



La Camiseta

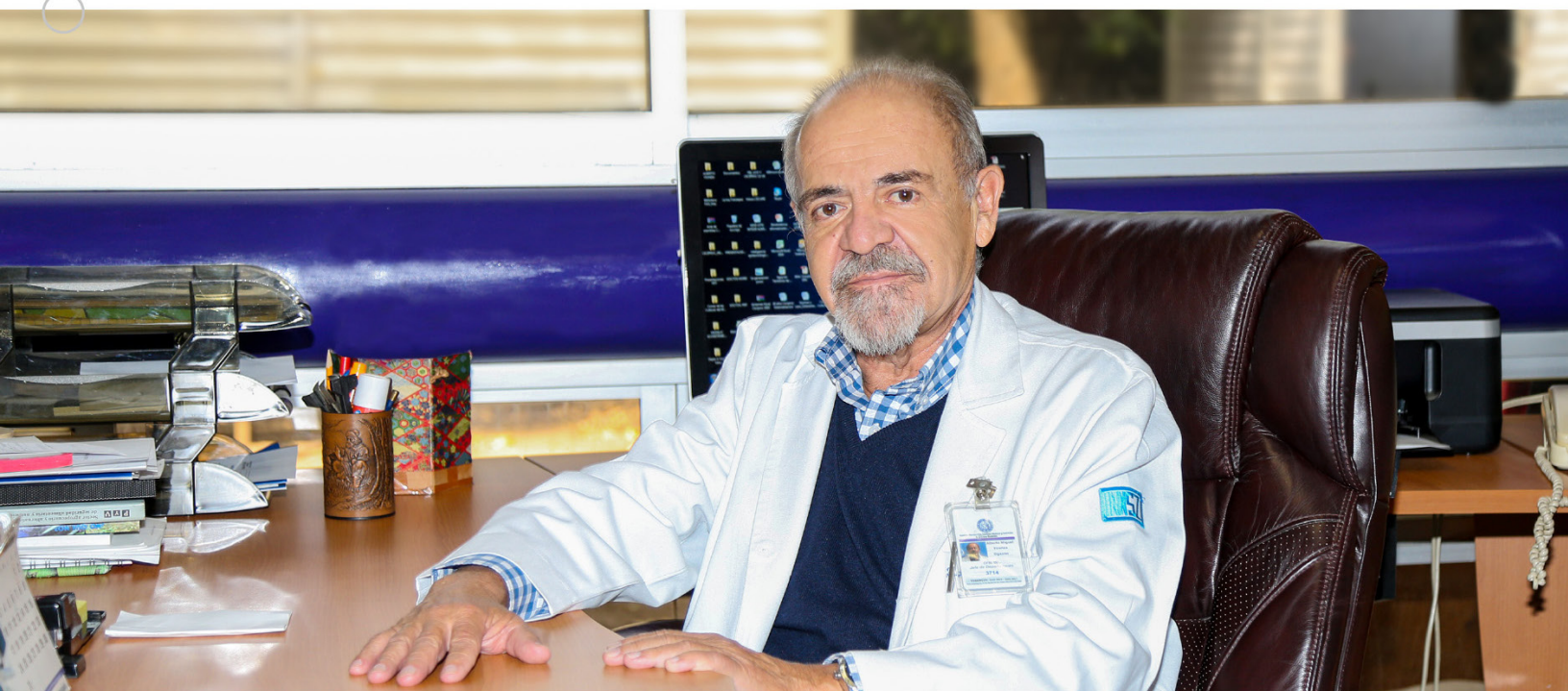
Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVIII No. 15

15 de agosto 2022

Homenaje Póstumo al Dr. Alberto Ysunza Ogazón

Dr. Enrique Soto Pérez de Celis,
Premio Miguel Alemán en Salud 2021



Dr. Alberto Ysunza Ogazón,[†]
Jefe del Departamento de Estudios Experimentales y Rurales



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 685

15 agosto 2022

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ PARA CONOCERNOS	2	La igualdad en el INCMNSZ	
Homenaje Póstumo al Dr. Alberto Ysunza Ogazón		NUTRICIÓN INCMNSZ	16
ENTÉRATE	6	Barreras personales para una alimentación saludable	
Dr. Enrique Soto Pérez de Celis, Premio Miguel Alemán en Salud 2021		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	- Espinaca - Lasaña Vegetariana	
¿Por qué tener una comunicación efectiva con el paciente?		SABÍAS QUE	18
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	Efemérides de la salud	
Alumnos del Colegio Alexander Bain en Tapas pro Apoyo		TU SALUD	19
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	Mes de las Personas Mayores	
Conociendo a nuestros seguidores		FORO DEL LECTOR	20
VIDA INSTITUCIONAL	12	Felicidades al personal de la Clínica del Sueño	
Mujeres Residentes en el INCMNSZ		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
NUEVA TORRE INCMNSZ	14	"El legado que me dejó mi padre, Dr. Salvador Zubirán Anchondo"	
Logremos juntos		ESPACIO DE LECTURA	22
		La sombra del caudillo Martín Luis Guzmán Franco	
		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	23
		Servicio Social y su consolidación profesional en el INCMNSZ	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro?	

E

l Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, entre otras cosas, se ha caracterizado por tener investigadores de primera línea que frecuentemente son premiados o galardonados. Bajo dicha visión, en la sección **Entérate**, se informa respecto al logro alcanzado por el **Dr. Enrique Soto Pérez de Celis**, investigador del Servicio de Geriatria y Jefe de la Clínica de Integral de Cáncer en el Adulto Mayor del INCMNSZ, quien fue merecedor del **Premio Miguel Alemán en Salud 2021**.

En las secciones **Ser incmnsz** y **Para conocernos**, se da cuenta del **homenaje póstumo dedicado al Dr. Alberto Miguel Ysunza Ogazón**, ante su lamentable fallecimiento.

En la sección **Sabías que**, se exponen algunas efemérides de la salud conmemoradas durante la primera quincena del mes de agosto, tales como: 1 de agosto, **Día Mundial de la Alegría**; 1 al 7 de agosto, **Semana Mundial de la Lactancia Materna**; 13 de agosto, **Día Internacional de la Zurdera** y 13 de agosto, **Día Mundial de la Relajación**.

En el marco de la década del envejecimiento saludable y del **mes del Adulto Mayor**, en la sección **Tu Salud**, el **Dr. Alberto Ávila Funes**, jefe del Servicio de Geriatria, **hace algunas reflexiones al respecto**.

En el contexto en el que se visualiza al INCMNSZ como líder en innovación e investigación; la comunidad institucional tiene la percepción que el **Instituto es el mejor centro de investigación del país y espera que continúe siéndolo por muchas décadas más**.

Un legado de congruencia y lealtad

Homenaje Póstumo al Dr. Alberto Ysunza Ogazón

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

Como un homenaje póstumo al Dr. Alberto Ysunza Ogazón, Jefe del Departamento de Estudios Experimentales y Rurales del INCMNSZ (cargo que ocupó hasta el día de su fallecimiento), el pasado 12 de agosto, durante la Sesión General, correspondiente a la Dirección de Nutrición, se realizaron diversas presentaciones a cargo de familiares, amigos y colaboradores, haciendo mención de sus facetas como investigador, jefe, ser humano e integrante del INCMNSZ.

