



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVIII No. 13

15 de julio 2022

## Homenaje al Dr. Miguel F. Herrera Hernández

Cafetería El Tlacualero®; un modelo innovador del INCMNSZ



Homenaje al  
Dr. Miguel Francisco Herrera Hernández  
por su trayectoria profesional



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 683

15 julio 2022

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>VIDA LABORAL</b>	15
<b>SER INCMNSZ</b>	2	• Satisfacción laboral y su relación en la productividad	
• Homenaje por su trayectoria profesional Dr. Miguel Francisco Herrera Hernández		<b>NUTRICIÓN INCMNSZ</b>	16
<b>PARA CONOCERNOS</b>	4	• Barreras emocionales: la comida como apoyo	
• El Dr. Miguel Herrera Hernández recibe la estatuilla del rinoceronte y se designa estrella con su nombre		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	17
<b>ENTÉRATE</b>	6	• Nopales	
• Dr. Alberto Ávila Funes condecorado con el grado de "Caballero de la Orden Nacional del Mérito"		• Tostadas de Tinga de Pollo con Nopales	
• XLIX Curso de actualización en Nefrología		<b>SABÍAS QUÉ</b>	18
<b>CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	8	• Efemérides de la salud	
• Conflictos en el área de trabajo. Filosofía Kaizen		<b>TU SALUD</b>	19
<b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>	10	• Viruela Símica o del mono, nuevos brotes en el mundo	
• Alumnos del Colegio Alexander Bain en tapas por apoyo		<b>FORO DEL LECTOR</b>	20
<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	11	• Agradecimiento al personal de vigilancia de la Toma de Muestras	
• La Pandemia por COVID-19 continúa		<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	21
<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	12	• La cafetería El Tlacualero cumple un año en el INCMNSZ	
• Médicas residentes en el INCMNSZ		<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	22
<b>NUEVA TORRE INCMNSZ</b>	14	• Los ojos de mi princesa Carlos Cuauhtémoc Sánchez	
• Logremos juntos		<b>HABLEMOS DE ENFERMERÍA</b>	23
		• Cuidados de enfermería en la sociedad líquida	
		<b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>	24
		• A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro?	

**U**no de los **cirujanos endocrinos más prestigiados y reconocidos del INCMNSZ** es el **Dr. Miguel Francisco Herrera Hernández**, adscrito a la Dirección de Cirugía, quien con **más de 40 años de servicio institucional** fue merecedor de **un homenaje por su trayectoria profesional**. En la sección **Ser INCMNSZ**, se da cuenta de ello.

El **Dr. Alberto Ávila Funes**, Jefe del Servicio de Geriatria, **fue condecorado con el grado de Caballero de la Orden Nacional del Mérito de la República Francesa**, información que se da a conocer en la sección **Entérate**. En la misma sección, se menciona el **XLIX Curso de Actualización en Nefrología del Instituto Mexicano de Investigaciones Nefrológicas (ININ)**.

El **Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi**, 3 de julio; el **Día Mundial de la Alergia**, 8 de julio, y el **Día Internacional del Sarcoma**, 13 de julio, son algunas de las efemérides de la salud que se conmemoran en la primera quincena de este mes. En la sección **Sabías que**, se comunica al respecto.

En la sección **Tu Salud** se hace alusión a la **viruela símica** o **viruela del mono**, que de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), es una **enfermedad parecida a la viruela natural**, que causa sarpullido en cara y cuerpo, lesiones en la piel como pústulas o costras, fiebre y dolor corporal generalizado.

En la sección **Tu historia con el INCMNSZ** se informa que la cafetería **El Tlacualero la cual forma parte del modelo implementado en el INCMNSZ**, para fomentar la educación alimentaria, **centrada en la cultura culinaria mexicana y el cuidado al entorno ambiental cumple un año**.

En la sección **Campaña Institucional** se reflexiona en torno a que el INCMNSZ  **siga siendo la mejor institución de atención médica del mundo**, de acuerdo a la percepción que su comunidad tiene por los 75 años de su fundación.

## Fundador de la Cirugía Endocrina en el INCMNSZ y en nuestro país

# Homenaje por su trayectoria profesional

## Dr. Miguel Francisco Herrera Hernández

Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación

Con el objetivo de considerar la trayectoria profesional, destacar su trascendental contribución al Instituto y a México y ser reconocido como el fundador de la Cirugía Endocrina en nuestro país, el Dr. Miguel Francisco Herrera Hernández, Coordinador de Cirugía Endocrina y Laparoscopia Avanzada del INCMNSZ, recibió un homenaje por parte de la Dirección de Cirugía del propio Instituto.

El evento tuvo lugar el 1º de julio como parte de la Sesión General en el Auditorio General principal del INCMNSZ, fue presidida por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto. El Dr. David Velázquez-Fernández, cirujano e investigador, adscrito a la Dirección de Cirugía, moderador del evento, explicó el motivo de este homenaje e hizo una presentación del galardonado.

“En esta Sesión General, que es también la Sesión Anual de Cirugía Endocrina, tenemos el honor de llevar a cabo un homenaje al Dr. Miguel Herrera Hernández, fundador de la Cirugía Endocrina del INCMNSZ y de México. Es un homenaje sencillo, pero de todo corazón. Agradezco igualmente a todos los que nos acompañan en redes sociales:

El profesor Herrera nació el 12 noviembre de 1956, en la ciudad de Puebla de los Ángeles o Puebla de Zaragoza; su padre, Miguel Ángel Herrera Olvera y su madre, Socorro Hernández Alonso. Es el hijo mayor de siete, siempre se distinguió por un gran carisma con sus hermanos y sus lazos familiares de profundo amor y amistad.



