



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVIII No. 17

15 de septiembre 2022

Departamento de Nutrición Animal, investigación de vanguardia

Guías de Práctica Clínica para la Toma de Muestras



Integrantes del Departamento de Nutrición Animal



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 687

15 septiembre 2022

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• Acoso Sexual en el ámbito laboral	
• Mística Institucional; hacer con gusto y por amor nuestro trabajo Dra. Silvia Carrillo Domínguez		NUTRICIÓN INCMNSZ	16
PARA CONOCERNOS	4	• Barreras personales para una alimentación saludable	
• Departamento de Nutrición Animal, investigación de vanguardia		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Quinoa	
• Presentación de Guías de Práctica Clínica para la Toma de Muestras		• Chiles rellenos de Quinoa	
• GATINCMNSZ, comunidad cuidadora de gatos del Instituto		SABÍAS QUE	18
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	• Efemérides de la salud	
• Día Mundial de Seguridad del Paciente 2022; medicación sin daño		TU SALUD	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Seguridad del paciente: "Medicación sin daño"	
• ¿Es el celular una herramienta útil o un riesgo durante una emergencia?		FORO DEL LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• Agradecimiento al personal de vigilancia de la UPA	
• La importancia de la comunicación en emergencias o desastres		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VIDA INSTITUCIONAL	12	• El apoyo del INCMNSZ en el sismo de 1985 fue increíble Dra. Silvia Carrillo Domínguez	
• Médicas residentes del INCMNSZ		ESPACIO DE LECTURA	22
NUEVA TORRE INCMNSZ	14	• El cuerpo nunca miente Alice Miller	
• Logremos juntos		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	23
		• Uso de tatuajes y la imagen profesional	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		• A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro?	

Uno de los ejes de acción del INCMNSZ es la investigación. **El Departamento de Nutrición Animal, dirigido por la Dra. Silvia Carrillo Domínguez**, desde sus orígenes **se ha distinguido por estar a la vanguardia** en dicho campo del saber. En la sección **Para Conocernos**, se da cuenta de ello. De igual forma, ella misma, en la sección **Ser INCMNSZ**, expone su **sentir respecto a la Mística Institucional**.

En la sección **Entérate**, se presenta información sobre las **Guías de Práctica Clínica para la Toma de Muestras de Sangre y Orina**, elaboradas por personal del INCMNSZ y de otras dependencias públicas y privadas; representan un hito **para la seguridad del paciente y del personal de salud**. En ésta misma sección, se presentan aspectos relativos a la **comunidad cuidadora de gatos del Instituto (GATINCMNSZ)**.

Algunas de las **efemérides de la salud**, conmemoradas durante el mes de septiembre, se presentan en la sección **Sabías que**: 3 de septiembre, **Día Mundial de la Higiene**; 4 de septiembre, **Día Mundial de la Salud Sexual** y 8 de septiembre, **Día Internacional de la Fisioterapia**.

La Seguridad del Paciente es una prioridad en el INCMNSZ. Por ello, en el marco del **Día Mundial de la Seguridad del Paciente**, a conmemorarse el 17 de septiembre, con el lema **"Medicación sin daño"**, en la sección **Tu Salud**, se informa al respecto.

En la sección **Campaña Institucional**, se expone la percepción que la comunidad institucional tiene respecto a los próximos 75 años de existencia del INCMNSZ, centrada en el **control que se ha tenido de COVID-19 y el nuevo edificio de hospitalización en construcción**.

38 años de servicio profesional en el INCMNSZ

Mística Institucional; hacer con gusto y por amor nuestro trabajo

Dra. Silvia Carrillo Domínguez

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



Dra. Silvia Carrillo Domínguez

La Mística Institucional es hacer las cosas con gusto y por amor al trabajo, aseguró la Dra. Silvia Carrillo Domínguez, jefa del Departamento de Nutrición Animal.

