



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVII No. 01

15 de enero 2021

## Informe de Gestión 2020, Dr. David Kershennobich Stalnikowitz

Recuerdos por conservar, de un año para olvidar  
Dr. Gerardo Gamba Ayala



Informe de Gestión 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. 647

15 enero 2021

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>VIDA LABORAL</b>	15
<b>SER INCMNSZ</b>	2	• Logros en tiempos de COVID-19	
• Informe de Gestión 2020 Dr. David Kershenobich Stalnikowitz		<b>COMUNIDAD INCMNSZ</b>	16
<b>PARA CONCERNOS</b>	4	• La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19	
• Entrevista al Dr. Gerardo Gamba Ayala		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	17
<b>ENTÉRATE</b>	6	• Jitomate	
• Inauguración de la Unidad de Metabólica		• Jitomates rellenos	
• INCMNSZ, Centro de excelencia en la atención a pacientes con Diabetes		<b>SABÍAS QUE</b>	18
<b>CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	8	• Efemérides de la salud	
• Un nuevo panorama para la seguridad del paciente en el 2021		<b>TU SALUD</b>	19
<b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>	10	• Diagnóstico de COVID-19 en personas mayores	
• Puertas, salidas y rutas de emergencia libres de obstáculos		<b>FORO DEL LECTOR</b>	20
<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	11	• Recuerdos por conservar, de un año para olvidar	
• La misma tormenta, pero diferente barco		<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	21
<b>CONOCIENDO A</b>	12	• Recuerdos por conservar... Dr. Gerardo Gamba Ayala	
• Dra. Silvia Carrillo Domínguez		<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	22
• Dr. Luis Alfonso Jáuregui Flores		• No esta bien estar tan mal Elena Welshe	
<b>COLABORADORES INCMNSZ</b>	14	<b>HABLEMOS DE ENFERMERÍA</b>	23
• Tiempo de agradecer		• Nueva sección de Enfermería en La Camiseta	
		<b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>	24
		• Expresa tus experiencias, aprendizajes y enseñanzas	



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

## Mensaje del Director General

### A todos los miembros del INCMNSZ

Que el año 2021 esté pleno de salud y armonía para cada uno de ustedes y su familia.

En estos tiempos tan diferentes que juntos con mística institucional, responsabilidad histórica y visión de futuro encontremos pronta solución a la Pandemia de Covid-19.

Con gratitud y afecto,

**Dr. David Kershenobich Stalnikowitz**  
Director General

**A**nte la Pandemia de COVID-19 que enfrenta el mundo, **la comunidad institucional ha sido solidaria y comprometida para la atención de pacientes.** Así lo expresó el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz en el informe que presentó, del año 2020. En la sección **Ser INCMNSZ** se puede consultar.

En la sección **Para Conocernos** el Dr. Gerardo Gamba Ayala le concede a *La Camiseta* una entrevista, en donde puntualiza su amor por el INCMNSZ. En la sección **Entérate** se dan a conocer dos eventos de gran orgullo, la inauguración de la Unidad de Metabólica y la Certificación por parte de la International Diabetes Federation (IDF).

En la sección **Comunidad INCMNSZ**, se continúa dando a conocer a la comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID. En la sección **Tu Salud**, el Dr. Alberto Ávila Funes informa cómo conocer el Diagnóstico de COVID-19 en personas mayores.

En las secciones **Foro del Lector, tu historia con el Instituto**, el Dr. Gerardo Gamba Ayala, hace una reflexión de un año 2020 muy peculiar.

La sección **Espacio de Lectura** presenta una guía recomendada para quienes han sufrido una experiencia traumática. En la sección **Hablemos de Enfermería**, le damos la bienvenida a ésta nueva sección, espacio en donde Enfermería nos compartirá información extraordinaria de su labor en el INCMNSZ.

En la sección **Campaña Institucional** se exponen las experiencias, aprendizajes y enseñanzas que el personal del INCMNSZ contestó a la pregunta de la Campaña "Para ti, ¿qué ha significado la Pandemia por COVID-19?"

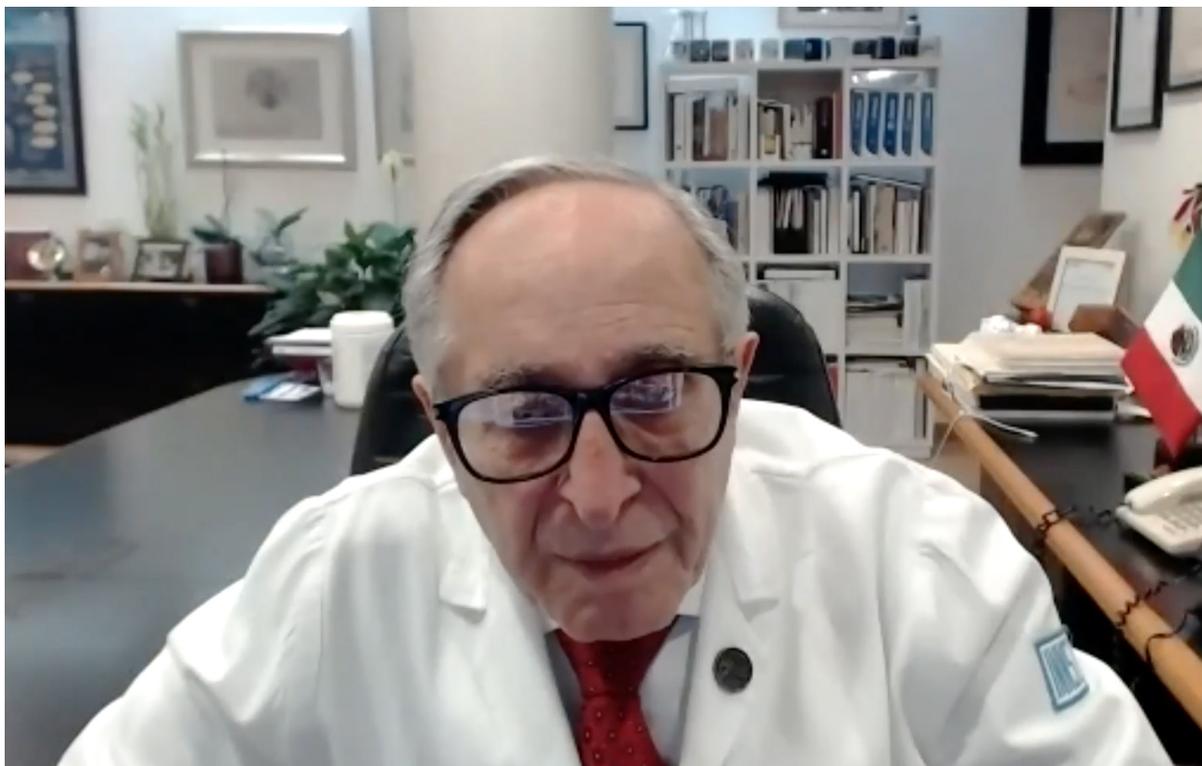
## Solidaridad, seguridad y aprendizaje

# Informe de Gestión 2020

## Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Primera parte

Lic. Liliana Morán Rodríguez



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

El pasado 16 de enero, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, dio a conocer a la comunidad institucional su informe de gestión 2020. El evento se llevó a cabo en forma virtual y todo el personal pudo dar seguimiento por medio de la plataforma. En dicho informe mencionó los logros más destacados durante el 2020, señaló que fue un año de arduo trabajo para el Instituto y para todo el sector salud, que todavía se sigue dando batalla a la Pandemia de SARS-CoV-2.