Dr. David Velázquez-Fernández

Después, se trasladó a la ciudad de Jalapa, en donde vivió la infancia entre Jalapa, Cosamaloapan y las Vigas, se dice que tenía mucha actividad. Desde niño tenía una intensa pasión por la medicina. De hecho, dicen sus hermanos, que jugaba a vacunar a las muñecas y a sacarles sangre.

Posteriormente, realizó los estudios universitarios en la Facultad de Medicina de la Universidad Veracruzana, en el puerto de Veracruz, de 1975 a 1979 en donde se graduó. Mientras cursaba sus estudios de medicina siempre mostró un interés genuino por la endocrinología. Sus inspiraciones fueron el Dr. Héctor Jácome López, un endocrinólogo que trabajaba en el Instituto de Investigaciones médico-biológicas en el puerto de Veracruz y su tío materno, el Dr. Manuel Hernández Alonso.

Después, se trasladó a la ciudad de México, a este Instituto, para realizar estudios de pregrado de 1979-1980. Más tarde, en 1982, hizo su servicio social en el Departamento de Cirugía Experimental. Fue aceptado con reconocimiento a la Residencia de Medicina Interna, de la cual fue jefe de residentes y, posteriormente, a Cirugía General, en donde obtuvo el mismo cargo. En ese entonces nada más éramos tres o cuatro por generación los aceptados como cirujanos, realmente era muy competida la plaza en el INCMNSZ.

Al terminar su Residencia, en 1990, se fué a la ciudad de Toronto en Canadá, a efectuar el *Fellow* en Cirugía Bariátrica, un año después, se dirigió a la ciudad de Rochester en Minnesota (EUA) a la Clínica Mayo, para especializarse en Cirugía Endocrina.

El profesor ha impartido más de 800 conferencias en todo el mundo, ha sido galardonado con varios premios internacionales y siempre, destacó, lo ha hecho con su esposa que lo respalda. Otra faceta de nuestro profesor es su entusiasmo por enseñar. No solamente enseña, diría yo, inspira a todos los que le conocemos. Es una persona que siempre está preocupada por la enseñanza, por la academia. Recuerdo que a mí me enseñó desde cerrar piel hasta lo más profundo; en las cirugías siempre me iba guiando.

Es una persona que respalda, reconoce, empatiza. Que humildemente no presume todo lo que hace. Creo que justamente hoy es el día de homenajearle, respetarle y agradecerle de parte de todas las generaciones que ha educado, y que han sido muchas. Usted ha servido como ejemplo para todos nosotros. Muchas gracias profe, por todos estos años”, finalizó el Dr. David Velázquez-Fernández.

Para concluir el evento, le fue entregada, al Dr. Miguel Francisco Herrera Hernández, una estatuilla de rinoceronte que representa a la endocrinología. También, de forma simbólica, fue nombrada una estrella de la Constelación de la Osa Menor con su nombre, en su honor.



Como reconocimiento al fundador de la Cirugía Endócrina en México le invitamos cordialmente al

**HOMENAJE AL DR. MIGUEL F. HERRERA**

**Símbolo de la Endocrinología y Guía para los marineros**

# **El Dr. Miguel Herrera Hernández recibe la estatuilla del rinoceronte y se designa estrella con su nombre**

Como parte del homenaje al Dr. Miguel Francisco Herrera Hernández, se llevó a cabo la entrega de la estatuilla del Rinoceronte que representa a la Cirugía Endocrina, y, de forma simbólica, se nombró a una estrella "Dr. Miguel Herrera", ya que en la Constelación de la Osa Menor se encuentra la estrella polar del norte que sirvió para la ubicación de los marineros, lo que él ha sido para sus alumnos. En este acto el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, hizo la entrega de la estatuilla.



De izquierda a derecha: Dr. José Lorenzo de la Garza, Dr. Miguel Herrera Hernández y Dr. David Velázquez Fernández

Ante este reconocimiento, el Dr. Herrera manifestó: “Si tuviera que expresar mi sentimiento actual en dos palabras, lo único que diría es: muchas gracias.

En este Instituto terminé mi formación como médico, me convertí en cirujano, pude desarrollar mi carrera profesional en las tres esferas que definen el quehacer de la institución, y el día de hoy me despido lleno de felicidad.

Gracias a la generosidad de los doctores: David Velázquez, Mauricio Sierra y Rafael Pérez, que organizaron este inmerecido homenaje y a quienes a lo largo del tiempo que trabajamos juntos, y en conjunto con el Dr. Juan Pablo Pantoja, pasaron a formar parte de mi familia.

A todos ustedes, muchas gracias. Reciban también mi más sincero agradecimiento, mis maestros: el Dr. José Lorenzo de la Garza y Rubén Cortés, todavía aquí trabajando en la institución; a mi jefe de cirugía, el Dr. Miguel Ángel Mercado; a mis compañeros cirujanos, médicos de las diversas especialidades; personal de enfermería; y profesionales de la salud, que me brindaron su confianza y con los que tuve la oportunidad de interactuar.