“Cuando uno disfruta el trabajo y te gusta lo que haces, lo manifiestas. Saber que lo que haces no es para beneficio propio, sino para bien de otros. Es una gran motivación que le da sentido a la responsabilidad. Representar al Instituto, es un honor, es algo que debemos valorar, nos lleva a reflexionar sobre qué estamos haciendo cada uno de nosotros para apoyar al INCMNSZ y contribuir para que siga manteniendo su prestigio y liderazgo.

La Mística es, también, algo que debemos vivir a diario y valorar en dónde estamos. Valorarlo y tratar siempre de hacer un buen papel y poner en alto el nombre del Instituto con nuestro trabajo. Recordar la Mística del Instituto es algo importante, hacer el trabajo con calidad y siempre tratar de irnos superando, A mí me ha dado mucho el INCMNSZ y hay que pensar en qué le estamos dejando”.

Narró que ingresó a esta gran institución en 1982 para realizar su tesis en el Departamento de Nutrición Animal con el Dr. Fernando Pérez Gil-Romo, quien había sido su profesor en la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UNAM. En 1984 obtuvo el grado, se liberó una plaza y el Dr. Pérez Gil-Romo la invitó a cubrir un interinato de seis meses. En enero de 1985 le dieron la plaza definitiva y a partir de ahí se quedó en el Departamento.

“En aquel momento, el Dr. Fernando Pérez Gil-Romo estaba realizando un proyecto con el Dr. Adolfo Chávez Villasana en comunidades rurales de Oaxaca, que tenía como propósito orientar a la población sobre cómo nutrir a sus gallinas, vacas, cerdos, etc. y obtener alimentos nutritivos para su autoconsumo. La visión del Dr. Pérez Gil-Romo era, desde su perspectiva, poder orientar a las familias en el consumo y producción de alimentos de origen animal.

En 1986, nos solicitó a todo el personal escribir proyectos para el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT). La verdad, yo tenía muy poca experiencia en investigación, y no tenía la menor idea sobre cómo hacer un proyecto y sobre qué tema abordar, pero lo hice con el apoyo del Dr. Pérez Gil-Romo y mis demás compañeros.

Cuando me encontraba en el último año de la preparatoria, le dije a mi papá que quería estudiar Biología Marina, pero me dijo: —La única escuela que hay, está en Ensenada y no te puedes ir para allá tú sola, piensa en otra cosa—. Así es que elegí la carrera de veterinaria, que también me gustaba mucho; sin embargo, me quedó el gusanito de lo marino, así que por ello, decidí que mi proyecto de investigación versaría sobre el aprovechamiento de las algas marinas como alimento para animales de granja.

La Dra. Margarita Casas que estaba en el Centro Interdisciplinario de Ciencias Marinas en Baja California Sur, había trabajado con algas marinas, la contacté y comenté mi proyecto sobre el aprovechamiento de algas marinas en la alimentación animal. Fue rechazado por CONACYT, aduciendo mi falta de experiencia y trayectoria. Le dije al Dr. Pérez Gil-Romo y me dijo: —No te des por vencida, contéstales—. Así que decidí presentar apelación. El Dr. Pérez Gil-Romo me ayudó, rebatimos con argumentos y gracias a Dios CONACYT aprobó el proyecto. Este fue el primer financiamiento que obtuve para proyectos de investigación. Así inicié mi carrera en la investigación. Posteriormente, ingresé más proyectos al CONACYT y me otorgaron financiamiento para los mismos.

El Dr. Pérez Gil-Romo siempre me apoyó muchísimo y es algo que siempre he apreciado. Él me dio la oportunidad de trabajar en lo que yo quería. Como investigador valoras mucho que respeten tu independencia y que confíen en ti. Te dan ese voto de confianza, saben que vas a cumplir y vas a hacer investigación que resultará benéfica para el Departamento, para el Instituto y para el país. Ser investigador te permite ser creativo y buscar muchas cosas. Yo me avoqué mucho al estudio de los recursos marinos para la alimentación animal porque, como en el caso de las algas marinas, estas no se consumen mucho en el país, son un recurso muy abundante, lo tenemos en todas las costas, son fuente de valiosos compuestos bioactivos, pero son recursos que no se aprovechan en México”.