El evento fue presidido por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; el Dr. Carlos Aguilar Salinas, Director de Nutrición; el Dr. Héctor Bourges, Exdirector de Nutrición y personal del propio Departamento de Estudios Experimentales y Rurales. Así como, la Dra. Valeria Ysunza Pérez-Gil (hija del Dr. Alberto Ysunza Ogazón).

En entrevista, el Dr. José Sifuentes expresó: “el legado que dejó el Dr. Alberto Ysunza Ogazón es de congruencia, lealtad a la institución, apego genuino y sincero a los valores de la práctica de la medicina en el sentido social y un compromiso a los preceptos de la Institución. Lo pudo demostrar a cabalidad, con todo lo que se mencionó en la sesión acerca de su obra. Con este legado maravilloso, al que me referí: el Herbario y por supuesto, el libro Las Plantas Comestibles y Medicinales de Oaxaca, nos expresó su pasión por la investigación.

Él nos ha dejado un legado, en el sentido de enseñanza de la vida, amar profundamente a la vida, amar profundamente lo que uno hace, no importa que lo critiquen, pero si hacerlo con devoción. Lo que al final se traduce en éxito o en un legado, grande o pequeño, pero un legado que tiene ese gran y enorme significado”.

Durante la presentación de la Sesión General, el Dr. Carlos Aguilar Salinas externó que dicha sesión se realizó con el objetivo de honrar la memoria del Dr. Alberto Ysunza Ogazón y al Departamento de Estudios Experimentales y Rurales, quienes perdieron un líder, un amigo, un pensador, un ejemplo en su trabajo académico, constancia de apego a los valores y de compromiso institucional.

Posteriormente, tomó la palabra el Dr. Héctor Bourges Rodríguez, quien aseguró que el fallecimiento del Dr. Alberto Ysunza Ogazón, representa, sin duda, una gran pérdida para el INCMNSZ, para su familia y para sus amigos.

“Hasta su partida, el Dr. Alberto Ysunza permaneció al frente del timón. Investigador, particularmente sensible a los problemas sociales, que se entregó sin descanso en beneficio de las numerosas comunidades, particularmente, al área rural del estado de Oaxaca, en las que su labor ha dejado una huella muy profunda.

Agradezco participar en el homenaje al amigo, al compañero y al colaborador. Durante su gestión, el Departamento de Estudios Experimentales y Rurales tuvo un gran desarrollo. Incursionó en la investigación interdisciplinaria, combinó la medicina tradicional con la sociología y la antropología, la interculturalidad, los estudios de género y la investigación-acción, cuando estos conceptos no eran tan populares.

Por otro lado, el estudio de plantas medicinales de Oaxaca que dio origen a la publicación del libro y ahora el Herbario. Fue el creador del Centro de Capacitación Integral de Promotores Comunitarios”.

Por su parte, la Dra. Sara Elena Pérez Gil-Romo externó algunas vivencias que compartió con el Dr. Alberto Ysunza Ogazón: “Yo conocí a Alberto en 1978, cuando llegó con el Dr. Adolfo Chávez Villasana, entonces Jefe de la División de Nutrición. Le presentó un proyecto de lactancia, venía de hacer una maestría de Antropología Médica en Estados Unidos. Con él, aprendí que la lactancia materna no es solamente un evento biológico, sino que es también aspectos sociales, económicos, políticos. Todo lo que hay detrás de la lactancia, trabajamos juntos y luego nos fuimos a Inglaterra y cuando regresamos, con el apoyo del Dr. Adolfo Chávez y del Dr. Salvador Zubirán, comenzamos a abrir espacios en las comunidades rurales”.

La Dra. Silvia Diez Urdanivia aseguró que el Dr. Alberto Ysunza Ogazón le enseñó como acceder a las comunidades y ser aceptada en ellas de la mejor manera para implementar investigaciones en las mismas.

“Conocí a Alberto en 1984. Lo conocí en un evento en Oaxaca. Yo, todavía no trabajaba en el INCMNSZ. Fue un evento que hizo culturas populares de la Secretaría de Educación Pública (SEP), sobre Etnoecología. En esa época, era un tema súper novedoso.

Un año después, me invitó a participar en su proyecto, en Oaxaca. En 1985 me fui a trabajar a Oaxaca. Este fue un privilegio porque se convirtió en mi proyecto de vida. Fue maravilloso estar aprendiendo con él. El Dr. Ysunza hizo teatro campesino; él actuaba en las obras de teatro que realizábamos para dar un mensaje a la comunidad.

Una gran enseñanza que me dejó fue el poder conocer a las poblaciones de las comunidades indígenas, aprendí que la nutrición tiene que ver con toda la cuestión social y ver las diferencias. Fue muy importante ver las desigualdades sociales. Con él, aprendí mucho de ecosistemas. Él, me enseñó cómo acceder a las comunidades para ser aceptada en las mismas”.

María del Pilar Moreno Aguilar expresó que conoció al Dr. Ysunza en septiembre de 1984. “Me invitó a trabajar con él. Hubo confianza y un lugar muy agradable para trabajar. Durante los casi 38 años de acompañamiento siempre conté con su apoyo, él promovía el trabajo en equipo. Fue mi jefe, amigo, compañero de trabajo y hasta mi compadre. Agradezco el tiempo que compartimos”.

La Dra. Luz María Espinoza Cortés, por su parte, recordó que en septiembre de 1985, ella se incorporó al Departamento de Estudios Experimentales y Rurales a través del proyecto “Historia del Hambre en México” y en diciembre de ese mismo año, le pidió que se incorporara con él a su Departamento.

“Alberto fue un gran jefe y amigo. Siempre solidario, siempre humano, siempre respetuoso con nuestro trabajo, siempre generoso. Su carácter y su amor por la vida fueron dos elementos que le permitieron ejercer la investigación en libertad en comunidades, en donde promovió el intercambio de diálogo, de saberes científicos y del orden tradicional en el área de salud de primera atención, teniendo como metodología la investigación acción-participativa. Un modelo transdisciplinario para la investigación rural.

La Dra. Monserrat Salas Valenzuela expresó que ella ha trabajado en el INCMNSZ desde hace más de 30 años. Llegó al Departamento por invitación del Dr. Ysunza después de que ella le pidió asesoría para un proyecto sobre lactancia materna que ella estaba realizando, escrito en 1986.

“Hoy, en su ausencia, busco una palabra para definirlo; esa palabra es generosidad. Pondré algunos ejemplos: generosidad por ayudarme a tomar decisiones vitales en un marco sensible de respeto mutuo, generoso para entender y comprender que existen otras maneras de ver y vivir el mundo y la vida, generoso para traspasar los muros hospitalarios y dedicar su ejercicio profesional a los pueblos y comunidades oaxaqueñas, generoso como nadie para invitar e integrar a su equipo a personas con experiencia y formaciones diversas para contribuir al diseño y aplicación de un modelo de desarrollo, basado en la participación comunitaria, generoso para ofrecer y compartir paisajes y enseñanzas con la naturalidad de un gran maestro; generoso para conciliar, para bailar, para beber y llenar de colores el trabajo cotidiano. Gracias a la vida Alberto por coincidir contigo”.