Quisiera aprovechar para reforzarles a los médicos residentes y alumnos en sus diferentes etapas el hecho de que están en una gran institución; disfrútenla, entréguese a ella y sáquenle el mayor provecho.

Me despido de ustedes en compañía de María Elena, mi esposa, quien no solo me acompañó, sino que me apoyó durante los 40 años que estuve aquí, y buscó siempre mantenerme en juicio en la medida de lo posible; a mi hijo Miguel, que junto con sus hermanos: Mariel y Mauricio, les dieron un nuevo sentido a nuestras vidas. Muchas, muchas gracias”.

De esta forma, la comunidad institucional reconoce la trayectoria profesional del Dr. Miguel Francisco Herrera Hernández en el INCMNSZ. Periodo en el que se distinguió por su compromiso, responsabilidad, humanismo y sobre todo, de acuerdo a lo expresado por quienes tuvieron contacto directo con él, su humildad y su devoción por la enseñanza, siendo uno de los más prestigiados cirujanos y profesores del Instituto.

Fue cirujano adjunto del INCMNSZ, profesor de Cirugía Endocrina y Bariátrica de la UNAM. Su labor institucional incluye la docencia de residentes en Cirugía General, así como Fellows en Cirugía Endocrina y Bariátrica. Además de la docencia, tiene colaboraciones con otros departamentos de investigación clínica en los mismos campos.

Estudió la carrera de Medicina en la Facultad de Medicina de la Universidad Veracruzana en la ciudad de Veracruz. Al terminar la carrera se trasladó a la ciudad de México para continuar sus estudios en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, realizando su residencia de 4 años en Medicina Interna, seguido de un programa de residencia de 4 años en Cirugía General, a la que agregó un año como Jefe de Residentes en el propio INCMNSZ.

Durante el periodo 1990–1992, realizó un curso (*fellowship*) en Cirugía de Obesidad en el Hospital San Joseph de la ciudad de Toronto y otro en Cirugía Endocrina en la Clínica Mayo de Rochester. Desde 1992 trabajó en el Instituto Nacional de la Nutrición en las áreas de Cirugía Endocrina y Laparoscopia avanzada que incluye la cirugía para el tratamiento de la Obesidad. También realizó el doctorado de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) en 2001. Está certificado por la junta en Cirugía General y Cirugía Bariátrica.

Dentro de otras actividades relevantes fue parte del comité editorial de la Revista de Investigación Clínica, RIC de la revista *Obesity Surgery* y de la revista *Surgery*.

## Reconocimiento otorgado por el embajador de Francia en México

# Dr. Alberto Ávila Funes condecorado con el grado de “Caballero de la Orden Nacional del Mérito”

Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación

El pasado 30 de junio, el Dr. Alberto Ávila Funes, Jefe del Servicio de Geriátría del INCMNSZ, fue condecorado con el Grado de Caballero de la Orden Nacional del Mérito de la República Francesa, en reconocimiento a su destacada trayectoria de la Geriátría en México. El evento fue presidido por el embajador de Francia en México, Jean-Pierre Azvazardourian.

“La Condecoración que le voy a entregar, reconoce una destacada trayectoria profesional, que ha contribuido decisivamente al desarrollo profundo de la Geriátría en México. También reconoce una amistad constante con Francia, y un compromiso de varias décadas en beneficio de las relaciones franco-mexicanas en materia de salud, que ha mostrado toda su pertinencia durante la crisis sanitaria. Usted es un modelo para los jóvenes que quieren estudiar en Francia.

Usted inició una cooperación que permitió a médicos mexicanos irse a Francia para realizar prácticas y estudios doctorales. También, contribuyó a establecer una cooperación para lanzar los ensayos clínicos sobre el Covid-19 en el año 2021. Más recientemente apoyó, con un acuerdo entre la Embajada y el Instituto para favorecer los intercambios de estudiantes y médicos entre nuestros dos países”.

El Dr. Alberto Ávila Funes, agradeció la distinción de la que fue objeto, expresó la alegría que le provocaba este hecho y reiteró su compromiso con la geriatría.

Fuente:<https://mx.ambafrance.org/Condecoracion-del-Dr-Jose-Alberto-Avila-Funes-en-la-Orden-nacional-del-Merito>



De izquierda a derecha: Embajador Jean-Pierre Azvazardourian, Dra. Irene Treviño Frenk, Dr. Alberto Ávila Funes, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Dr. José Sifuentes Osornio y Dr. Fernando Gabilondo Navarro.

## Inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio

# XLIX Curso de actualización en Nefrología

Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación

Con el objetivo de favorecer la divulgación científica y fortalecer las actividades de educación médica continua en el campo de la nefrología, el pasado 6 de julio tuvo lugar en el INCMNSZ el XLIX Curso de Actualización en Nefrología del Instituto Mexicano de Investigaciones Nefrológicas (ININ). El evento fue presidido por los doctores: José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, quien lo inauguró; Dr. Ricardo Correa-Rotter, Jefe del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral del propio Instituto y por parte del IMIN el Dr. Edgar Dehesa López, Presidente; Dr. Bernardo Moguel González, Secretario y Dr. Rafael Valdez Ortiz, Tesorero.

El Dr. Edgar Dehesa López expresó: “El curso es espacio para la divulgación científica y las actividades de educación médica continua de la comunidad nefrológica. Nos pone en contacto con los avances de la investigación básica y clínica, así como, de los avances en pronóstico y tratamiento de las enfermedades renales.