Expresó que en los 38 años que tiene de trayectoria profesional en el INCMNSZ, han sido muchas y muy gratificantes las experiencias vividas, ha tenido la oportunidad de viajar, participar en campañas oceanográficas en el Buque “El PUMA” de la UNAM, aprender de gente muy valiosa en el Instituto y de investigadores de otras Instituciones.

Animales, modelos de investigación en beneficio del ser humano

Departamento de Nutrición Animal, investigación de vanguardia

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



Personal del Departamento de Nutrición Animal

En el marco del 40 aniversario de la fundación del Departamento de Nutrición Animal, la jefa del mismo, la Dra. Silvia Carrillo Domínguez, detalló que: “Durante 40 años, el Departamento ha generado conocimiento sobre el aprovechamiento de recursos naturales, abundantes en nuestro país, pero que no son utilizados de manera alguna, aunque son una importante fuente de Compuestos Bioactivos (CB). Dichos compuestos al ser proporcionados a los animales, a través de su alimentación: uno; beneficia el estado de salud del animal y dos; brinda beneficios al consumidor, al ser depositados estos CB en los productos finales (huevo, carne, leche)”.

Agregó que el consumo de muchos de estos CB puede ser útil en la prevención de diversas enfermedades.

“Los alimentos de origen animal los utilizamos como vehículo para hacer llegar al consumidor estos CB, ofreciendo así: alimentos con valor agregado o alimentos diseñados.

Otra función del Departamento ha sido difundir información tanto a profesionales de la salud, como al público en general. Información objetiva y basada en evidencia científica, que permite desmentir algunos de los mitos que se han creado alrededor del consumo de los alimentos de origen animal. Esta difusión la hemos realizado a través de la organización de eventos relativos a esta temática, con la participación de connotados investigadores”.

El consumo de huevo y sus mitos

Destacó que la razón por la que el Departamento tiene una línea de investigación sobre el consumo de huevo, es porque es uno de los alimentos de mayor consumo en México, no solo por la excelente calidad de su proteína, sino porque además, es importante fuente de CB benéficos para la salud del consumidor y porque su precio lo hace asequible a la mayor parte de la población mexicana.

De hecho, México es el primer país consumidor de huevo fresco a nivel mundial (24 kg per cápita anual).

Sin embargo, es también uno de los alimentos sobre lo que han surgido muchas controversias y mitos. Por ello, consideraron importante que la gente tenga conocimiento, al brindar información objetiva, científica y lo más actualizada posible sobre el consumo de este alimento.

“Como parte de las actividades que conmemoran los 40 años de existencia de este Departamento, hemos organizado el ciclo de conferencias *El consumo de huevo y la salud ¿qué muestra la evidencia científica?*. Además de esto, este año, estaremos realizando varias actividades como publicar un libro conmemorativo que incluye todas las publicaciones científicas que ha generado el Departamento a lo largo de estas cuatro décadas; otros dos libros, sobre el huevo: uno, con la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UNAM y otro, en coordinación con el Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional del INCMNSZ”.

Destacó la importancia de evitar los antibióticos en la alimentación de los animales para reducir el riesgo de resistencia bacteriana en el humano. Por muchos años, se incluían antibióticos en dosis subterapéuticas como promotores de crecimiento y para evitar que se enfermaran. Pero en vista del grave problema mundial de resistencia a los antibióticos, se ha prohibido su uso como tal en la industria pecuaria, como una de las tantas medidas para atacar este problema. Por ello, otra línea de investigación en el Departamento es la relacionada a buscar alternativas al uso de este tipo de medicamentos en los animales.

Leche de cabra fortificada para combatir la obesidad

Actualmente, la Dra. Claudia Delgadillo, investigadora adscrita a este Departamento, trabaja con un recurso no convencional, llamado *Acacia farnesiana* (actualmente *Vachellia farnesiana*) conocido como Huizache. Obtiene un extracto, el cual proporciona como parte del alimento que se da a las cabras, con la finalidad de que la leche de estas, esté fortificada con compuestos fenólicos, presentes en la planta y que poseen actividad antioxidante. Esta leche, se le dió a ratas obesas para comprobar si esos compuestos ayudan a reducir la obesidad.