La Dra. Ana Gabriela Romero Juárez, expresó que gracias al apoyo, guía y consejo del Dr. Ysunza, ella creció profesionalmente y personalmente.

“Soy una de las más jóvenes del equipo. Tengo 19 años trabajando en el Departamento. y mi primer contacto fue en el Servicio Social. Meses más tarde, me invitó a trabajar a Oaxaca, me ofreció ser parte de su Departamento y de su vida. Conocí al hombre generoso y libre que era.

Su sensibilidad y generosidad lo llevarón a realizar su trabajo en un sentido humano, siempre pensando, escuchando y comprendiendo lo que lo llevó a hacer la cosas diferentes para generar conceptos nuevos: la participación comunitaria, por ejemplo. Como jefe siempre conté con su apoyo. El Dr. Ysunza dejó un enorme legado para que lo continuemos”.

La Dra. Valeria Ysunza Pérez-Gil aseguró que fueron muchas las enseñanzas que le dejó su padre, no solamente en el ámbito familiar y personal, sino también en el profesional.

Me es muy difícil estar aquí sin su presencia. Agradezco la invitación. Mi papá me enseñó, a luchar por la vida y me enseñó a viajar y por lo mismo, no solo conocer y entender, sino a sentir el increíble e intenso viaje que es la vida. Junto con sus calidades, tanto del vivir, como del morir. Siempre fue muy insistente en este punto.

En ocasiones, nuestras conversaciones giraban en torno a la injusticia social. La miseria, la diferencia entre la riqueza y la pobreza, como se veían reflejadas en los paisajes y en la salud de la gente. Lo último que platicamos, hace un mes, antes de que comenzará a ponerse grave fue sobre la impotencia que yo sentía en la frontera norte al conocer la precariedad con la que viven en los albergues, de nutrición y falta de atención médica, las y los migrantes nacionales, en su propio país, huyendo de la violencia y buscando asilo en Estados Unidos.

Dentro de este sentido de compromiso social que tanto caracterizó a mi papá, estaba su pasión por el trabajo de campo. Eso también lo aprendí de él. A mi papá le encantaba igual dialogar con las personas, buscar puntos en común y temas de conversación, encontrar empatía, al encontrar problemáticas e injusticias y de ser posible, poder aportar algo a la sociedad desde sus propias trincheras y posibilidades.

Parte de su esencia era estar en movimiento y en contacto con la naturaleza y con la gente. Cuando era niña, mi hermano y yo, lo acompañábamos a las comunidades rurales indígenas, esos viajes eran parte de nuestras vacaciones, de difícil acceso, son caminos de terracería.

Él me llevó a entender el sentido de la vida comunitaria y la comunalidad, concepto vivencial, que permite la comprensión integral, colectiva y común de hacer la vida. La vida se trata de compartir, como él siempre lo transmitió y nos lo demostró.

Hoy, nos reúne su cariño, dedicación y legado sobre los saberes de las plantas. Pronto, será parte de muchas de ellas para seguir existiendo y dialogando. Tus cenizas o mejor dicho, tus arenas, se convertirán en tierra fértil para que sigas germinando y más adelante, te fusionarás con las del mar, en donde siempre quisiste descansar. Dirías tú: la vida, si vale mucho la vida. Gracias por darnos tanto en tu existencia”.

Para concluir los mensajes, el Dr. José Sifuentes expresó que fue un hombre incansable, líder, con ese apego de luchador social. Lo reconoció y le agradeció. Narró dos experiencias acontecidas con él.

“Alberto tuvo una formación muy sólida, se formó en la UNAM, hizo posdoctorado en Antropología Médica en Michigan, E.U.A., después tuvo toda una experiencia de vida, pero también realizó estudios de maestría en Desarrollo Rural y Antropología. Tuvo una trayectoria académica muy sólida.

Me tocó, también, participar en la edición del libro “Plantas Comestibles de Oaxaca”. Fue todo un reto, porque era una gran cantidad de información. Es un libro muy bello, es un regalo de todo este trabajo que él realizó en Oaxaca. Otro de sus regalos, es la magnífica exposición que tuvimos de Herbolaria de plantas medicinales.

El legado que ha dejado, su pasión, su amor genuino y profundo por la Patria y por su comunidad, el respeto por sus colegas, por sus pares, su apego a la amistad sincera. Gracias por eso querido amigo”.

Para concluir el acto, se procedió a inaugurar el Herbario de Plantas Comestibles y Medicinales de Oaxaca “Dr. Alberto Miguel Ysunza Ogazón”, nombrado en su memoria. Permanecerá en el INCMNSZ.



De izquierda a derecha: Dr. Héctor Bourges Rodríguez; M. en C. Silvia Diez Urdanivia Coria; Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. Carlos Aguilar Salinas y Emiliano Ysunza Pérez-Gil.

Reconocimiento y apoyo a investigadores jóvenes

Dr. Enrique Soto Pérez de Celis, Premio Miguel Alemán en Salud 2021

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

Con el objetivo de promover el apoyo a la investigación en el campo de la salud, el 11 de agosto, la Fundación Miguel Alemán otorgó el Premio Miguel Alemán 2021 en el área de la salud, versión XXXIV, al Dr. Enrique Pérez Soto de Celis, investigador, médico especialista y Jefe de la Clínica de Integral de Cáncer en el Adulto Mayor del INCMNSZ.

La entrega tuvo lugar en la Biblioteca Mexicana de la Fundación. Fue presidida por el Lic. Miguel Alemán Velasco, Presidente de la Fundación Miguel Alemán Valdés; la Sra. Claudia Alemán Magnani, representante del Patronato de la misma fundación; el Dr. José Mustre de León, Director General del Centro de Investigación y de Estudios Avanzados del IPN; el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ; el Dr. Jaime Martuscelli Quintana, Coordinador de Asesores del Dr. Enrique Graue Wiechers, Rector de la UNAM; el Dr. Alejandro Carrillo Castro, Director General de la Fundación Miguel Alemán; el Dr. Juan Pedro Laclette, Coordinador del Programa Salud de la misma fundación y como representante del jurado dictaminador, el Dr. Gerardo Gamba Ayala, también, Director de Investigación del INCMNSZ.

El Dr. Enrique Soto Pérez de Celis expresó su agradecimiento por la distinción y por el apoyo para sus investigaciones y mejorar la atención de los adultos mayores con cáncer.

“Es un enorme honor ser reconocido hoy con el Premio Miguel Alemán en el área de la salud y pasar a formar parte de más de 30 años de historia de este importante galardón. Desde sus orígenes, este Premio, ha tenido como objetivo estimular a investigadores jóvenes en el área de la salud y premiar la consolidación de una línea de investigación que sea innovadora, relevante para las instituciones y para las personas de nuestro país.