El Dr. Ricardo Correa-Rotter, por su parte, destacó la importancia de retomar este curso de forma híbrida (presencial y virtual) y del gran nivel de los profesores que lo imparten: “Es un retorno muy importante, después de dos años en los que el IMIN se supo adaptar, entendió que los cambios eran inevitables y siguió funcionando en la Pandemia”.

El Dr. José Sifuentes Osornio expresó: “Es una alegría y gusto verlos reunidos, celebrando la vida, el conocimiento y el desarrollo. Es una oportunidad para celebrar la amistad que nos dan los vínculos del conocimiento. Agradezco a los organizadores. Este curso, reúne a un grupo de profesionales preocupados por las enfermedades renales, que hoy en día, son un problema de salud en México y el mundo. Atendimos pacientes COVID. Tuvimos que actuar rápidamente para atender a pacientes de nefrología de manera ágil, ya que quienes tenían posibilidad de sobre vida, podrían fallecer. Lo hicimos gracias al equipo de nefrología, a quien reconozco en público”.



## Seguridad del Paciente

# Conflictos en el área de trabajo. Filosofía Kaizen

Primera parte

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

Desde la perspectiva de seguridad del paciente y mantener un enfoque sistémico dentro de las actividades realizadas en las organizaciones de salud, el ambiente laboral en el que trabajamos es crucial para poder tener una adecuada comunicación y un buen desenvolvimiento del personal, además de que esto impacta favorable o desfavorablemente en los pacientes.

Es por ello que dentro de la filosofía Kaizen, proveniente de una palabra japonesa, compuesta de dos sinogramas de su escritura que significan "bueno" y "cambio", se define como un sistema de mejora continua en el que las pequeñas, pero constantes mejoras, acumulan tras de sí grandes beneficios a largo plazo.

En esta filosofía se presentan una serie de pasos para poder evitar los conflictos en el área de trabajo. A continuación, se describen:

### 1. SÉ ESPECÍFICO

Cuando formules tu queja, sé claro y conciso.  
Si tienes algún problema con un compañero de trabajo, ve directo a lo que te molesta.  
Evita chismes o hablar con otros compañeros de la persona en conflicto.



### 2. NO TE LO TOMES PERSONAL

Los conflictos suelen suceder por cuestiones laborales más que por situaciones personales. No veas el problema como "tú *versus* los otros", más bien como "nosotros *versus* el problema".

### 3. SÉ ABIERTO Y ESCUCHA

Pueden existir circunstancias que molesten a tus compañeros de trabajo. Si escuchas sus observaciones, podrás tener la oportunidad de crecer personalmente y corregir tus conductas.



### 4. NO VAYAS DIRECTO CON TU SUPERIOR

Al hacer esto da la impresión de ser una persona incapaz de resolver los problemas con sus compañeros de trabajo. Intenta hablar con la persona en privado y resolver conflictos.

### 5. NO SOLO ERES TÚ

Recuerda tus compañeros de trabajo pueden tener buenos y malos días. Si sientes que uno de tus compañeros no se encuentra de buen ánimo, recuerda que tú también has tenido esos momentos. No todos los días son perfectos.



Expresiones solidarias

# Alumnos del Colegio Alexander Bain en tapas pro apoyo

T.S. Claudia P. Márquez Enríquez/Departamento de Comunicación y Vinculación

El INCMNSZ agradece a los alumnos y personal docente del Colegio Alexander Bain su colaboración en la campaña Tapas pro Apoyo. A continuación, algunas expresiones de los mismos:



Dibujos realizados por estudiantes del Colegio Alexander Bain, para promover la campaña dentro de su institución educativa.

Campaña Institucional Permanente

# La Pandemia por COVID-19 continúa

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela/Dirección de Comunicación Institucional y Social

comunicación y vinculación

#TuSeguridadEsLoMásImportante

# ATENCIÓN

AÚN SI YA TUVISTE COVID-19  
AÚN SI TIENES EL ESQUEMA  
COMPLETO DE VACUNAS  
PUEDES CONTAGIARTE,  
RE-CONTAGIARTE  
Y CONTAGIAR

- USA CORRECTAMENTE EL CUBREBOCAS
- VENTILA LOS ESPACIOS
- LÁVATE LAS MANOS
- MANTÉN SANA DISTANCIA
- EVITA REUNIONES
- NO SALUDES DE MANO, BESO NI ABRAZO

#TuSeguridadEsLoMásImportante

Derechos Reservados © 2022. Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación | Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD



[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) [i](#) [n](#) [e](#) [m](#) [s](#) [z](#) #incmsz #cuidate #usacubre bocas #lavatelasmanos #sanadistancia

¡POR TI, POR MI,  
POR TODOS!