Más proyectos de investigación

Otro proyecto es el consumo de langostino en aves para favorecer la ingesta de omega 3 y yodo en el humano. Este es un recurso no convencional, utilizado en la alimentación animal como fuente de Compuestos Bioactivos. De igual forma, se está trabajando en la inclusión de algas marinas, langostilla, cabezas de camarón, aceites de pescado, verdolaga, entre otros ingredientes en la dieta de las gallinas ponedoras y pollos de engorda, ya que poseen compuestos activos como son los ácidos grasos omega 3, compuestos fenólicos, fucoxantina, astaxantina, etc. por sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, inmunomoduladoras y antilipémicas.

Por su parte, la Dra. Carmen Camacho Rea está trabajando con modelos porcinos para el estudio de la obesidad, ya que su metabolismo es muy similar al del humano.

Una línea de investigación que complementa a las anteriores, es el desarrollo de productos alimenticios, pues aprovecha tanto los ingredientes utilizados en la alimentación para obtener extractos, como a los alimentos de origen animal con valor agregado que han sido desarrollados.

Para concluir, explicó que el Departamento está integrado por 13 personas: 7 investigadores (uno nivel D; tres nivel C; dos nivel B y uno nivel A), una química, una veterinaria, dos técnicas de laboratorio, un apoyo administrativo y la jefa de Departamento. Tres de los investigadores pertenecen al Sistema Nacional de Investigadores. Actualmente, están en una etapa de renovación y reestructuración de sus líneas de investigación, a fin de adecuarlas a las actuales necesidades del Instituto y de la población mexicana.

Un hito para la seguridad de los pacientes y del personal de salud

Presentación de Guías de Práctica Clínica para la Toma de Muestras

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



Por parte del INCMNSZ: Dr. Arturo Galindo Fraga, Q.F.B. Carolina Rodríguez Padilla, Enf. Martha Huertas Jiménez, Dr. Alfredo Ponce de León, Dr. Raymundo Valdez Echeverría e integrantes de Becton Dickinson, en la presentación de las Guías de Práctica Clínica

El pasado 19 de agosto del 2022, tuvo lugar en el auditorio principal del INCMNSZ, la presentación de las Guías de Práctica Clínica para la Toma de Muestras de Sangre y Orina y la Guía para la Bioseguridad en la Toma de Muestras. A la presentación, asistieron: el Dr. Arturo Galindo Fraga, Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad en la Atención Médica del INCMNSZ; el Dr. Raymundo Valdez, Jefe de Laboratorio Central del INCMNSZ; la Dra. Leticia Sollano, gerente Senior de *Public Affairs* en Becton Dickinson (BD) México; el QFB José Antonio Duarte, gerente de *Medical Affairs* BD México, América Central y el Caribe; y Gustavo Gutiérrez, Director de BD.

El Dr. Arturo Galindo Fraga advirtió que la elaboración de estas Guías es un hito para la seguridad de los pacientes y del personal de salud. Así mismo, destacó que ha sido un esfuerzo coordinado por varias instituciones en favor de la calidad en la atención médica.

“El objetivo es tener la mejor técnica para la toma de muestras, garantizando a los pacientes el óptimo manejo de las muestras, con el fin de obtener resultados confiables, oportunos y pertinentes, teniendo la mayor seguridad para ellos y para los profesionales de la salud”.

Estas Guías fueron un esfuerzo coordinado con personal del área de la salud de distintas instituciones como el Instituto Mexicano del Seguro Social, la Secretaría de Salud, el Instituto Nacional de Cancerología, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y el Instituto Nacional de Pediatría, así como con el sector académico de la salud y el sector privado de hospitales y laboratorios nacionales.