El honor es aún mayor cuando se lee o se escucha la lista de galardonados previos, que más han aportado al conocimiento de salud en México, que han generado descubrimientos e innovaciones que impactan en el bienestar de los mexicanos y que sobre todo, son para mí modelos a seguir, tanto como científicos, como líderes y como personas. Adicionalmente, me entusiasma la oportunidad que me presenta este Premio para traer al primer plano la importancia de la oncología geriátrica, del cáncer en el adulto mayor que es el área a la que he dedicado mis esfuerzos, tanto clínicos, como de investigación y de enseñanza.

Los avances de la ciencia y la tecnología han hecho que los seres humanos vivamos más que nunca en la historia y que tengamos la fortuna de llegar a edades avanzadas. Al mismo tiempo, hemos sido víctimas de nuestro propio éxito que ha traído un aumento en el número de enfermedades crónicas no transmisibles, entre las que se incluye el cáncer. La mayoría de los tumores a nivel mundial ocurren de forma preferencial en personas mayores.

Desafortunadamente, los adultos mayores se han quedado atrás y han sido excluidos de muchos de los avances tecnológicos y científicos en Oncología; con poca participación y representación en ensayos clínicos, menos acceso a tratamientos avanzados y discriminación por parte de la población de los médicos y del sistema de salud.

Es fundamental unificar las áreas de la Oncología y la Geriátrica para brindar un cuidado de calidad que incluya principios geriátricos, centrado en el paciente, ofreciendo atención clínica holística que vaya más allá del tumor, que tenga como objeto principal a la persona.

En el INCMNSZ, en conjunto con la Dra. Ana Patricia Navarrete Reyes y con el apoyo del Dr. José Alberto Ávila Funes, fundamos la primera Clínica de Oncología Geriátrica en nuestro país y en América Latina hispanoparlante, en la que se brinda atención multidisciplinaria a personas mayores con cáncer, con la intención de optimizar el tratamiento, disminuir sus efectos adversos y mejorar sus desenlaces, priorizando la edad fisiológica y la capacidad funcional, sobre la edad cronológica.

El Dr. José Sifuentes Osornio, en su turno, agradeció a la Fundación Miguel Alemán y a la Sra. Claudia Alemán Magnani, el apoyo a la investigación en México y felicitó al Dr. Enrique Soto Pérez de Celis, a quien se dirigió como un distinguido miembro del INCMNSZ.

“Muchas gracias al Presidente de la Fundación Miguel Alemán por mantener esta valiosísima ceremonia, emblemática, de la actividad filantrópica en nuestro país. Es una iniciativa de gran valor. Gracias por sostenerla a nombre del Instituto. Me siento muy honrado por la oportunidad de dirigir este mensaje breve ante esta gran comunidad que se ha distinguido por sus aportaciones científicas y tecnológicas, así como, por su amor a México. Es muy satisfactorio ver como la Fundación Miguel Alemán reconoce y estimula a los científicos jóvenes de México con talento y con amor a su Patria”.



De izquierda a derecha; doctores: José Sifuentes Osornio, Alejandro Carrillo Castro, Juan Pedro Laclette, Enrique Soto Pérez de Celis y José Mustre de León.

Seguridad del Paciente

¿Por qué tener una comunicación efectiva con el paciente?

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández/ Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad
Coautor: Jorge Luis Lugo Hernández (pasante del servicio social)

Sabemos que la comunicación es el intercambio de información que se produce entre dos o más individuos con el objetivo de aportar o compartir información y recibirla. La comunicación es vital para que exista un buen entendimiento entre las personas. La comunicación ha sido fundamental desde el principio de la humanidad, ya que con ello, los conocimientos e invenciones que se han desarrollado a lo largo de la historia se han podido compartir y conservar en diferentes generaciones.

En el sector de salud, la comunicación es una herramienta vital, toma un papel fundamental, principalmente durante el proceso de atención médica, ya que en algunas ocasiones existen barreras que pueden ocasionar interrupciones en la continuidad de la atención.

La Comisión Nacional de Arbitraje Médico (CONAMED) señala que las habilidades de comunicación de los médicos, no logran cumplir su cometido clínico ni la satisfacción del paciente y menos con las metas deseadas de fortalecer los resultados de salud.

A diferencia de la comunicación escrita, las órdenes verbales o que se realizan de manera telefónica, presenta un mayor margen de error. El problema principal se puede deber a los diferentes acentos, dialectos y pronunciaciones. En algunas ocasiones los problemas que se pueden llegar a presentar en la comunicación "vía telefónica" son los ruidos de fondo, las interrupciones y los nombres de los medicamentos desconocidos.



El Consejo de Salubridad General refiere que es importante considerar la inclusión y estandarización de la estrategia para las órdenes o indicaciones verbales y/o telefónicas, relacionadas con la atención de los pacientes, resultados de laboratorio, banco de sangre, patología y gabinete utilizando el proceso de Escuchar-Escribir-Leer y Confirmar.

Algunas de las indicaciones que tiene el personal de salud es que cuando se reciba cualquier indicación verbal o telefónica, se debe anotar los datos de identificación del paciente, firma de la persona que la emitió y de la que recibió la orden, y la fecha y hora en la que se recibió la orden.

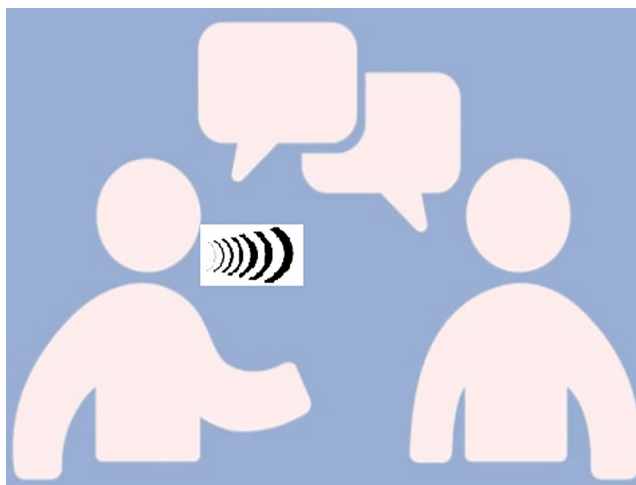
Algunas de las indicaciones que se sugieren para mantener una buena comunicación entre las personas, tanto en la que emite, como la que recibe el mensaje, son las siguientes:

La persona que da el mensaje deberá de:

- Dar un mensaje claro
- Confirmar que la información proporcionada es la correcta

La persona que recibe el mensaje deberá de:

- Escucharla atentamente.
- Escribirla en la bitácora
- Transcribirla de la bitácora al expediente.
- Leer la orden de la persona que la emitió



**“El lenguaje más efectivo es el que clarifica, no el que oscurece.”
Frank Luntz**

Todo lo anterior, tiene como objeto mejorar la comunicación entre los profesionales de la salud, pacientes y familiares, a fin de obtener información correcta, oportuna y completa durante el proceso de atención y así, reducir los errores relacionados con la emisión de órdenes verbales y/o telefónicas, mediante el uso del protocolo Escuchar-Escribir-Leer-Confirmar-Transcribir-Confirmar y Verificar. De igual manera, reducir los errores durante el traspaso de pacientes, cambios de turno y mejorar la comunicación entre los profesionales de la salud. De forma que proporcionen información correcta, oportuna y completa durante el proceso de atención al paciente

Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

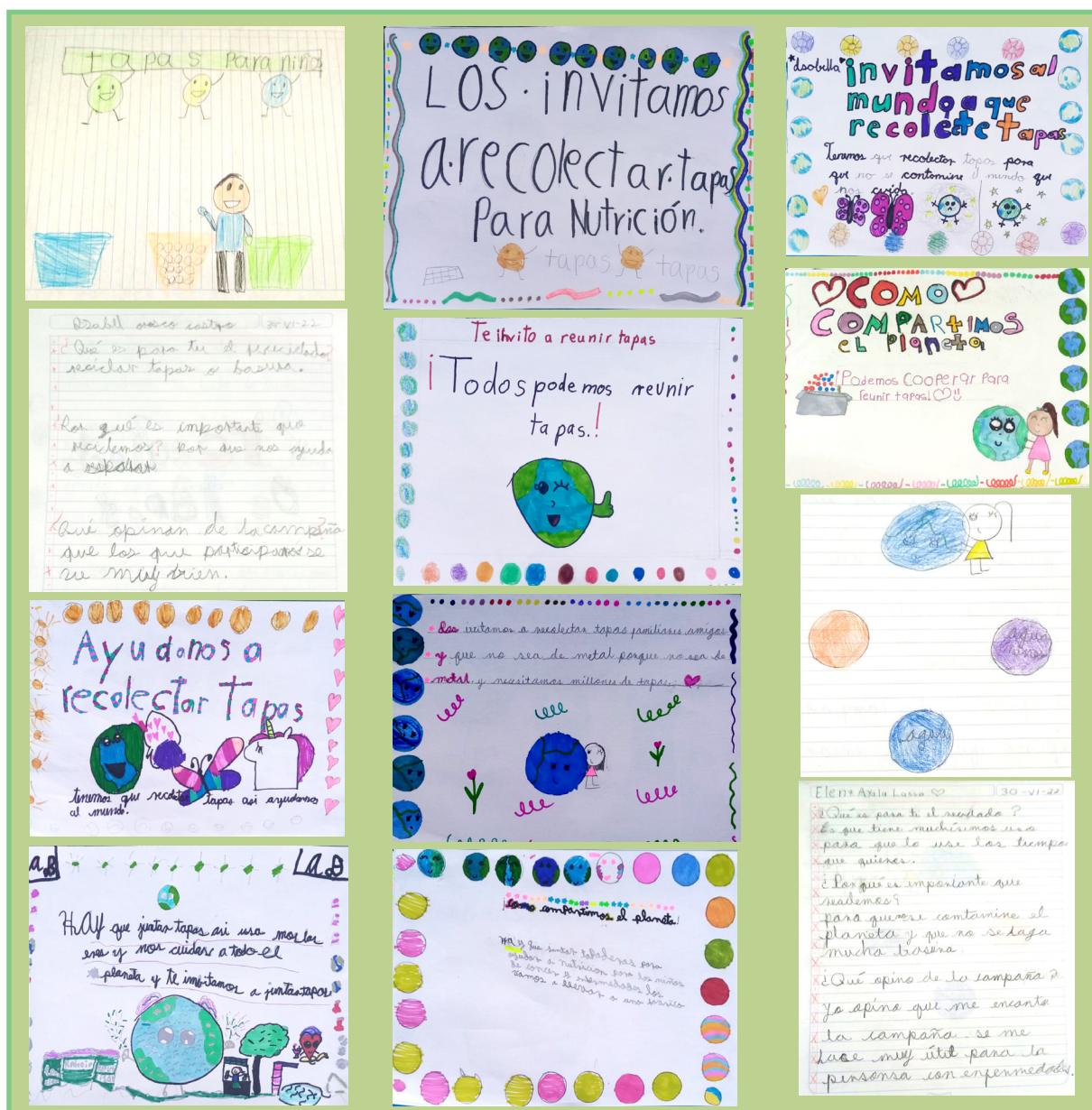
Expresiones solidarias

Alumnos del Colegio Alexander Bain en Tapas pro Apoyo

Tercera y última parte

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

Continuando con el agradecimiento que el INCMNSZ da a los alumnos del Colegio Alexander Bain por su apoyo en la campaña Tapas pro Apoyo. A continuación, algunas expresiones de los mismos:



Redes Sociales del INCMNSZ

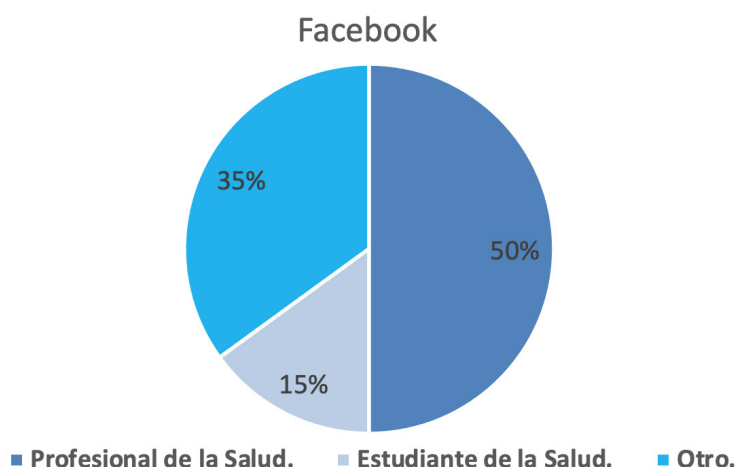
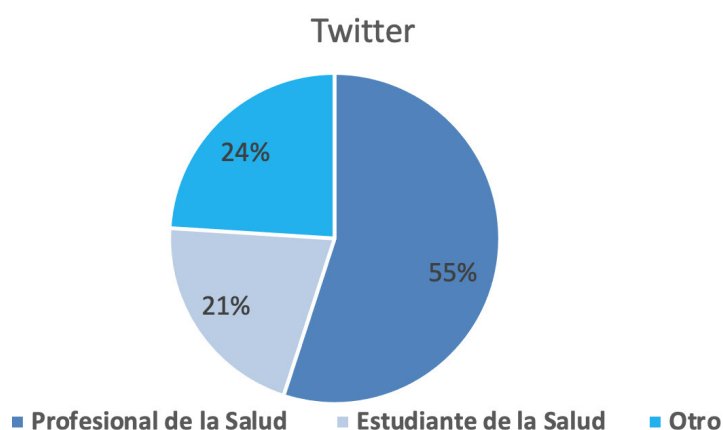
Conociendo a nuestros seguidores

Lcda. Carmen Amescua Villela/Jefa del Departamento de Comunicación y Vinculación

Tener un gran número de seguidores en redes sociales es importante para generar impacto, pero saber quiénes son, conocer sus gustos, preferencias y ocupación es fundamental para lograrlo.