DENTRO DEL  
**INCMNSZ**  
EL USO CORRECTO  
DE CUBREBOCAS  
ES OBLIGATORIO



#TuSeguridadEsLoMásImportante

# ALTO

LOS CONTAGIOS POR  
COVID-19 CONTINÚAN

RECUERDA:

- USA CORRECTAMENTE EL CUBREBOCAS
- VENTILA LOS ESPACIOS
- LÁVATE LAS MANOS
- MANTÉN SANA DISTANCIA
- EVITA REUNIONES
- NO SALUDES DE MANO, BESO NI ABRAZO

#TuSeguridadEsLoMásImportante

# NO

BAJES LA GUARDIA

ANTE LA  
TRANSMISIBILIDAD DE LA  
VARIANTE ÓMICRON  
DE COVID-19

DEBEMOS REFORZAR  
LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD

- USA EL CUBREBOCAS CORRECTAMENTE
- GUARDA SANA DISTANCIA
- DESINFECTA MANOS FRECUENTEMENTE
- VENTILA LOS ESPACIOS

#TuSeguridadEsLoMásImportante

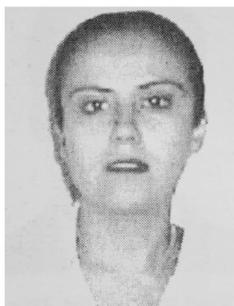
# MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2001-2002

**Información:** Gabriela Rubello Marín  
Centro de Información e Investigación Documental, CIID

Origen de las fotografías:  
Memorias, INCMNSZ

## Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



**Dra. Karina Contreras**  
2001



**Dra. Guadalupe de Anda Gtz.**  
2001



**Dra. Hilda Esther Frago Loyo**  
2001



**Dra. M. Mercedes Lavander M.**  
2001



**Dra. Leticia López Moreno**  
2001



**Dra. Lizbeth Martínez Martínez**  
2001



**Dra. Rufina Serrano Martínez**  
2001



**Dra. Maricruz Velázquez V.**  
2001



**Dra. Guadalupe Valencia Pérez**  
2001



**Dra. Alicia E. Yopez Rodríguez**  
2001



**Dra. Alejandra Armengol A.**  
2002



**Dra. Jazmín Artega Vázquez**  
2002

# MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2001-2002

vida institucional

**Información:** Gabriela Rubello Marín  
Centro de Información e Investigación Documental, CIID

Origen de las fotografías:  
Memorias, INCMNSZ

## Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



**Dra. Rocío Caballero Caballero**  
2002



**Dra. Ma. Cristina Cervantes O.**  
2002



**Dra. Yanin Chavri Guerra**  
2002



**Dra. Sandra M. García Osogobio**  
2002



**Dra. Ana Lilia Garduño López**  
2002



**Dra. Ma. Teresa Gutiérrez Reza**  
2002



**Dra. Lisbeth M. Letona Méndez**  
2002



**Dra. Clodoalda D. Lozada León**  
2002



**Dra. Ramona G. Navarro**  
2002



**Dra. Claudia E. Ramírez Castillo**  
2002



**Dra. Isabel Ramírez Mora**  
2002



**Dra. Nina Paola Ríos Luna**  
2002

# LOGREMOS juntos

**UNA NUEVA TORRE**  
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la  
**NUEVA TORRE**  
**INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



Julio 2022



Julio 2021



Julio 2020

Sigue el avance en la página: [www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)

## Percepción del bienestar general

# Satisfacción laboral y su relación en la productividad

Primera parte

Dirección de Administración

Se ha dicho que un factor que incide constantemente en la vida cotidiana de las personas y afecta la manera en la que se llevan a cabo las tareas diarias es la satisfacción personal y la percepción del bienestar general. A sabiendas de ese impacto, resulta necesario percatarse de la correlación de estos dos factores, para después destacar aquellas cualidades con las que la persona cuenta para incrementar la sensación de regocijo consigo mismo, así como del alcance de su éxito y excelencia personal.

La premisa expuesta al inicio, resulta hábil, derivado del análisis de la literatura que aborda estos temas, y en este escrito se busca darles atención a los componentes del éxito personal. Es así que, de la mano con el cambio cognitivo y con la posesión de habilidades y destrezas, el bienestar y satisfacción personal moviliza a la gente a enfrentar los problemas con efectividad.

También se ha dicho que la adopción de estilos de vida saludables puede ser una de las vías para potencializar la percepción general de bienestar personal y del mundo, ya que es posible regular la sensación que se tiene con uno mismo, al tiempo que se empalma con actividades que se vinculan con el crecimiento personal y satisfacen positivamente al individuo.<sup>1</sup>

“Las creencias de la gente acerca de sus habilidades, tiene un profundo efecto en esas capacidades”



Autores: Raquel Abigail Castro Navarro, Omar Meneses Hernández, Isis Karian Hernández Salvador y Carlos Augusto Sánchez Morales.

1. Alvés de Oliveira W., Canales Cota A. & Castro Navarro R. A. Gómez Arzapalo Dorantes R. A. (2020). Estilos de vida y autorregulación emocional: una propuesta desde el cognitivo-conductual (pandemia y pospandemia). En R. A. Gómez Arzapalo Dorantes Ventanas de Esperanza (pp. 227-234). Universidad Intercontinental. LIBRO-COVID-2-DIGITAL-FINAL.pdf (uic.mx)

## Barreras para llevar a cabo una alimentación saludable

# Barreras emocionales: la comida como apoyo

L.N.A. Viridiana Romero López y Dr. Carlos A. Aguilar Salinas/ Dirección de Nutrición

La prevalencia de la obesidad está aumentando en todas las edades. Numerosas investigaciones indican que la obesidad frecuentemente coexiste con la depresión, ansiedad y trastornos de la conducta alimentaria.