México contará por primera vez en su historia con guías de este tipo que serán un referente para la armonización de la fase preanalítica o preexamen en la medicina de laboratorio de México y de otros países de América Latina, al tiempo que contribuirán a la formación académica de las nuevas generaciones de profesionales de la salud. Así mismo, serán de beneficio para la salud pública al evitar errores en la toma de muestras que alteran los resultados de los pacientes y, en consecuencia, su diagnóstico y tratamiento.

Responsabilidad compartida

GATINCMNSZ, comunidad cuidadora de gatos del Instituto

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

GATINCMNSZ es una comunidad de personas conformada por personal administrativo y de la salud, jefes de Departamento, afanadores y pacientes del Instituto que por más de 10 años han adoptado, cuidado, rescatado, rehabilitado y puesto en adopción a más de 20 gatos que habitan en el INCMNSZ. Lo anterior, con el conocimiento y autorización de la Dirección General.

Según el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), en México, hay alrededor de 23 millones de mascotas, sin embargo, el 70% de los perros y gatos se encuentran abandonados (161 millones).

En el año 1999, la Comunidad GATINCMNSZ detectó a algunos gatos en los jardines del Instituto. Por lo cual, se tomaron acciones tales como: capturar, esterilizar y liberar. Este método es conocido como TNR (por sus siglas en inglés: *Trap, Neuter, Return*) con el objetivo de controlar la reproducción de gatos ferales, los cuales no toleran el contacto humano o vivir en encierro.

Los GATINCMNSZ son sociables, cariñosos y pueden ser adoptados, como ha sucedido con varios felinos. Actualmente quedan 4 gatas que, además de estar esterilizadas, cuentan con vacunas, desparasitación y el cuidado diario de algunos voluntarios que se encargan de alimentarlas, apapacharlas y vigilar su salud.

La comunidad de cuidadores y cuidadoras explica que los gatos han llegado por sí solos, no se reciben más gatos, ni los regalan; cuentan con un protocolo de adopción en el que buscan tener seguimiento para saber que quedarán en buenas manos.

“Un hospital no es un lugar seguro para que los gatos vivan, ya han ocurrido accidentes. Nos gustaría que puedan tener un hogar seguro”.

Las voluntarias aseguran que una ventaja para el Instituto es que los gatos han ayudado a controlar plagas, ratas y alacranes. Además, algunos pacientes han encontrado un poco de alegría y paz, al observar a los gatos que se dejan ver de día por los jardines.

Si te quieres sumar a las acciones en apoyo a la comunidad GATINCMNSZ, puedes dejar tu donativo en especie en el Departamento de Comunicación y Vinculación del Instituto. Se necesitan croquetas de la marca Cat Chow, alimento húmedo, lonas, camas, casitas o transportadoras.

El pintor Fernando Flores plasmó la belleza de algunos gatos de la comunidad en cuadros que donó al INCMNSZ.

https://infosen.senado.gob.mx/sgsp/gaceta/65/1/2021-10-12-1/assets/documentos/11-PA_Sen.MAM_abandono_de_animales.pdf



Obra realizada por el Pintor Fernando Flores

Seguridad del Paciente

Día Mundial de Seguridad del Paciente 2022; medicación sin daño

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

El 17 de septiembre 2019, se decretó por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como Día Mundial de Seguridad del Paciente. Cada año, a partir de esa fecha, se ha determinado un motivo para conmemorar dicho día. En este año, 2022, se ha considerado la medicación como tema a difundir.

En algún momento de su vida, todas las personas del mundo, tomarán medicamentos para prevenir o tratar enfermedades. Sin embargo, los medicamentos a veces causan daños graves si se almacenan, prescriben, dispensan o administran indebidamente, o si se controlan de forma insuficiente.

Los errores de medicación se producen cuando las deficiencias de los sistemas de medicación y los factores humanos, como la fatiga, las malas condiciones ambientales o la escasez de personal, afectan a la seguridad del proceso de administración de medicamentos. Esto puede dar lugar a graves daños al paciente, discapacidad e incluso la muerte. La actual Pandemia por COVID-19 ha agravado significativamente el riesgo de errores de medicación y los daños asociados.