Mencionó la conmemoración del Día de la Mujer, el 8 de marzo, y Un Día Sin Mujeres, el 9 de marzo. Recalcó que el día 25 de cada mes se recuerda en el Instituto el Día Naranja con el fin de buscar eliminar todo tipo de violencia contra mujeres, dijo que lo menciona para manifestar el apoyo al género femenino, agregó que también se cuenta con el Programa de Cero Tolerancia para combatir el hostigamiento y acoso sexual.

Agradeció a todo el personal del Instituto por el esfuerzo sin precedentes ante la llegada de la Pandemia por COVID-19 y mantenerse, hasta el día de hoy.

Resaltó que la primera sesión informativa de preparación ante la inminente Pandemia por COVID-19 fue el 31 de enero del 2020, días después, el 3 de febrero, ya se tenía un área de consulta para enfermos con patologías respiratorias y poco a poco se fue definiendo cómo sería el manejo. Para el 25 de febrero en una sesión informativa se presentó el documento “Lineamientos para la Atención de Pacientes por COVID-19”. El 6 de marzo se inició el esquema de reconversión del INCMNSZ a Centro COVID y el 20 de marzo se liberó un algoritmo formal de manejo institucional. El primer paciente con sospecha de COVID-19 ingresó el 16 de marzo. Se instaló una línea informativa para la atención a pacientes y la población en general.

Apenas era el comienzo de una serie de organizaciones, cambios, remodelaciones, adecuaciones, equipamiento y sobretodo aprendizajes del personal que ha seguido participando intensamente en todas las áreas del INCMNSZ.

Destacó el rubro de la prevención y agradeció al equipo de Epidemiología Hospitalaria que otorgó cursos de capacitación al personal del Instituto, videos educacionales e informativos; centros de evaluación para los empleados y, con el Departamento de Infectología, se han encargado de la desinfección de espacios cerrados y abiertos. Además de que lograron vacunar contra la influenza a más del 90% del personal del Instituto, a pacientes y público en general, con los que sumaron más de 39 mil vacunas.

Aprovechó para enfatizar que ya se ha comenzado la vacunación contra SARS-CoV-2 al personal de primera línea que incluye a médicos, enfermería, camilleros, personal de ambulancia, técnicos, limpieza, higiene y administrativo. Solicitó paciencia y aseguró que todo el personal, incluyendo el que está en resguardo, será vacunado.

Insistió en la preocupación por mantener la seguridad del personal con la capacitación continua del Departamento de Reacción Hospitalaria y la entrega de equipos de protección personal. Informó que se tienen camas reservadas por si el personal lo necesita y recordó que se mantienen las Brigadas de Salud Mental, así como el proyecto “Vamos saliendo juntos” en apoyo a compañeros infectados.

Agradeció a toda el Área de Enfermería por ser una pieza angular en la atención; en todo el plan de reconversión; en el entrenamiento y capacitación de personal; y por hacer el programa de trabajo para tratar de disminuir riesgos, fatiga, estrés y ansiedad. Así mismo reconoce el apoyo profesional y humano de Trabajo Social.

Reflexionó sobre la apreciación y la re significación de la salud, tema que ha permeado en la sociedad en general, misma que también ha vislumbrado los factores externos que afectan la atención: problemas de estructura, decisiones del gobierno, la falta de inversión en infraestructura para la salud, etcétera.

Invitó al personal a continuar en la batalla, ya que la Pandemia sigue siendo impredecible, con muchas incógnitas y requerirá seguir adelante en la que él llama “prueba de esfuerzos”.

Continuará...

**Elegí bien mi carrera, de la medicina todo me gusta**

## **Entrevista al Dr. Gerardo Gamba Ayala**

Lic. Carmen Amescua Villela

### **¿Cómo llegó al instituto y hace cuántos años?**

Al Instituto vine por primera vez como estudiante de pregrado de la Facultad de Medicina de la UNAM, al curso de gastroenterología que impartía el Dr. Luis Guevara y en el que, además del querido Dr. Guevara, tuve la oportunidad de recibir clases de grandes maestros como los Dres. Villalobos, Wolpert, Kershenobich, Eilzondo, Pitol, Pérez Tamayo, por mencionar alguno. Eso fue en 1981 y desde entonces me quedé enamorado del Instituto. Realicé mi servicio social en 1984 en el Departamento de Patología y en 1985 inicié la residencia de Medicina Interna.

### **¿Cuáles es el recuerdo más importante durante su primera semana aquí?**

Mi recuerdo inicial fue ver el respeto y trato amable que existe entre los diferentes actores del Instituto: médicos, enfermeras, internos, residentes, administrativos, directivos etc. lo que en otros hospitales era (o sigue siendo) muy difícil de encontrar.

### **¿Siempre le interesó hacer investigación?**

La investigación siempre me atrajo. Durante la carrera, meramente en el terreno de las ideas, pero en la residencia empecé a hacer proyectos de investigación clínica que me adentraron poco a poco en el terreno de la investigación. Lo que vi me gustó y eso me hizo adentrarme de lleno en el posgrado, para después decidir dedicarme mayoritariamente a eso.



Dr. Gerardo Gamba Ayala

### **¿Cuál sería el ABC para ser un buen investigador?**

El ABC, para ser buen investigador es: A) entrenarse muy bien, con el mejor tutor posible, en la mejor institución o universidad posible en el tema elegido. B) Definir una línea o pregunta de investigación que te apasione, en la que uno esté dispuesto a dejar su vida para resolverla lo más posible y C) Lo que yo denomino el paquete - investigador: Estar dispuesto a remar contra corriente, gran capacidad de frustración, saber estudiar y pensar, ser muy constante, ser autocrítico, aceptar con positividad las críticas de los pares y tener pasión por la enseñanza de pre y posgrado.

### **¿Considera que la investigación en el país es de alto nivel?**

En México hay investigación de muy alto nivel, pero poca. Hay muy buenos grupos, pero son pocos. Desafortunadamente, la mayor parte de la investigación es de bajo nivel. Necesitamos más investigadores de alto nivel.

## **A nivel personal y profesional ¿qué es lo que más trabajo le ha costado desde que inició la carrera de medicina?**

A nivel personal yo diría que lo que más me ha costado trabajo es lidiar con las desgracias de las personas enfermas. Le toca a uno ver demasiadas tragedias, con gente enferma de cosas horribles, a edades tempranas y con muy escasos recursos para hacerle frente a este tipo de problemas, que casi siempre son inesperados. Ver gente morir a edad temprana es muy triste. Cuesta trabajo no salir afectado anímicamente cuando se expone uno a esto.