En algunos casos, las dificultades para perder peso o mantenerlo, se deben al impacto del manejo de las emociones sobre la conducta alimentaria. La ansiedad o la depresión alteran el umbral con el que se obtiene la saciedad. Por lo tanto, se requiere el consumo de cantidades mayores de alimento para sentirse bien. Además, se asocian a episodios de ingesta de alimentos sin relación al apetito, con el fin de obtener una recompensa, pero que se acompañan de sentimientos de culpabilidad (conocidos como atracones). El consumo de calorías es difícil de percibir durante un atracón.

Por lo anterior, la salud mental es un componente indispensable de un programa de adopción de un estilo de vida saludable. Los trastornos de conducta alimentaria deben ser buscados sistemáticamente antes de iniciar un programa de alimentación. La ansiedad y la depresión son los problemas comunes de salud mental que afectan al bienestar y el funcionamiento de una gran proporción de la población. La relación entre nutrición y salud mental han ganado un interés considerable, de hecho, la investigación epidemiológica ha demostrado que la adherencia a patrones dietéticos saludables que incluyan frutas, verduras, nueces, pescado y leguminosas, consumo moderado de aves, huevos y productos lácteos y solo el consumo ocasional de carne roja se asocia con un menor riesgo de depresión. (Firth et al., 2020)

Una dieta correcta puede ayudar no solo a mejorar la salud física, sino también la salud mental de las personas. A su vez, la identificación y el tratamiento de los trastornos afectivos es indispensable para implementar y mantener una alimentación saludable.



Firth, J., Gangwisch, J. E., Borsini, A., Wootton, R. E., & Mayer, E. A. (2020). Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing? *BMJ*, m2382. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2382>

Calderon, C., Fornis, M. <sup>a</sup>, & Varea, V. (2010). Implicación de la ansiedad y la depresión en los trastornos de alimentación de jóvenes con obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 25(4), 641-647

## Nopales

Es una especie de planta perteneciente a la familia de los cactus, que suele crecer en zonas áridas, siendo utilizado en diversas preparaciones culinarias, formando parte de la gastronomía de algunas regiones de México y de América Latina.

Diversos estudios han demostrado los beneficios que tiene la ingesta de nopales para la salud, siendo considerado un superalimento, ya que es un alimento rico en polifenoles, polisacáridos, flavonoides, vitaminas, fibras, grasas poliinsaturadas y proteínas, que le confieren diversas propiedades antioxidantes, antiinflamatorias e incluso hipoglucemiantes.

Las partes que pueden consumirse son sus flores, las semillas, su fruto y sus pencas, además pueden conseguirse de diferentes colores verdes, blancos, rojos, anaranjados y amarillos, por ejemplo. Además de esto, también puede ser utilizada en forma de té, mermelada, aceites esenciales.



## Tostadas de Tinga de Pollo con Nopales



### Ingredientes:

2 piezas de nopales  
2 piezas de tostadas horneadas  
1 pieza mediana de jitomate  
1 pieza de cebolla  
50 gramos de pechuga de pollo  
2 cucharaditas de aceite  
Al gusto orégano, pimienta, cebolla y chile chipotle

### Modo de preparación:

Lavar y desinfectar los nopales, cortar en cubos pequeños y cocer. En una cacerola cocer el pollo y desmenuzar. Aparte en un sartén sofreír con aceite los nopales, jitomate en cuadritos pequeños, 1/2 cebolla fileteada y el pollo. Licuar el chile chipotle, la otra mitad de la cebolla y las especias. Integrar la salsa a los nopales y el pollo, mezclar bien, dejar que se sazone. Servir en tostadas horneadas.

### Información nutricional, una porción de esta receta equivale a:

2 porciones de cereales, leguminosas y tubérculos  
1/2 porción de alimentos de origen animal  
3 porciones de verdura  
2 porciones de grasas

## 03 de julio, Día Internacional del síndrome de Rubinstein-Taybi

# Incidencia de 1 por cada 100 mil nacimientos al año

Este día se dedica a esta enfermedad, ya que es desconocida para la mayoría de las personas. El síndrome de Rubinstein-Taybi (RTS) pertenece a las denominadas enfermedades raras.

Causa anomalías congénitas, alteraciones con las que nace el recién nacido. El RTS se caracteriza por pulgares y dedos de los pies gruesos, baja estatura, rasgos faciales particulares y grados variables de discapacidad intelectual y de desarrollo. La incidencia, se podría decir, es de alrededor de 1 caso por cada 100 mil o 125 mil nacimientos, aproximadamente.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/3-de-julio-dia-internacional-del-sindrome-de-rubinstein-taybi>

## 08 de julio, Día Mundial de la Alergia

# Reacción exagerada frente a la exposición a sustancias extrañas

Este día se conmemora con el objetivo de visualizar las repercusiones para el bienestar de los pacientes que la padecen, y para crear conciencia en la sociedad. La alergia es una reacción exagerada frente a la exposición a sustancias extrañas al organismo. La palabra alergia procede del griego, de las palabras Alos ("otro, diferente, extraño") y Ergos ("reacción"). Por tanto, alergia significa "reacción diferente".

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/8-de-julio-i-dia-mundial-de-la-alergia>

## 13 de julio, Día Internacional del Sarcoma

# Grupo diverso de tumores en diferentes partes del cuerpo

Los sarcomas son un grupo diverso de tumores que pueden aparecer a partir de distintos tejidos y en diferentes partes del cuerpo. El sarcoma es un tipo de cáncer poco frecuente, caracterizado por un tumor maligno que se localiza en los huesos y en los tejidos blandos del organismo.