Los objetivos de este año de la OMS son:



AUMENTAR

La concienciación mundial sobre la elevada carga de daños relacionados con la medicación debido a errores de medicación y prácticas poco seguras, y ABOGAR por una acción urgente para mejorar la seguridad de la medicación.



IMPLICAR

a las partes interesadas y asociados clave en los esfuerzos por prevenir los errores de medicación y reducir los daños relacionados con la medicación.



EMPODERAR

a los pacientes y a las familias para que se impliquen activamente en el uso



AMPLIAR

la aplicación del Reto Mundial de la OMS por la Seguridad del Paciente: medicación sin daño.

Tema

Seguridad de los medicamentos

Lema

Medicación sin daño

Llamamiento a la acción

Infórmate. Comprueba. Pregunta.

¿Qué estrategias se pueden adoptar para prevenir los errores de medicación?

- Implicar a los **pacientes y a sus familias** en su propio cuidado
- Construir una cultura en la que se priorice la **seguridad**
- Aplicar **procedimientos operativos normalizados** para el uso seguro de los medicamentos
- Investir en **innovación y tecnologías**
- Proporcionar suficientes **recursos financieros y humanos**



calidad, atención médica y gestión institucional

No debemos olvidar la importancia de conocer los beneficios y riesgos de la medicación como pacientes, familiares y personal de atención a la salud.

TODOS JUNTOS POR LA SEGURIDAD DEL PACIENTE

Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Un riesgo cuando se usa en el momento equivocado

¿Es el celular una herramienta útil o un riesgo durante una emergencia?

Segunda y última parte

Ximena Rubio Polanco/Médico pasante Servicio Social/Reacción Hospitalaria para Desastres

En la edición anterior, comentamos algunos de los riesgos que trae consigo el utilizar el celular durante la conducción vehicular. Algunos ejemplos de la magnitud de estos riesgos se han documentado en la literatura, por ejemplo, un estudio realizado por la Alianza Nacional de Seguridad Vial (ANASEVI) menciona que 9 de cada 10 mexicanos leen, envían mensajes o realizan otras actividades mientras manejan, aun cuando exista legislación que impone sanciones por hacerlo.

De igual forma, se sabe que el uso del teléfono al caminar también nos hace 4 veces más propensos a sufrir un accidente como consecuencia de la distracción. Por último, los accidentes laborales han mostrado un incremento debido al uso del celular durante la jornada laboral, los empleados se exponen a sufrir lesiones como heridas o fracturas.

Gracias a la cultura de prevención, más personas conocen el lema: “no corro, no grito, no empujo” en caso de una evacuación. Seguir estas instrucciones nos protegen, sin embargo, nos falta agregarle a este anuncio el “no uso mi celular”, ya que durante un evento de esta gravedad debemos de permanecer alertas con lo que sucede en nuestro entorno y esto implica seguir las indicaciones de la gente capacitada, anticipar riesgos y evitar peligros.

Está documentado que posterior a un simulacro, los sistemas de emergencia sufren de una demanda mayor debido a que ocurren accidentes relacionados a la evacuación de un inmueble, siendo una de estas causas la distracción que genera el celular.

Por último, el uso de las redes de comunicación durante e inmediatamente después de una contingencia satura las redes y las hace disfuncionar poniendo en riesgo la comunicación de sistemas de emergencia que deben responder a llamadas urgentes de auxilio en ese momento.

Ser conscientes de los riesgos asociados a la distracción te permitirá tomar decisiones inteligentes para conservar tu seguridad. Recuerda que un mensaje, una llamada o un tweet pueden esperar, tu integridad física te lo va a agradecer.



Comunicación efectiva y gestión de información

La importancia de la comunicación en emergencias o desastres

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

La comunicación efectiva y gestión de información es de suma relevancia en el manejo coordinado en situaciones de emergencia. En un contexto de desastre, la información transparente es una materia muy preciada para brindar una respuesta oportuna y adecuada que salva vidas, disminuye el impacto y mejora la calidad de vida de las personas afectadas.