Estos datos son una herramienta potente que nos ayudará a crear estrategias y a generar contenidos acorde a los intereses de nuestro público.

En estas gráficas te compartimos las ocupaciones de los seguidores del INCMNSZ tanto en Twitter como en Facebook de acuerdo a los resultados arrojados en la encuesta realizada en 2022.



MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2002-2003

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. M. Carmen Domínguez
2002



Dra. Gabriela Infante Cosío
2002



Dra. Beatriz Yolanda Loredo C.
2002



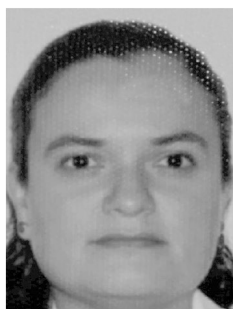
Dra. Issa Marie Nilg Navarrete
2002



Dra. Aurora E. Serralde Zúñiga
2002



Dra. Sara G. Aguilar Navarro
2003



Dra. Ana R. Alvaroa Salvatierra
2003



Dra. Melba Berrantes Monge
2003



Dra. Elva M. Cárdenas Zeivy
2003



Dra. Sandra E. Castro Gómez
2003



Dra. Ivette Cruz Bautista
2003



Dra. Alethse de la Torre Rosas
2003

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2003-2003

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Karen P. Fuentes Hernández
2003



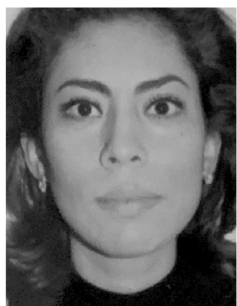
Dra. Diana Gómez Bustamante
2003



Dra. Carmen M. Hernández C.
2003



Dra. Zoraida I. Martínez Quiroz
2003



Dra. Mariel Araceli Mejía Rivas
2003



Dra. Diana Moyao García
2003



Dra. Genny Olvera Salinas
2003



Dra. Carolina J. Recibos Baños
2003



Dra. Ma. Teresa Reyes Álvarez
2003



Dra. María Isabel Reyes Ávila
2003



Dra. Esperanza Reyes Valentín
2003



Dra. Fanny Rodríguez Vallejo
2003

LOGREMOS 
juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA **TORRE**
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Agosto 2022



Agosto 2021



Agosto 2020

Sigue el avance en la página: www.incmsz.mx

Libertad para desarrollar habilidades personales

La igualdad en el INCMNSZ

Dirección de Administración

La igualdad es un derecho humano, a través del cual se reconoce en todas las personas la libertad para desarrollar sus habilidades personales y hacer elecciones sin estar limitadas por estereotipos o prejuicios, de manera que sus derechos, responsabilidades y oportunidades no dependan de su origen étnico, racial o nacional, sexo, género, edad, discapacidad, condición social o económica, condiciones de salud, embarazo, lengua, religión, opiniones, preferencia u orientación sexual, estado civil o cualquier otra situación.

Dicho derecho humano se vive y se hace cumplir al interior del INCMNSZ a través de distintas actividades y eventos, un ejemplo de lo dicho es el contenido de este artículo. No obstante, consideramos que siempre es necesario reforzar y/o generar una visión amplia y consistente tendiente a impulsar un cambio cultural que fortalezca los derechos humanos en la comunidad Institucional de forma amplia, esto es incluyendo a todos los que convivan dentro del INCMNSZ ya sea temporal o definitivamente. Basado en lo plasmado arriba compartimos algunos supuestos que pretenden regular la conducta de los que nos encontramos en el ámbito público pues son simples de aplicación:

- Conducirse con trato digno y cordial, conforme a los protocolos de actuación o atención al público, y de cooperación entre servidores públicos.
- Evitar cualquier tipo de discriminación tanto a otros servidores públicos como a toda persona en general.
- Recomendar, diseñar y establecer mejores prácticas a favor del servicio público.

Los anteriores, se exhiben en sentido positivo, aún y cuando se formularon como prohibiciones para dar comodidad y simpleza. El pensamiento kantiano opera para lo que nos ocupa. Sugerimos el análisis de la siguiente frase: "Obra sólo según aquella máxima por la cual puedas querer que al mismo tiempo se convierta en ley universal".

Con lo anterior entendido y aplicado, difícilmente tendremos inconvenientes, pero si existieran puede acudir al Comité de Ética o al Órgano Interno de Control en el INCMNSZ.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Andrea Macías Reyes, Pedro Domingo Rivera Pérez y Carlos Augusto Sánchez Morales

Consumo de porciones grandes no es tener una alimentación adecuada

Barreras personales para una alimentación saludable

Primera parte

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

A partir de los 70s, el tamaño de las porciones aumentó en una amplia gama de alimentos industrializados y bebidas; como resultado, la oferta de energía, azúcares simples, grasas y sodio es mayor. El tamaño de las porciones se asocia a la incidencia de la obesidad, la diabetes y otras enfermedades relacionadas con el exceso de adiposidad.

Las causas del crecimiento de las porciones son múltiples. La relación cantidad-precio es un factor determinante para la elección de alimentos; las porciones más grandes se consideran que tienen un mayor valor, sin reflexionar que el aporte de calorías es mayor al necesario. Los envases de gran tamaño se venden en sitios con baja diversidad de los alimentos (como los cines o los restaurantes de comida rápida). Los bufets ofertan cantidades ilimitadas de alimento a los consumidores a un precio discretamente mayor a la compra individual, lo que estimula el consumo excesivo e irreflexivo de calorías.

Algunas tradiciones y mitos estimulan el consumo de las porciones grandes. Es mal visto el desperdicio de los alimentos. La saciedad está determinada por lo que se sirve en el plato, en vez de las necesidades biológicas o por la toma de decisiones informadas. Es común que exista una presión social para consumir toda la porción. Finalmente, la información nutrimental puede ser insuficiente para identificar el tamaño de la porción.

Otras razones son atribuibles a la industria alimentaria. Las regulaciones en el precio de los productos (como los impuestos) se diluyen al cambiar el tamaño de las porciones. En los periodos vacacionales, los envases de gran tamaño de los refrescos se venden al mismo precio que las presentaciones habituales. La mercadotecnia asocia la alegría de convivir con el consumo abundante de comida. A la vez, las ofertas priorizan la distribución de los envases de mayor tamaño.

Referencias: Mattes R, Energy intake and obesity: Ingestive frequency outweighs portion size, *Physiol Behav* (2013), <http://dx.doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.11.012>

Center for Food Safety and Applied Nutrition. (2022, 7 marzo). Un vistazo a los aspectos más destacados de la etiqueta de información nutricional definitiva. U.S. Food and Drug Administration. <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/un-vistazo-los-aspectos-mas-destacados-de-la-etiqueta-de-informacion-nutricional-definitiva>



Espinaca

Se cree que la espinaca es de origen persa. En el siglo XII se propagó por Europa y pronto se ganó la reputación como un vegetal bueno para la salud. Perteneció a la familia de las quenopodiaceae, la lista incluye las remolachas, acelgas y quinoa.

Generalmente se encuentran tres tipos de espinaca: la de hoja suave, la savoy, semisavoy.