Es un tipo de cáncer con muy poca incidencia, considerado raro o infrecuente. Hay más de 150 variedades de sarcoma reconocidas por la Organización Mundial de la Salud.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-sarcoma>

# Enfermedad parecida a la viruela natural

## Viruela Símica o del Mono, nuevos brotes en el mundo

Departamento de Infectología. Subdirección de Epidemiología Hospitalaria



### VIRUELA SÍMICA O VIRUELA DEL MONO

Información general



---

#### ¿QUÉ ES?

Es una infección viral que se transmite de animales a personas, actualmente ha provocado una epidemia con transmisión de persona a persona.

#### ¿CÓMO SE TRANSMITE?

Se contagia por contacto directo o íntimo con personas que presentan lesiones en la piel, objetos contaminados como ropa de cama o utensilios de cocina, gotas de saliva, fluidos corporales, sangre y placenta

#### ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

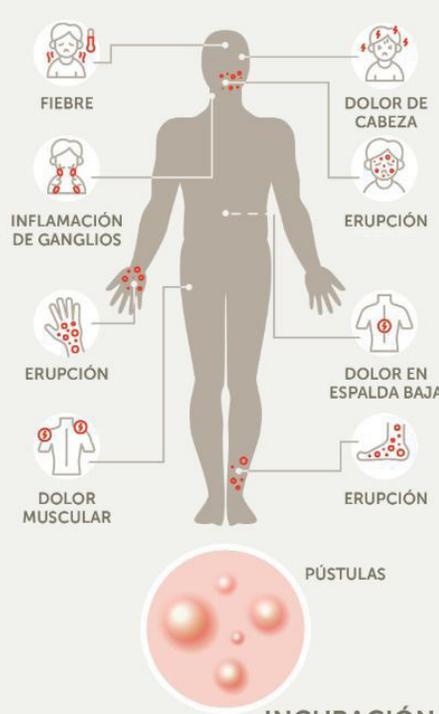
Toda persona en contacto estrecho o íntimo con un caso. Aunque la mayoría de los casos han ocurrido en hombres que tienen sexo con otros hombres, cualquier persona podría contagiarse

#### PREVENCIÓN

- Evita contacto sexual o íntimo con personas que presenten lesiones en la piel, ganglios inflamados y fiebre
  - Utiliza preservativo en las relaciones sexuales
- No compartas alimentos, bebidas, platos o cubiertos
- Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente
  - Usa cubrebocas
  - Estornudo de etiqueta
- Lava con agua y desinfectante ropa, toallas, utensilios, cobijas que hayan estado en contacto con una persona enferma
- Si tienes síntomas acude al médico y evita contacto con cualquier otra persona

**POR EL MOMENTO NO HAY TRATAMIENTO.**

#### SÍNTOMAS



#### INCUBACIÓN

Tiene un período de 5 a 21 días.

#### PROGRESIÓN

1. Máculas 2. Vesículas 3. Pústulas

#### DIAGNÓSTICO

Por pruebas PCR en muestras de exudado de las lesiones cutáneas.

---

Derechos Reservados © 2022. Coordinación: Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica



**GOBIERNO DE MÉXICO**

**SALUD**

SECRETARÍA DE SALUD



 incmnsz
 

[#incmnsz](#) [#cuidate](#) [#viruelasimica](#) [#virueladelmono](#)

Atención con humanismo y seguridad

## Agradecimiento al personal de vigilancia de la Toma de Muestras

Bertha/familiar de paciente del INCMNSZ

Mi nombre es Bertha y deseo agradecer a los policías de la entrada de Toma de Muestras su ayuda para ingresar a mi papá, que es paciente del Instituto desde hace 10 años por un problema neurológico.

Era muy temprano y su silla de ruedas se me atoró en la rampa, con riesgo de que yo lo tirara, pues está muy pesado y yo soy bastante menudita. Rápidamente, recibí ayuda del vigilante, que humanamente evitó que se cayera.

Muchas gracias. Son un gran Hospital y su gente es maravillosa.



Oficial Federico Terán Hernández encargado de la puerta de la Toma de Muestras

Por una cultura de alimentación saludable

# La cafetería El Tlacualero cumple un año en el INCMNSZ

Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación

Con el objetivo de incorporar alimentos a la dieta de los comensales, con una perspectiva de educación, prevención y ciencia, el INCMNSZ puso en marcha la cafetería El Tlacualero®, un concepto referente de un servicio profesional de cafetería en un entorno hospitalario.

La cafetería El Tlacualero®, se ubica al interior del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), toma su nombre de la palabra náhuatl, que significa “el que ofrece la comida”, y propone un concepto mexicano por su vinculación con las raíces de nuestra cultura.

La licenciada en Nutrición, Gabriela Mancera Chávez, administradora de la cafetería El Tlacualero®, a un año de hacerse cargo del mismo, explicó que se busca proporcionar un servicio de alimentos congruente con el hecho de estar dentro del INCMNSZ.

“Con este modelo, el consumidor puede visualizar que se puede comer bien y se puede comer rico, cumpliendo con las características de una dieta correcta. Durante este año, (julio 2021 a julio 2022).

Una forma de influir en este comportamiento ha sido el que los comensales vean las frutas y verduras bien preparadas y apetitosas.

