amor, inocencia, desconcierto, tristeza, negación y sobre las tragedias en las etapas de la vida que nos obligan a madurar y seguir adelante.

Sabías qué...

El libro más caro del mundo:

Es *La Tarea*, escrito por el alemán Tomas Alexander Hartmann.

Le llevó 30 años escribirlo y consta de 13 páginas y menos de 300 líneas.

Valorado en 153 millones de euros, según el propio autor.

Su precio desorbitado se debe, según Hartmann, a que resuelve las tres cuestiones más importantes de la humanidad: ¿De dónde venimos?, ¿A dónde vamos? y ¿Cuál es la misión real?, que todavía se está por realizar.

Mantiene en secreto el contenido del libro, salvo que se trata de un texto de «poesía filosófica». Motivo por lo que es acusado de estafador, farsante y que gusta de darse publicidad.

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.

Seamos responsables

Aún no es tiempo de salir

Todos nos quedamos en casa



NADIE[®] sale a pasear

Derechos reservados[®] 2020
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx



INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados[®] 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Vínculo institucional

Devoción, Cariño y Respeto por el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Ser parte del INCMNSZ, representa ir más allá; representa vivir la Mística desde tres dimensiones: devoción, cariño y respeto que durante la Pandemia han sido el eje rector del accionar institucional.

La palabra devoto, proviene del latín devotio que significa voto, consagración, dedicación. En este sentido, tener devoción hacia el INCMNSZ representa entregarse a él sin límites, admirarlo y protegerlo de todo y ante todo. Sentir una gran admiración por él y por todo lo que lleva implícito.

En cuanto al cariño, se puede definir como un sentimiento moderado de amor o afecto hacia una persona, un animal, una cosa o una institución, por el cual, se espera su bien y generalmente se desea su compañía. De tal forma, que sentir cariño por el INCMNSZ, representa tenerle afecto y el deseo de permanecer en él, por que estar en el mismo da alegría, satisfacción y bienestar.

Y finalmente, respeto del latín respectus que significa atención o consideración, es decir, la consideración y valoración especial que se le tiene a alguien o a algo, al que se le reconoce valor social o especial diferencia. Así mismo, de acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española (RAE), entre otros significados, el respeto está relacionado con la veneración o el acatamiento que se hace a alguien, e incluye miramiento, consideración y deferencia.

De ahí entonces que devoción, cariño y respeto, constituyan la piedra angular del último enunciado de la mística institucional; en la que quienes lo conforman se consagren al mismo, en que permanecer en él, les proporciona bienestar y por el que sienten gran consideración y procuran su bien.





MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

DEVOCIÓN, CARIÑO Y RESPETO

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

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Carmen Amescua Villela

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2021.html

www.incmsz.mx