Desde el punto de vista profesional no puedo identificar algo que en particular me haya costado especial trabajo. Creo que elegí bien mi carrera, porque todo en la medicina me ha gustado mucho.

## **¿Recuerda cuál fue el primer pensamiento que tuvo cuando se enteró que venía la Pandemia?**

Mi primer pensamiento fue en el Instituto y la repercusión que la Pandemia tendría en el mismo. Supuse que seríamos un centro claro para la atención de la Pandemia y me preocupó mucho los efectos que la misma tendría en el personal del Instituto, en su salud, en los residentes y su enseñanza. Por otro lado, también pensé que vendría una oportunidad interesante para la investigación clínica.

## **Si tuviera en sus manos el manejo de esta crisis sanitaria, ¿con qué se quedaría y qué modificaría?**

Me quedaría con la solidaridad que ha mostrado el personal del Instituto. En la entrega de médicos residentes, enfermeras, médicos de base, técnicos, camilleros, laboratoristas, investigadores, nutriólogos, directivos y personal administrativo. Modificaría el abordaje parco y demagógico que ha tenido. Hubiera pugnado por la mayor realización de pruebas posible y por el uso obligatorio de mascarillas en todas las ordenes de gobierno y la sociedad civil. Hubiera empezado desde el principio con la construcción/ acondicionamiento de varios hospitales para la atención de pacientes COVID.

## **¿Qué consejo les daría a los residentes que hoy luchan en la primera línea?**

Que no se dejen vencer por la adversidad y lo disfruten. Se que están luchando durísimo y es de admirarse. Al final la residencia es uno de los períodos de la vida que se recuerdan con más cariño. Entonces les diría que a pesar de todo traten de gozar y atesorar el momento, hacer los amigos con los que te quedarás para siempre y aprender todo lo que puedan de medicina.

## **¿A partir de la Pandemia su definición de felicidad o sus metas de vida cambiaron? y ¿de qué manera?**

Yo diría que no. Por lo que contesté al inicio de la sexta pregunta, siempre he pensado que la felicidad se basa en estar bien con uno mismo. Con salud personal, de la familia y de los amigos, contento con lo que se hace día con día, sentirse satisfecho con lo realizado en cada jornada y hacer lo posible para alcanzar la meta que uno se haya puesto en la vida, procurando mantener el balance entre lo espiritual, lo familiar, lo laboral y lo puramente material.

## **¿Una reflexión final acerca de los tiempos por venir?**

Vienen momentos muy difíciles. Me parece que como médicos realmente académicos y como Instituto, la Pandemia es un problema menor (y espero pasajero) comparado con los que se está viendo venir, algunos cambios que pueden ser un golpe terrible a los cimientos mismos de la sociedad y de la Institución. Tendremos que estar preparados para adivinarlos y sortearlos por bien nuestro y de la Institución.

## Departamento de Fisiología de la Nutrición

# Inauguración de la Unidad de Metabolómica

Dra. Nimbe Torres y Torres



Se creó por una necesidad de tener un equipo de cromatografía de ultra alta presión (UHPLC) acoplado a un espectrómetro de masas híbrido del tipo QTRAP.

La metabolómica es el estudio sistemático de metabolitos en células, tejidos y órganos, los cuales son el producto final de procesos celulares. También se pueden medir metabolitos que se producen por la acción de la microbiota intestinal. Además, con este equipo se pueden medir un gran número de metabolitos presentes en muestras biológicas como son suero, orina, saliva, heces, etc. La metabolómica tiene varias aplicaciones en la salud y en la enfermedad, incluyendo la medicina personalizada o de precisión, estudios en células y estudios epidemiológicos.

Actualmente con el espectrómetro de masas acoplado a cromatografía de ultra presión se pueden medir aproximadamente 2500 metabolitos, 1200 fármacos y 3500 componentes de los alimentos. Por lo que, con la ayuda de esta unidad, se podrán medir este tipo de metabolitos después de una intervención dietaria en cierto tipo de enfermedades y en los diferentes alimentos mexicanos. Por otra parte, también se adquirió un lector multi-modal (Cytation-1) y de captura de imágenes, el cual consta de un microscopio digital que automáticamente captura imágenes que se procesan y se analizan para tenerlas listas para una publicación.

La adquisición de estos equipos fue gracias a la asignación de recursos por la cantidad de \$17,600,000.00 por parte de CONACYT a la Dra. Nimbe Torres y Torres del Departamento de Fisiología de la Nutrición para el fortalecimiento de la Unidad de Nutrigenómica, Nutrigénética, Metabolismo Energético y Metabolómica del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

# Certificación por parte de la International Diabetes Federation (IDF) INCMNSZ, Centro de excelencia en la Atención a Pacientes con Diabetes

Lic. Carmen Amescua Villela

La Federación Internacional de Diabetes (IDF International Diabetes Federation) ha otorgado la certificación al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán como Centro de Excelencia en la atención de pacientes con diabetes.

Esta distinción refuerza el compromiso de promover la prevención, enseñanza y atención clínica de calidad a profesionales de la salud y personas que viven con diabetes con el objetivo de mejorar los desenlaces clínicos.



## ¡Felicidades!

## Valoramos su esfuerzo y dedicación



## Calidad de la atención

# Un nuevo panorama para la seguridad del paciente en el 2021

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



Comunicación  
familia

médico-paciente

Ha iniciado un nuevo año, que aún sigue viéndose como un año difícil por la Pandemia de COVID-19. Empezamos el año con un repunte de casos de personas hospitalizadas, lo que conlleva también a un aumento en los casos de pacientes fallecidos. Llega a nuestro país una pequeña luz de esperanza o por lo menos es así como mucha gente lo ha llamado, que es la vacunación. Sin lugar a dudas un gran respiro para aquellos que se encuentran atendiendo a los pacientes en primera línea y un próximo respiro para el resto de la población.

Dentro de la seguridad del paciente y como se ha venido mencionando en ediciones anteriores, creo que hay muchas cosas de las cuales podremos aprender y muchas más que podremos mejorar. No he dejado de pensar por experiencia propia y por algunas otras experiencias que un punto crucial a mejorar es la comunicación con los familiares de los pacientes.

Las investigaciones indican que cuanto mayor es el grado de compromiso de los dirigentes con la mejora de la seguridad y de los procesos, mayor es también el compromiso del resto de las fuerzas de trabajo. Esto a su vez tiene una influencia positiva en el rendimiento de los empleados y en la prevención de incidentes adversos.

De modo que, si existe un compromiso expreso con la seguridad dentro de la organización que se hace patente en las acciones de los dirigentes, en el entorno de trabajo y en los comportamientos de sus miembros, es más probable que se establezca una mentalidad receptiva a la seguridad y que se apliquen por tanto prácticas de trabajo más seguras.