Otro punto importante para ofrecer productos saludables, es la forma en que se preparan los alimentos en la cafetería El Tlacualero®. Aquí se elaboran de forma natural, evitando utilizar saborizantes artificiales, productos industrializados, y se trata de usar ingredientes de la cultura culinaria mexicana”.

Agregó la Licenciada Gabriela Mancera que, mediante este tipo de cambios que parecen pequeños, sencillos y finos, se promueve una cultura saludable y poco a poco, se va consolidando como un hábito en los comensales que diariamente acuden.

La cafetería ofrece un servicio de 7:30 a 18:00 horas, de lunes a viernes y los sábados de 9:00 a 13:00 horas.



Lcda. en Nutrición Gabriela Mancera Chávez

Llamanos: 📞 5528892981/ Síguenos @eltlacualero

## Historiador y doctor en Antropología

# Los ojos de mi princesa

## Carlos Cuauhtémoc Sánchez

Lcda. María Concepción Nolasco Miguel/ Departamento de Comunicación y Vinculación

Carlos Cuauhtémoc Sánchez (Ciudad de México, 1964-) escritor, conferencista, filántropo y empresario mexicano.

Sus libros están escritos con agilidad, combinando los problemas humanos con reflexiones filosóficas.

A lo largo de su trayectoria, ha ganado el Premio Nacional de Literatura; el Premio Nacional de las Mentes Creativas; el Premio Escritor del Año, entre muchos otros.

Reconocido como uno de los filósofos de valores, liderazgo y familia más importante de nuestra época, es también el escritor latinoamericano más leído.

Sus Libros: *Un Grito Desesperado* (1992), *Juventud en Éxtasis* (1993), *La Última Oportunidad* (1994), *Volar Sobre el Pantano* (1995), entre otros, han sido éxito de ventas a nivel mundial.

*Los ojos de mi princesa* es una historia de amor intenso y cautivante, es también un ejemplo de los problemas con que los jóvenes se enfrentan en la vida. José Carlos, un chico de aproximadamente quince años, tímido, estudioso, halla en la figura de Sheccid, una de sus compañeras de clase -cuyo nombre original es Lorena Deghemteri- y de la que termina enamorándose perdidamente, el motivo para superar sus propias limitaciones y afirmar su madurez.



En torno a Sheccid y José Carlos suceden hechos que llevan a observar el idealismo, el afán de perfección, pero de igual forma, el percibir los dramas, torturas e inquietudes interiores del mundo adolescente.

Sheccid, es una adolescente llena de secretos, un personaje cuya belleza y ojos encantadores, esconde un gran misterio; pero José Carlos, que la ve como su musa y la mujer destinada para él, hará un esfuerzo incansable para conocerla, descifrarla y lograr conquistarla para estar cerca de su princesa, aunque esto le lleve a la desilusión.

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.

**Nuevos paradigmas en la salud**

# Cuidados de enfermería en la sociedad líquida

Primera parte

Lizeth Gpe. López López/ Departamento de Educación en Enfermería

El sociólogo Zygmunt Bauman escribió sobre la modernidad líquida, haciendo referencia al sentido de pertenencia social del ser humano, para dar paso a una marcada individualidad. Busca alcanzar una modernidad fructífera, bajo la peculiaridad del paso de lo llamado sólido, como aquello que conserva su forma y persiste en el tiempo, a una condición líquida, que, a diferencia de lo sólido, lo líquido no conserva la forma, es fluido, semejando el agua que escapa rápidamente de entre los dedos.

Este concepto es una representación de lo que acontece en nuestro entorno. Los cambios sociales son notables y rápidos, y con la ayuda de la tecnología se ha podido tener un apresurado desarrollo industrial, cultural, educativo, pero también en la salud. El impacto se ve reflejado en nosotros como comunidad de salud que, de acuerdo a los cambios que sufra, será nuestra necesidad el adaptarnos a ellos.

La Pandemia de COVID-19, nos enseñó una clara ruptura con el concepto de solidez, dando paso a un entorno en salud maleable que fluyó de una transformación fugazmente necesaria de adaptarnos a ser un hospital COVID.

En ese sentido, la salud está sufriendo con más fuerza los cambios, pudiendo recuperar el concepto de sistema de salud líquido, como la necesidad de adaptarnos a las situaciones cambiantes del día a día.



Respuesta del personal

# A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro?

Dirección de Comunicación Institucional y Social/Departamento de Comunicación y Vinculación



Comparte tu experiencia en la página [www.incmnsz.mx/sección:Tú, ¿cómo visualizas el futuro?](http://www.incmnsz.mx/sección:Tú,¿cómovisualizaselfuturo?) (encuesta)



**MÍSTICA**  
**INCMNSZ**  
así somos

# Entrega total

“La excelencia no es suficiente si no se presta con un trato cálido y sensible ante las necesidades del paciente”.

**¡y aquí la vivimos diario!**

Tomados del libro Mística Institucional, MAPorrúa, 2021

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados© 2022 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

#mística #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario



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. José Sifuentes Osornio

#### 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 y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

#### Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

Liliana Morán Rodríguez

#### Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



Si deseas colaborar escríbenos a:  
[camiseta@incmsz.mx](mailto:camiseta@incmsz.mx)

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

Consulta la edición digital  
[www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2022.html](http://www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2022.html)