El color verde oscuro de la espinaca indica que contiene altos niveles de carotenoides (betacarotenos, luteína y zeaxantina). Estos fitoquímicos tienen propiedades antiinflamatorias y anticancerosas.

Contiene Vitaminas K, A, C y ácido fólico. También es rica en manganeso, magnesio, hierro y vitamina B2.

Al escogerla, ésta debe ser de un verde medio a oscuro, verse fresca y no presentar signos de deterioro. Debe ser almacenada sin apretujarla, en una bolsa plástica sellada en el refrigerador.



Lasaña Vegetariana



Ingredientes:

1 taza de espinaca
1/2 taza de champiñones
1/2 taza de salsa de tomate
1/2 taza de pasta para lasaña
2 cdas. de aceite
100 gramos de queso Oaxaca
Al gusto ajo, cebolla y albahaca

Modo de preparación:

Lavar, desinfectar y cortar las espinacas y los champiñones.

En un sartén, agregar las dos cucharadas de aceite, sofreír el ajo, cebolla, las espinacas y el champiñón.

Montar la lasaña en un recipiente, colocando primero una capa de pasta de lasaña, salsa de tomate, la verdura sofrita, luego otra capa de salsa de tomate y queso Oaxaca desmenuzado junto con las hojas de albahaca.

Hornear durante 15 minutos a 180°C hasta que la pasta quede cocida.

Información nutricional:

Una porción de ésta receta equivale a:

2 porciones de cereales, leguminosas y tubérculos
1 porción de alimento de origen animal
2 porciones de grasa
2 porciones de verdura

1 de agosto, Día Mundial de la Alegría

Se celebra en 14 países

Fue instaurado en 2010. En un principio, esta fecha fue conmemorada en al menos catorce países del mundo, aunque hay que decir que hoy en día se celebra universalmente. Este día sirve para reflexionar sobre la importancia de tener presente ese sentimiento.

<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundialalegria#:~:text=El%201%20de>

1 al 7 de agosto, Semana Mundial de la Lactancia Materna

Empoderémonos ¡Hagamos posible la lactancia!

Del 1 al 7 de agosto se celebra en más de 170 países la Semana Mundial de la Lactancia Materna, cuyo objetivo es fomentar la lactancia materna, o natural, y mejorar la salud de los bebés de todo el mundo. Fue proclamada oficialmente por la Organización Mundial de la Salud en 1992.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/semanas-internacionales/semana-mundial-lactancia>

13 de agosto, Día Internacional de la Zurdera

Reducir las dificultades en una sociedad diestra

Es una jornada internacional, promovida por la Internacional de Zurdos. Tiene lugar el 13 de agosto de cada año desde 1976. Pretende dar a conocer y ayudar a reducir las dificultades que encuentran las personas zurdas en una sociedad diestra.

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

13 de agosto, Día Mundial de la Relajación

La importancia de la relajación para reducir el estrés

Desde hace años se ha popularizado esta celebración; el hecho de que caiga en las vacaciones de verano, lo convierte en el momento ideal del año para mimarnos aunque sea por un día para reducir el estrés, que es uno de los principales detonantes de enfermedades tales como alta presión arterial, problemas cardíacos y obesidad, entre otros.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-de-la-relajacion>

Envejecimiento en México

Mes de las Personas Mayores

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

A nivel internacional se dedica el mes de agosto como el mes de la vejez para concientizar sobre los papeles que desempeñan en la sociedad y también para visibilizar las problemáticas que viven a nivel social, económico y de salud.

Más de 15 millones de personas de 60 años o más habitan en México: Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI)

“En México y el mundo se considera a una persona adulta mayor a partir de los 60 años; sin embargo, este número es arbitrario, su origen tiene que ver mucho con un trasfondo económico originado en el sistema de pensiones. Pero no es que a partir de entonces comience el envejecimiento, debido a las distintas trayectorias de vida de las personas”, Explicó el Dr. José Alberto Ávila Funes, Jefe del Servicio de Geriatria del INCMNSZ.

El especialista reitera que la edad cronológica no debería considerarse un elemento o indicador de vejez, pues existen personas de más de 60 años independientes, que siguen trabajando, gozan de buena salud, viajan y tiene mucha vitalidad; en contraste, también hay personas con “envejecimiento patológico” debido a sus múltiples padecimientos de salud y dependencia.

“El envejecimiento se trata de un proceso natural que se caracteriza por la pérdida de capacidades físicas y algunas cognitivas mentales. Sin embargo, no significa o es sinónimo de decadencia, de supervivencia, discapacidad o dependencia.



Se trata de una etapa que resulta irreversible, es el último periodo de la vida, lo que vamos construyendo a lo largo de la vida determina la forma en la que vamos a pasarla; el ideal es que se viva de la forma más saludable posible”.

Recordó que en este sector de la población los principales síndromes geriátricos son la discapacidad, la dependencia, la pérdida de autonomía, demencia y depresión. También, las enfermedades de origen cardiovascular, y las crónicas como la diabetes e hipertensión.

En el siguiente número, el doctor Ávila Funes nos compartirá algunos consejos para empezar acciones que nos ayuden a envejecer de una forma más saludable. Considera que nunca es tarde para empezar.

Cordialidad y seguridad

Felicidades al personal de la Clínica del Sueño

Armando/familiar de paciente del INCMNSZ

Ciudad de México a 10 de julio del 2022

Con enorme gusto, deseo felicitar a todo el personal de la Clínica del Sueño, ya que su trabajo es de gran calidad, con mucha cordialidad y sobre todo, segura. Mi papá, se quedó una noche en la que le hicieran un estudio y nos platica que estaban muy atentos a él, en ningún momento lo descuidaron.

Al otro día que fui por él, todo fue amabilidad, desde la señorita de intendencia hasta las doctoras y el técnico que me lo entregó.

Muchas gracias y felicidades. Por favor, continúen así.

Armando



Personal de la Clínica del Sueño

Como el Ave Fénix; siempre luchó sin dejar que le ensuciaran sus plumas “El legado que me dejó mi padre, Dr. Salvador Zubirán Anchondo”

Primera parte

Entrevista realizada por Gabriela Rubello Marin a Graciela Zubirán Villarreal



Sra. Graciela Zubirán Villarreal, acompañada del Dr. José Sifuentes Osornio

Mi padre, el Dr. Salvador Zubirán Anchondo, siempre fue un luchador. Siempre lo vi como una gente que no se vence, una gente que siempre está en pie de lucha, pase lo que pase, sea lo que sea. Él, vivió dificultades muy fuertes en la vida, unas me acuerdo, otras no me acuerdo. Pero, de niña, lo veía a veces como tenso, desesperado, eso sí, luchando, siempre, en pie de lucha y nunca vencido pasara lo que pasara.

Él tenía un dicho, un pensamiento. Nos decía mucho: “Yo como el Ave Fénix, nunca me van a derrotar, nunca van a ensuciar mis plumas. Siempre salgo victorioso”. Y en efecto, salía victorioso. Él luchaba, se esforzaba, se sacudía, brincaba las situaciones difíciles, veía a quien tuviera que ver, lo hacía, lo buscaba y encontraba soluciones.