Con todo esto podemos entender que la comunicación sin lugar a dudas es un elemento básico en la seguridad del paciente que debemos mejorar. Desde el punto de vista de la Unidad de Mejora Continua de la Calidad, este año debemos trabajar en mejorar la comunicación en todas las áreas, pero específicamente con el paciente y su familia.

La información no requiere de un profesional de la salud para ser transmitida, es la comunicación la que por medio de un vínculo corresponsable distingue a un profesional de la salud capaz de fomentar la adherencia terapéutica a través de generar conciencia en base a las posibilidades de cuidado y auto cuidado que tiene el paciente. La comunicación es una necesidad humana básica que se inicia en el encuentro con otra persona.

La relación y una adecuada línea de comunicación son elementos esenciales en la interacción con el paciente, ya que de estos depende la calidad de los procesos que llevemos a cabo en los distintos ámbitos de la salud. Al tener conciencia de esto, se pueden dirigir los esfuerzos a la búsqueda de conocimientos que permitan ayudar a mejorar la calidad de la relación con el paciente, lo que lleva a la oportunidad de vivir el encuentro con el otro de forma auténtica y humana sin olvidar que, sólo cuando se dan los cuidados necesarios con un contenido científico, habilidad técnica y humanismo; es cuando en realidad se es capaz de atender holísticamente la necesidad del paciente.

Humanismo me parece que es la palabra clave. Debemos ser humanos con el paciente, con su familia y, en determinados momentos, empáticos con la situación que viven en el ahora.

No debemos perder de vista que los objetivos de lograr involucrar a la familia y al paciente en un auto cuidado ayudarán a disminuir riesgos y probablemente también la progresión de su patología, esto cuando el paciente se encuentra en casa dentro de su proceso de hospitalización debemos ser claros con los familiares, garantizar que ellos también entiendan el diagnóstico, manejo y pronóstico de su paciente.

Sin lugar a dudas en este año 2021, la continuidad de la pandemia nos deja muchas puertas abiertas en temas de seguridad del paciente, cada organización deberá ir mejorando de acuerdo a sus posibilidades y prioridades.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Las mejores condiciones en caso de evacuación

## Puertas, salidas y rutas de emergencia libres de obstáculos

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo

Iniciamos 2021 en medio de una gran desazón por la Pandemia y tal vez es entendible que otro tipo de riesgos han pasado a segundo término. 2020 pasará a la historia de la humanidad como un año de enormes pérdidas, no solo humanas, también en los órdenes económico, social y hasta político.

El año que inicia, tampoco augura, desgraciadamente, que en poco tiempo alcancemos la ansiada “nueva normalidad” —lo que sea que signifique este término en las actuales circunstancias—. Sin embargo, y aunque es necesario no bajar la guardia en esta emergencia sanitaria, tampoco debemos relajar otras medidas que nos ayudarán en caso que se presente otro tipo de emergencia, lo cual es posible.

Como se ha comentado en colaboraciones anteriores, afortunadamente en la historia reciente del Instituto no se han presentado emergencias que involucren fuego, aviso de artefacto explosivo, fugas o derrames de sustancias peligrosas o cualquier otro tipo de evento que nos obligue a movilizar al personal en alguna área de nuestro Instituto, sin embargo, el año pasado ocurrieron sismos de magnitud considerable que, aunque felizmente no generaron mayores problemas que la natural alarma entre quienes se encontraban aquí, son un recordatorio de que debemos estar alertas a este tipo de situaciones.

Porello, al no saber cuándo las circunstancias nos podrían obligar a realizar la evacuación parcial e incluso total de alguna sección del Instituto, es importante que los corredores y puertas que funcionan como rutas y salidas de emergencia se encuentren en las condiciones requeridas para facilitar la circulación de las personas.

Ciertamente la probabilidad de que ocurra una emergencia es baja, pero bastaría con que se concretara alguno de los escenarios arriba señalados para que esta simple acción derive en serias consecuencias para quienes aquí laboramos o para quienes acuden a recibir atención.

Por lo anterior, te exhortamos a que en la medida de lo posible, vigiles que esta problemática no ocurra, a sabiendas de que por las condiciones que obliga la Pandemia, en ocasiones no es posible evitar colocar los materiales y equipos en la proximidad de las áreas que los necesitan para brindar la mejor atención a nuestros pacientes.

Finalmente envío un abrazo a todos nuestros compañeros, especialmente a quienes directamente laboran en áreas asociadas al tratamiento de los pacientes y los servicios de apoyo. Gracias a todos ustedes por su enorme esfuerzo. Hasta la vista.



Salida de emergencia Depto.

Ser empáticos

## La misma tormenta, pero diferente barco

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

Lic. Carmen Amescua Villela



Aunque esta Pandemia es la misma, cada uno de nosotros la vive de manera diferente. Tomar en cuenta que estamos navegando la misma tempestad, pero no en el mismo barco, nos ayuda a ser empáticos con las circunstancias de otros para salir adelante juntos.

Quise compartir esta reflexión que encontré navegando por internet que habla de este tema. Su autor es desconocido.

Para algunos, la cuarentena está óptima: momento de reflexión, de reconexión. Suave, en chanclas, con un whisky o un té. Para otros, esto es una crisis desesperante.

Para algunos, una paz, tiempo de descanso, vacaciones. Para otros, una tortura: ¿Cómo voy a pagar mis cuentas?

Algunos están ocupados en elegir una marca de chocolate para pascuas. Otros están preocupados por el pan para el final de la semana, y si los fideos alcanzan para unos días más. Algunos están en el *home office* de su casa del *country*. Otros están revolviendo basura para sobrevivir.

Algunos quieren volver a trabajar porque se les está terminando el dinero. Otros quieren matar a aquellos que rompen la cuarentena. Algunos necesitan romper la cuarentena para hacer cola en los bancos. Otros critican al gobierno por las colas en los bancos. Unos tienen fe en Dios y esperan milagros. Otros dicen que lo peor está por venir.

Entonces, amigos, no estamos en el mismo barco. Estamos pasando un momento en el cual nuestras percepciones y necesidades son **COMPLETAMENTE** distintas. Y, cada cual, saldrá, a su manera, de esa tempestad.

Algunos, con el bronceado de la alberca. Otros con cicatrices en el alma.

Por tales motivos evidentes (y por otros invisibles), es muy importante ver más allá de lo que se ve a primera vista. No solo mirar, pero más que mirar, ver. Ver más allá del partido político, más allá de la religión, más allá del propio ombligo.

No menosprecies el dolor del otro si tú no lo sientes. No juzgues la buena vida del otro, no condenes la mala vida del otro. Simplemente nadie es juez. No juzguemos tanto a aquel que le falta, como a aquel que le sobra.

Estamos en barcos distintos. Cada cual que navegue su ruta con respeto y dignidad.