La información es esencial en el proceso de evaluación de daños y necesidades, facilita la coordinación y la toma de decisiones en situaciones de emergencia, influye y condiciona las disposiciones para movilizar y, a su vez, permite el análisis, la evaluación y la búsqueda de lecciones aprendidas, que además contribuye a generar confianza.

Las acciones y los equipos de comunicación no se improvisan, se requiere de un trabajo previo y continuo de preparación y planificación. Por otro lado, la relación y cobertura con los medios y redes de comunicación oficiales es esencial, así como la coordinación de las acciones de divulgación, la recopilación, organización de informes u otros documentos técnicos para la creación de mensajes clave.

La información en situaciones de emergencia o desastre surge de múltiples fuentes, representa diversos puntos de vista y atiende a una amplia gama de intereses y necesidades, es un hecho multidisciplinario.

La comunicación y la gestión de la información en una institución no deben ser acciones aisladas, sino parte de un proceso planificado de diseño y ejecución, vinculado a los planes y estrategias impulsados por las autoridades, es decir, deben ser parte de todas las actividades que desarrollan los expertos y las organizaciones que trabajan en desastres.

SIMULACRO SISMO REPLIEGUE 

LUNES 21 DE JUNIO 2021 / 11:30 am

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ubica al brigadista que se encuentra en tu área. 2. Ubica las zonas designadas como de menor riesgo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantén la calma y ejecuta el ejercicio correctamente. 2. Replégate en las zonas de menor riesgo que ya ubicaste. 3. Espera indicaciones de que el ejercicio ha terminado. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vuelve a tu área de trabajo. 2. Reflexiona sobre lo aprendido y lo que puedes mejorar.

Para más información puedes contactar a las extensiones: 2990 y 1910

Algunos departamentos no cuentan con brigadistas, si existe el interés, en el Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres podemos capacitarte.

 Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"

 @incmnszmex

 incmnszmex

www.incmnsz.mx

 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Es muy importante que todos los miembros del equipo de respuesta trabajen coordinadamente, de esta manera, los comunicadores entenderán mejor el alcance y dinámica del desastre y los expertos en salud utilizarán la comunicación para mejorar el proceso de toma de decisiones y brindar una mejor respuesta.

De igual forma, es necesario movilizar recursos, motivar acciones de solidaridad y apoyo, así como incrementar la visibilidad de los actores humanitarios en general y del sector salud en particular.

Fuente: Organización Panamericana de la Salud "Gestión de la información y comunicación en emergencias y desastres: Guía para equipos de respuesta" Washington, D.C.: OPS, 2009