Mi padre era muy carismático. Para mí, era una gente muy querida, que convencía a sus enemigos y a sus amigos, acababa consiguiendo lo que él pedía, por lo que él luchaba, de lo que él se esforzaba y ganaba, siempre los convencía cuando se lo proponía.

Sufrió mucho, pasó por muchas cosas difíciles. Yo recuerdo, por ejemplo, que en la Universidad (UNAM), tuvo una situación muy difícil para él. Otra, cuando iba a hacer el Hospital de Nutrición en el Centro Médico y que a la hora de la hora, aunque ya estaba todo, ya tenía todo, ya tenía las instalaciones, se lo quitaron. Yo me acuerdo haber ido con él a ver las instalaciones y revisar hasta dónde iba a ir el oxígeno en los cuartos y todo lo demás. Así de la noche a la mañana se lo quitaron. Fue un golpe muy fuerte, pero salió adelante. Dijo, “no me voy a vencer, vamos a luchar”.

Fue a Suiza y consiguió que le donaran una parte para adquirir los terrenos y todo lo demás. Dijo: “Ahí voy a hacer mi Hospital, pero ahora si, nadie me lo va a quitar porque ahora si, es de Nutrición y no hay manera de que me lo quiten” Y no se lo quitaron. Aquí está el Hospital, tiene 75 años de fundado y sigue vigente en todo momento, su Mística, su fuerza, su lucha y su esfuerzo.

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: camiseta.avisos@incmnsz.mx

Pionero de las novelas revolucionarias

La sombra del caudillo

Martín Luis Guzmán Franco

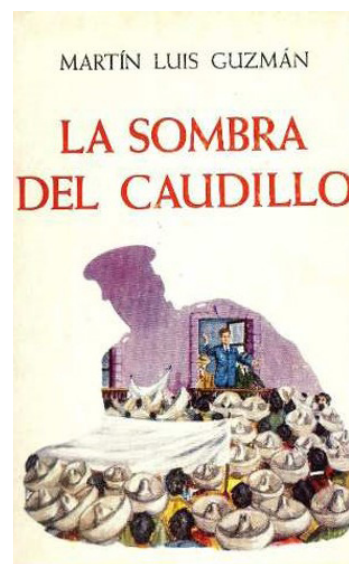
Lcda. María Concepción Nolasco Miguel/ Departamento de Comunicación y Vinculación

Martín Luis Guzmán Franco (6 de octubre de 1887 Chihuahua, México–22 de diciembre de 1976 Ciudad de México). Escritor, periodista, diplomático y General mexicano. Es uno de los pioneros de las novelas revolucionarias, un género inspirado en su experiencia junto al general Francisco Villa. En 1915 se exilió, primero en España y luego en Estados Unidos, donde colaboró e incluso dirigió varios medios antes de regresar a México. Su obra más conocida es *El águila y la serpiente* (1928); en 1958 fue galardonado con el Premio Nacional de Literatura de México por *Muertes históricas*.

La novela *La sombra del caudillo* fue publicada en 1929, donde Guzmán desarrolla un análisis de la crisis política de México. En esta obra se describe algunos de los acontecimientos ocurridos en México después de la Revolución, después de haberse efectuado los asesinatos de hombres tan famosos de la época como Villa, Madero, Carranza o el mismo Zapata.

Se trata de un análisis sarcástico al caudillismo imperante y, con ironía, delata las formas adoptadas por el movimiento revolucionario y los engaños confusos de Álvaro Obregón cuando impuso a Plutarco Elías Calles como su sucesor y analiza las turbiedades que enmarcan esta decisión.

La sombra del caudillo está inspirada en un hecho real, una época muy oscura de la historia de México, la matanza de Huitzilac, donde son asesinados Francisco Serrano y trece de sus acompañantes, por órdenes de Álvaro Obregón.



Sabías que...

- Mariano Azuela González es considerado uno de los fundadores de la literatura de la Revolución Mexicana.
- Nació en Lagos de Moreno, Jalisco en 1873, murió en la Ciudad de México en 1952.
- Fue médico y escritor mexicano. Opositor al porfiriato, trabajó como médico en un campamento de Francisco Villa, experiencia que reflejó en su novela más popular: *Los de abajo* (1915), y en otros de sus trabajos ambientados durante la Revolución Mexicana.
- Ganó el Premio Nacional de Literatura de México (1942) y el Premio Nacional de Artes y Ciencias (1949), no sin antes convertirse en miembro fundador del Colegio Nacional Mexicano en 1943.
- Su cuerpo está sepultado en la Rotonda de las Personas Ilustres junto a otros muchos hombres y mujeres considerados por México como engrandecedores del país.

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.

Seguimiento en la formación de las nuevas generaciones

Servicio Social y su consolidación profesional en el INCMNSZ

Mtra. Lizeth G. López López /Enfermera Jefe de Servicio. Departamento en Educación Continua en Enfermería

En México, el Servicio Social en las universidades es una actividad temporal y obligatoria para los estudiantes; es un periodo que complementa la formación de los alumnos al término de su programa universitario y los prepara para ocupar en un futuro, puestos laborales en las instituciones de salud, principalmente y, educativas en universidades e institutos de nivel superior.

Los alumnos, durante este proceso de un año de duración, no solo experimentan de cerca los escenarios reales en los procesos de salud y enfermedad, sino también a adquirir competencias socioafectivas para la convivencia laboral, la socialización educativa y cuidados humanizados hacia la población usuaria con una diversidad cultural.

El Servicio Social surgió para contribuir, con los conocimientos y servicios, a las clases más desprotegidas del país, y adquiere la característica de obligatoriedad durante el gobierno del presidente, General Lázaro Cárdenas en su gestión, 1934 a 1940, por lo tanto, no solo se presta en beneficio de la sociedad, sino también del Estado.

En el INCMNSZ, la Subdirección de Enfermería a través del Departamento de Educación Continua da seguimiento al Programa de Servicio Social y año con año recibe a un grupo de pasantes cuyas funciones principales son la asistencia, la investigación y la docencia, mismos que, por testimonios, al término del servicio, han logrado posicionarse en puestos importantes dentro del sector salud, en instituciones educativas, algunos otros han migrado a instituciones extranjeras.

En esta ocasión queremos agradecer y despedir a grupo que concluye su periodo en el mes de julio del presente año y dar una grata bienvenida a los que se integran con nosotros en el mes de agosto, asimismo agradecemos a las autoridades de la Subdirección de Enfermería el seguimiento y apoyo para la consolidación de profesionales que proyecten una enfermería mexicana de calidad ¡Enhorabuena!



Directivos del INCMNSZ, Autoridades de Enfermería y Pasantes de la Licenciatura en Enfermería de la Generación 2021-2022

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



Respuesta compartida
en la dinámica diciembre 2021
por el personal de INCMNSZ

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



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

Ética Profesional

“Determina el tipo
de atención que se brinda
en el Instituto”.

¡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**

#mistica #misticalncmnsz #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

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2022.html

www.incmsz.mx