## Mujeres en el INCMNSZ

# Dra. Silvia Carrillo Domínguez

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1984 Obtiene el grado de Médica Veterinaria Zootecnista, por la Facultad de Medicina Veterinaria, en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).  
Ingresa al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), en el Depto. de Nutrición Animal.
- 1987 Obtiene primer financiamiento a un proyecto de Investigación de Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT).
- 1989 Recibe nombramiento de ayudante de investigador.
- 1990 Participa como investigadora en la Campaña EP-9009 del Buque Oceanográfico "El Puma" de la UNAM. Costa Occidental de Baja California.  
Realiza estudios de "Producción Animal: Nutrición y Alimentación Animal" en el Centro Internacional de Altos Estudios Agronómicos y Mediterráneos (CIHEAM). Instituto Agronómico de Zaragoza, España.
- 1992 Recibe nombramiento de Investigador Asociado "A".  
Obtiene el Premio Roche a la Investigación en Nutrición Animal.
- 1993 Obtiene el grado de Maestra en Producción Animal: Alimentación y Nutrición Animal, FMVZ, UNAM.  
Recibe nombramiento de Investigador Asociado "B".
- 1997 Recibe nombramiento de Investigador Asociado "C".
- 1999 Obtiene el primer lugar en el Premio "CP Sergio Munguía Jiménez" otorgado por CANACINTRA y la *American Feed Industry Association*.
- 2004 Realiza el curso *Eggs and Ovoproducts Quality*. Impartido por *The National Egg Products School*, en Columbus, Ohio, EUA.
- 2006 Recibe nombramiento de Investigador Asociado "D".
- 2013 Obtiene el grado de Doctora en Ciencias de la Producción y de la Salud Animal, FMVZ, UNAM.
- 2014 Ingresa al Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1.  
Recibe el nombramiento de jefa del Departamento de Nutrición Animal Dr. Fernando Pérez-Gil Romo.



## Hombres en el INCMNSZ

# Dr. Luis Alfonso Jáuregui Flores

Lic. Gabriela Rubello Marín

1986	Título de Médico Cirujano y Partero, por la Universidad de Guadalajara, obteniendo el mejor promedio de la Generación 1981-1987.	2002/2015	Premio "Benjamin Bandera".
1987	Especialidad de Medicina Interna en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ).	2004	Fundador del Servicio de Medicina Perioperatoria, INCMNSZ.
1989-1991	Especialidades de Medicina del Enfermo en Estado Crítico y Anestesiología, INCMNSZ, UNAM.	2004-2013	Profesor titular y desarrollador del Primer Programa de Estudios ante la UNAM, curso de Alta Especialidad en Medicina Perioperatoria.
1991	Premio a la mejor Tesis de Posgrado en Investigación Clínica, INCMNSZ.	2013-2019	Consejero Técnico UNAM, Facultad de Medicina, en representación de profesores y alumnos de posgrado.
1991-2020	Certificación por el Consejo Mexicano de Anestesiología, Medicina Crítica y Alta especialidad en Medicina Perioperatoria y Alto Riesgo.		
1995-2000/ 2004-2013	Jefe del Departamento de Anestesiología del INCMNSZ.		
1995-2014	Profesor titular del Curso de Especialización en Anestesiología, INCMNSZ, UNAM.		
1995-2000	Profesor titular del primer Diplomado "Alto Riesgo Perioperatorio" INCMNSZ, UNAM de la especialidad de Anestesiología en México.		
1997-2017	Coordinador del Comité Académico de Anestesiología, Neuroanestesiología y Anestesiología Pediátrica, durante éste periodo se aceptaron como curso de especialización; Neoanestesiología y Anestesiología Pediátrica, UNAM.		



en TIEMPO DE  
COVID-19

TIEMPO DE AGRADECER

# ¡GRACIAS!

A TODOS  
POR SU APOYO  
INCONDICIONAL



## Generando un ambiente positivo

# Logros en tiempos de COVID-19

Dirección de Administración

Desde que en México se presentó la Pandemia, dentro del Instituto se ha tenido la intención de generar un ambiente positivo proponiendo mantener la esperanza y confianza, pues siempre existen cosas buenas durante los tiempos difíciles.

Aun a pesar de este escenario tan gris que se ve durante la pandemia; es importante hacer el reconocimiento del esfuerzo del personal de los Departamentos de Ingeniería Biomédica, Laboratorio Central y Reclutamiento, Selección y Capacitación, quien este año logro la certificación y/o recertificación por haber cumplido con los estándares internacionales establecidos de la ISO 9001 respecto a la calidad de los servicios que se brindan al interior de este Instituto. Es importante destacar que tanto el Departamento de Ingeniería Biomédica como el de Reclutamiento Selección y Capacitación de Personal han sido de los primeros en su clase en certificarse en su ámbito.

Hoy más que nunca es importante hacer ver a nuestro personal que labora en los servicios de salud la importancia que tienen para el adecuado funcionamiento de nuestra organización, es importante fortalecer la idea que cada uno es una pieza clave para el correcto engranaje de este sistema.

La mejora continua y la calidad ocurren siempre y cuando contemos con personas que deberán de ser seleccionadas y capacitadas cuidadosamente para formar parte de áreas estratégicas con la finalidad de ir más allá del cumplimiento ordinario. La base del crecimiento es siempre hacer más de lo que nos piden o esta descrito. Se trata de ir mejorando constantemente e innovando con el objetivo de brindar un mejor servicio, lo cual es un requisito intrínseco para el ámbito en el que nos encontramos pues con nuestras actividades directas o indirectas impactamos en la salud pública.

Como bien lo describe la herramienta Kaizen: "Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy". Siempre es posible mejorar, por lo que se incita a no dejar pasar un solo día sin dar un paso adelante, por pequeño que nos parezca. De esta manera tendremos más beneficios para el ámbito de la salud en el que nos encontramos.

## Yo también soy INCMNSZ

Autores: Ing. Pamela Foulloux Gutierrez y Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales

1. Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy. Prof. Rosario Linares Martínez, Psicóloga. Especialista en: Psicología Clínica, Terapia EMDR, Hipnosis Clínica, Coaching. <http://coaching.kupangue.cl/blog/hoy-mejor-que-ayer-manana-mejor-que-hoy>

Es cuestión de actitud

# La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID

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:** @incmsmx

**Twitter:** @incmsmx

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

**Página institucional:** www.incmsz.mx



## Jitomate

El jitomate es un vegetal con un alto contenido de fibra, en su mayoría se compone de agua.

El jitomate contiene vitamina A, básicamente en forma de carotenoides provitamina A y vitamina C. Entre los carotenoides están los licopenos.

El licopeno es un carotenoide que se encuentra principalmente en el tomate, conserva sus propiedades funcionales después de ser procesado, no presenta toxicidad y posee efectos antioxidantes, antiinflamatorios y quimioterapéuticos sobre las enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y algunos tipos de cáncer.



## Jitomates rellenos



### Ingredientes: (6 porciones)

6 piezas	de jitomate bola
500 gramos	de queso ricota
250 gramos	de jamón
3 cucharadas	de albahaca
Al gusto	Aceite de oliva, sal y pimienta

### Preparación

Precalentar el horno a 200°C. Después cortar la parte superior del jitomate, ahuecarlo y reservar lo que sobra.

Cortar el jamón en cuadritos pequeños, picar finamente el jitomate reservado, dejando fuera las semillas. Agregue el queso ricota, albahaca y jamón haciendo una mezcla homogénea. Condimente con sal y pimienta al gusto.

Rocíe con aceite de oliva por encima y horneé por 30 minutos.

**4 de enero, Día Mundial de Braille**

## **Comunicación para respetar los Derechos Humanos**

El 4 de enero se celebra el Día Mundial del Braille con el fin de crear mayor conciencia sobre la importancia del braille como medio de comunicación para la plena realización de los derechos humanos para las personas con deficiencia o carencia visual.

Según la Organización Mundial de la Salud hay unos 36 millones de personas con ceguera en el mundo, y 216 millones sufren discapacidad visual moderada o grave. Estas personas tienen más posibilidades de vivir en la pobreza, disfrutar de peor salud y tener más dificultades que otras para acceder a la educación y al empleo.

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

**4 de enero, Día Mundial de la Hipnosis**

## **Sugestiones preliminares que influyen en el sujeto**

La hipnosis es un estado mental o un grupo de actitudes generadas a través de una disciplina llamada hipnotismo. Usualmente, se compone de una serie de instrucciones y sugestiones preliminares. Dichas sugestiones pueden ser generadas por un hipnotizador o pueden ser autoinducidas (autosugestión). No es una terapia en sí, sino una técnica que facilita el resultado de una intervención. Como otras formas de usar la sugestión, puede acelerar el tratamiento, disminuyendo el esfuerzo subjetivo de la persona. No obstante, el paciente debe implicarse activamente en el tratamiento para obtener los beneficios perseguidos.

La hipnosis es sólo una de las muchas herramientas de trabajo que el psicólogo o médico puede utilizar dentro del contexto terapéutico, si lo cree oportuno. La hipnosis no "cura" nada por sí misma, y nadie puede resolver con hipnosis aquello que no esté preparado para resolver sin hipnosis.

Fuente: <https://datoposta.com/curiosidades-del-4-de-enero-dia-mundial-de-la-hipnosis/>

**13 enero, Día Mundial de la lucha contra la Depresión**

## **Depresión, un trastorno mental: OMS**

La depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a más de 300 millones de personas. Puede convertirse en un problema de salud serio y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. Cada año se suicidan cerca de 800,000 personas, y el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

## Atentos a las recomendaciones

# Diagnóstico de COVID-19 en Personas Mayores

Dr. Alberto Ávila Funes

Además de recibir las recomendaciones generales del médico(a), algunas Personas Mayores necesitarán cierto tipo de atención especial, porque muchas veces, suelen tener otros problemas de salud y están en riesgo de tener mayores complicaciones.

El diagnóstico de los casos sospechosos de COVID-19 en las Personas Mayores no cambia con respecto a las personas jóvenes. Sin embargo, puede presentar distintos síntomas y en vez de fiebre o tos o falta de aire puede comenzar con confusión, pérdida del apetito, caídas, debilidad, malestar general, diarrea o deterioro funcional agudo.

Si hay sospecha, la valoración por un médico(a) es necesaria.

No siempre es indicado ir al hospital, pero es indispensable hacerlo si hay falta de aire, respira rápidamente (más de 30 veces por minuto) o hay una saturación menor al 90%.

Así como alteraciones del estado de alerta: somnolencia, desorientación o delirium; deshidratación grave o pérdida funcional súbita.

Para confirmar el diagnóstico se recomienda hacer la prueba de PCR (hisopado nasal) o las pruebas rápidas que son útiles particularmente entre aquellos que tienen síntomas sospechosos y se necesita una pronta toma de decisiones.



Dr. Alberto Ávila Funes

Se debe tener en mente que una prueba negativa en un caso sospechoso, no descarta la COVID-19 y los estudios de laboratorio extras son sólo auxiliares y no son mandatorios o específicos para el diagnóstico.

En caso de duda consulte a su médico(a) o pregunte en alguna de las vías de contacto que el Gobierno Federal ha puesto a disposición de la población para la atención de las personas con la COVID-19 (911 ó Locatel 55 5658 1111).

## Gran respuesta del INCMNSZ

# Recuerdos por conservar, de un año para olvidar

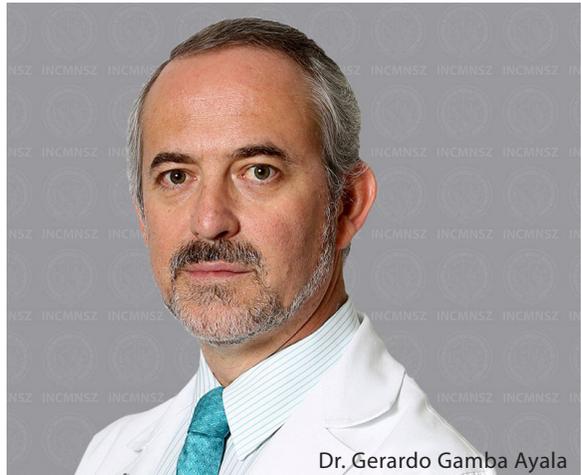
Dr. Gerardo Gamba Ayala

El 28 de febrero fue el día que se entregaron los diplomas a los residentes que terminaban diversas especialidades en el Instituto. Ese día yo me reincorporé al Instituto después de siete semanas de ausencia, por un asunto administrativo muy desafortunado e injusto, que puso en riesgo mi carrera y la posibilidad de continuarla en México, pero que afortunadamente se resolvió.

Terminado el asunto, todo volvió a la normalidad por unas cuantas horas, porque ese mismo día fue anunciado el primer caso de COVID en México y a partir de ahí, el resto es historia. Por eso digo que el 2020 es un año para olvidar que, sin embargo, me deja recuerdos que quiero atesorar.

Conservo para siempre haber sido beneficiado por la casualidad del destino. Nunca me he sacado nada en una rifa. Nunca he ganado una quiniela. No le atino ni al marcador de un partido. Pero esta vez, sin concursar, el destino me sonrió. Por una situación personal había solicitado vacaciones para la segunda quincena de enero, que iniciaban justo el día anterior de la debacle administrativa que comenté, por lo que ésta no pudo ser aplicada en ese momento. Sin esta casualidad del destino el año hubiera sido un desastre peor de lo que fue.

Un gran recuerdo para conservar, del año para olvidar, es la solidaridad de varias personas cuando se presentó este asunto, que desde el primer momento se abocaron a utilizar todo lo que estaba a su alcance para impedirlo y revertirlo.



Dr. Gerardo Gamba Ayala

Hubo gente lindísima, tanto adentro como afuera de la institución, que desde el primer momento se ocupó para tratar de resolverlo. Se aplicaron de inmediato a contactar a servidores públicos de muy alto nivel, quienes, a su vez, se abocaron también a analizar las opciones legales a utilizar, para destrabarlo. Hubo que intentar un plan tras otro, con precisión quirúrgica. Me salieron amigos que no sabía que tenía.

El asunto tardó siete semanas en resolverse. Las peripecias que hubo que hacer son dignas de un capítulo entero, si algún día escribo una autobiografía. Amigos del alma me acompañaron en el proceso y mi bella esposa lo sufrió conmigo. Colegas del gremio médico cerraron filas para ayudar en lo que pudieran. Amigos del ramo administrativo hicieron lo propio. Grandes personajes del medio del derecho también se presentaron a ayudar de diversas formas. Mi eterno agradecimiento para todos.

Esto es con lo que me quedo de aquel desagradable incidente, digno de ser olvidado. Un gran recuerdo para conservar del año 2020, es la respuesta del personal del Instituto ante la contingencia sanitaria. Ser testigo de esto pone la piel chinita y renueva nuestra fe en la humanidad.

El Instituto se reconvirtió para dedicarse a la atención de puros pacientes con COVID-19, a expensas del riesgo que corrían, en mayor o menor grado, todos los miembros de este. Y no ha flaqueado. Todos en sus puestos. Los residentes y las enfermeras en la primera línea. Guardias interminables, portando por horas los equipos de protección personal. Vigilando cada movimiento en forma milimétrica para evitar el contagio. Viendo el sufrimiento ajeno, en muchas ocasiones sin poder hacer nada. Acompañando a morir a pacientes alejados de sus familiares y amigos. Retirándose al terminar cansados, frustrados y con el miedo de haberse contagiado, para volver a empezar días después. Hombres y mujeres del personal médico de base que tenían años de haber hecho su última guardia, se abocaron a hacerlo de nuevo, con la cara en alto en contra del COVID-19 y la posibilidad de contagiarse, algunos de ellos ya en la edad de riesgo.

Los camilleros y el personal de intendencia no dejaron de hacerse útiles en ningún momento. El personal de administración, que tuvo que trabajar a marchas forzadas para lidiar, por un lado, con la ordenada gratuidad del asunto y por otro, para conseguir en forma expedita insumos, desde humanos hasta materiales. Los investigadores se abocaron a registrar, iniciar y conducir más de cien proyectos para tratar de entender y manejar el COVID-19. El pleno de directores, en conjunto con un grupo ampliado de asesores de la propia institución, reuniéndose todas las mañanas para inventar estrategias o reinventar la ya existentes, para ofrecer el mejor servicio y a la vez, proteger a los miembros de la institución y los pacientes.

Hubo que planear con pinzas la parcial des-reconversión para poder volver a atender a nuestros enfermos con cantidad de problemas complejos y convertir así al Instituto en un hospital híbrido. Todo, liderado con la enorme solvencia moral de nuestro Director General, que ha sido el primero en poner el ejemplo de tenacidad, entrega y amor por la institución y los pacientes. De todos los enunciados de la mística que nos dejó el maestro Zubirán, son dos los que mas han resonado en mi mente durante todos estos meses: 1. Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni esfuerzo y 2. Sentir el orgullo de tener el honor de pertenecer a la Institución.

El asunto no sólo no ha terminado. Se ha puesto peor. Cerramos el terrible 2020 con nueva contingencia en semáforo rojo, con la esperanza de que el año nuevo nos traiga una solución mas real de la epidemia. Las pruebas rápidas y las vacunas ayudarán a que así sea. Mientras tanto, de un año para olvidar, la respuesta de los miembros del Instituto ante contingencias desde personales, como la narrada al principio, hasta generales, como la que le siguió, es algo digno de recordar.

Las instituciones se forjan y sostienen cuando dentro de sus paredes laboran hombres y mujeres que le tienen gran cariño, mismo que imprimen en cada una de sus acciones, tanto institucionales como personales.

Gracias a todos los miembros del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. La frente en alto en este inicio del 2021.

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

Psicóloga Clínica

# No esta bien estar tan mal

Elena Welsh

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Elena Welsh es psicóloga clínica, radica en Los Ángeles, California. EUA. Ha trabajado con personas con diversos traumas, violencia doméstica, abuso infantil, incluyendo sobrevivientes de tortura y agresiones sexuales. Ha publicado diversos artículos en revistas médicas y de investigación.

Todos hemos vivido algún evento que nos ha marcado. *No está bien estar tan mal* es una guía recomendada para quienes han sufrido algún tipo de experiencia traumática, (accidentes automovilísticos, depresión, violencia, abuso o la pérdida de seres queridos).

Basada en estrategias científicamente sustentadas, la autora explica en esta guía cómo lidiar con un trauma a través de la sanación de la mente, el cuerpo y el espíritu. Entendiendo al trauma como la respuesta emocional ante un evento perturbador o angustiante.

Muchas veces, después de haber vivido un evento traumático, difícilmente se sabe qué tanto conmocionó o incluso si aún sigue teniendo algún efecto en la persona, porque generalmente se suelen evadir o negar las experiencias. Siendo el trauma la parte medular, el libro brinda una serie de ejercicios, cuestionarios y evaluaciones que, en forma de autodiagnóstico, permiten reconocer si se podría estar atravesando algún tipo de shock, al reconocer emociones como miedo, rabia o tristeza.

La vida después del trauma puede volver a ser maravillosa.



**Pasatiempo:** En seguida encontrarás una serie de preguntas acerca de la Pandemia de COVID-19. Pon a prueba cuánto sabes y al final compara con tus respuestas.

1. ¿Qué es incubación?
2. ¿Qué son los anticuerpos?
3. ¿Qué es una persona vulnerable?
4. ¿Qué es distanciamiento social?

Fuente: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/covid-19>

1. Incubación es la referencia del tiempo transcurrido entre la exposición a un virus y la aparición de los primeros síntomas. El período de incubación del nuevo coronavirus se estima entre 2 a 14 días y los síntomas aparecen unos 5 días después de la exposición.
2. Los anticuerpos son glucoproteínas empleadas por el sistema inmunitario para identificar y neutralizar elementos extraños, tales como bacterias y virus. El análisis de anticuerpos determina si tuvo la Covid-19 en el pasado y ahora tiene anticuerpos contra el virus.
3. Una persona vulnerable es aquella que posee mayor fragilidad con respecto a otros grupos de personas. En el caso de la Covid-19 son: adultos mayores, enfermos de asma, afecciones cardíacas, obesidad, diabetes, entre otros.
4. El distanciamiento social o físico, consiste en mantener una distancia segura entre las personas. Limitar el contacto frente a frente con otras personas es la mejor manera de reducir la propagación de la Covid-19.

## 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.

## Un espacio de reflexión e información

# Nueva sección de Enfermería en La Camiseta

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de reconocer su invaluable labor y comprometido desempeño, así como, ofrecer un espacio de expresión para las enfermeras y enfermeros del Instituto, a partir de la presente edición de **La Camiseta** (15 de enero del 2021), dará inicio una sección denominada **Hablemos de Enfermería**.

Esta nueva estructura editorial se implementa en el marco del Día de la Enfermera, que anteriormente se conmemoraba el 6 de enero, y que por acuerdo de la Secretaría de Salud y el Consejo de Salubridad General a partir de este año se celebrará el 12 de mayo, se reviste con un especial y reafirmado sentimiento de humanismo y entrega total al paciente y a la humanidad, como ha quedado de manifiesto con su invaluable accionar durante la Pandemia de COVID-19.

Muchas han sido las ejemplares acciones de miles de enfermeras y enfermeros, pero los nuestros que son 941 en total (19% hombres y 81% mujeres), además de haberse sumado al frente de la batalla con el único fin de contribuir al restablecimiento de la salud del paciente, lo han hecho, ofreciendo una atención de calidad con humanismo y seguridad. Lo anterior de acuerdo a nuestra Mística institucional, heredada por el Dr. Salvador Zubirán y la Enf. María Elena Maza Brito.

Así pues, invitamos a las enfermeras y enfermeros del Instituto a que compartan con la comunidad institucional sus reflexiones e información.

Envíen sus aportaciones al Departamento de Comunicación y Vinculación o a los correos: [dora.valenzuelac@incmsnz.mx](mailto:dora.valenzuelac@incmsnz.mx) y/o [camiseta@incmsnz.mx](mailto:camiseta@incmsnz.mx)



• experiencias • aprendizajes • enseñanzas

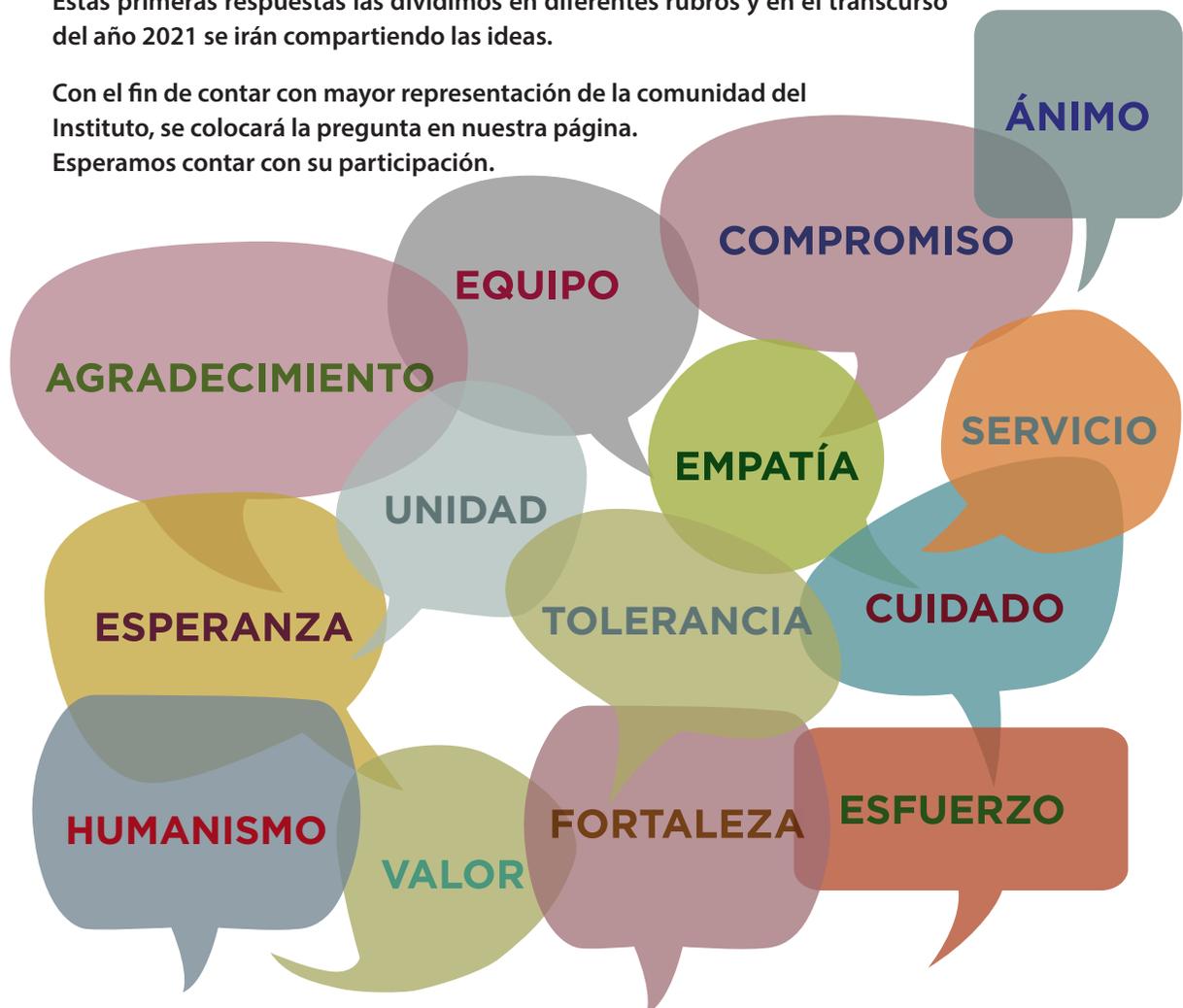
# Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela

El pasado 15 de diciembre, se colocaron en el Comedor General y el espacio de Bienestar de Enfermería unas mamparas con la pregunta:

**Y para ti, ¿qué ha significado la Pandemia por COVID-19?** cuéntanos tus experiencias, aprendizajes y enseñanzas- Se recibieron 215 respuestas. Posteriormente, en los primeros días de enero, se llevaron unas tarjetas con la misma pregunta a diferentes Departamentos. Se recibieron 260 respuestas. **Cada una de las 476 participaciones** es muy significativa y representa el sentir del personal del INCMNSZ. ¡Agradecemos su colaboración! Estas primeras respuestas las dividimos en diferentes rubros y en el transcurso del año 2021 se irán compartiendo las ideas.

Con el fin de contar con mayor representación de la comunidad del Instituto, se colocará la pregunta en nuestra página. Esperamos contar con su participación.





**MÍSTICA**  
**INCMNSZ**  
así somos

**ENTREGA TOTAL**  
**SENTIDO HUMANO**  
**ÉTICA PROFESIONAL**  
**INTERÉS SUPERIOR**  
**ORGULLO DE PERTENENCIA**  
**CREATIVIDAD Y HUMANISMO**  
**AMISTAD Y COMPAÑERISMO**  
**CONVIVENCIA AMABLE**  
**DEVOCIÓN, CARIÑO Y RESPETO**  
**APEGO A LOS PRINCIPIOS**



**¡y aquí la vivimos diario!**

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 #yaquilavivimosadiario



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 escribenos a:  
[camiseta@incmsz.mx](mailto:camiseta@incmsz.mx)

Consulta la edición digital  
[www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2021.html](http://www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2021.html)

[www.incmsz.mx](http://www.incmsz.mx)