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2003-2004

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Cecilia L. Sánchez H.
2003



Dra. Olynka Vega Vega
2003



Dra. Cinthia M. Villarreal G.
2003



Dra. Helena Zaldivar Alcántara
2003



Dra. Beatriz A. Baeza Gamboa
2004



Dra. Ivonne Becerra Laparra
2004



Dra. Alma V. Cardona Cordero
2004



Dra. Marina M. Delgado Carlo
2004



Dra. Yasmín de la Garza Neme
2004



Dra. María N. España Gómez
2004



Dra. Diana Gómez Martín
2004



Dra. Margarita Henríquez M.
2004

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2003-2004

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Brenda O. López Tintos
2004



Dra. María G. Matus Ruiz
2004



Dra. Claudia Méndez Mercado
2004



Dra. Aidé Montante M.
2004



Dra. Martha Ortiz Villalpando
2004



Dra. Roopa Parvin Metha
2004



Dra. Ana L. Ruelas Villavicencio
2004



Dra. Orquídea Sánchez Carreón
2004



Dra. Judith Sánchez Hernández
2004



Dra. Tamara Saenz Solís
2004



Dra. Alejandra Tejeda Onofre
2004



Dra. María M. Valdez Villareal
2004

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Septiembre 2022



Septiembre 2021



Septiembre 2020

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

Abuso de poder e indefensión

Acoso Sexual en el ámbito laboral

Segunda y última parte

Dirección de Administración



En la edición anterior, compartimos algunos puntos clave del Acoso Sexual en el ámbito laboral. En esta ocasión, mencionaremos que desde febrero de 2018, el INCMNSZ asumió el compromiso de cero tolerancia frente a conductas de Hostigamiento Sexual, Acoso Sexual y cualquier forma de violencia contra las víctimas, de tal manera que toda persona, en el desempeño de su empleo, cargo, comisión o función debe de conducirse de forma digna, sin proferir expresiones, adoptar comportamientos inapropiados, usar lenguaje o realizar acciones de Hostigamiento Sexual o Acoso Sexual.

Los anteriores, son algunos ejemplos enunciativos, pero no limitativos a través de los que se pudiera manifestar el Acoso Sexual, y se exhiben aquí, pues consideramos que funcionarán para crear un escenario preventivo.

Es importante destacar que el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal, en conjunto con el Comité de Ética promueven la generación de un compromiso para las y los servidores públicos, cuyo objetivo es limitar, atender y dar a conocer los excesos o defectos que al interior del Instituto pudieran existir y que vulneren la esfera individual de los que lo integramos.

Finalmente, y en caso de que sea necesario, podrá solicitar el apoyo de la personas consejeras del Instituto, las doctoras Alicia Frenk Mora y Judith González Sánchez y/o presentar una denuncia ante el Comité de Ética o al Órgano Interno de Control, sin que ello implique la renuncia o acceso a otra vía de diferente índole que considere adecuada a sus intereses.

¡Yo también soy INCMNSZ!

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

Porciones recomendables o porciones reales

Barreras personales para una alimentación saludable

Segunda y última parte

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

Anteriormente, comentamos respecto a la importancia de tener raciones pequeñas en nuestra dieta diaria. En esta ocasión, recordaremos que en 1993, cuando la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) creó la etiqueta de información nutrimental, las normas que se usaron para determinar el tamaño de las porciones —llamadas cantidades de referencia normalmente consumidas (RACC, por sus siglas en inglés)— se basaron principalmente en encuestas de consumo de alimentos. El tamaño de las porciones que se indican en las etiquetas nutrimentales no son las recomendadas, son las reales. Según la FDA por ley, las porciones deben basarse en la cantidad que la gente realmente consume, y no en lo que debería consumir.

La selección racional del tamaño de las porciones es un elemento clave en la implementación de programa de estilo de vida saludable.

Evita la ingesta de alimentos con densidad calórica alta, en especial en presentaciones de gran tamaño (como los refrescos y las golosinas). Revisa las etiquetas; identifica la cantidad de calorías por porción. Cuando acudas al cine, elige los horarios en que no tengas apetito (Ej. Después de la comida principal). No temas decir “estoy satisfecha (o)”. Come despacio e ingiere líquidos antes y durante la comida para lograr la saciedad. Inicia las comidas con verduras; los alimentos que aportan más calorías se dejan para el final. No te dejes engañar por el precio de un *buffet*.

Datos de Nutrición

Tamaño de la porción aprox.
Taza (40 g)
Raciones por empaque 7.5

Cantidad por ración	
Energía 140 Cal (580 kJ)	
Energía de la grasa 65 Cal (270 kJ)	
	% VRN**
Grasa Total 7.0 g	11%
Grasa saturada 2.2 g	11%
Grasa poliinsaturada 1.0 g	
Acidos grasos omega 3 (ALA y DHA) 400 mg	
Grasa monoinsaturada 4.0 g	
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 44 mg	2%
Potasio 190 mg	4%
Carbohidratos Totales 23 g	8%
Fibra Dietética 6 g	27%
Azúcares 4.5 g	
Proteínas 4.0 g	
Vitamina A / Vitamin A ***	Vitamina C / Vitamin C ***
Calcio / Calcium 6%	Hierro / Iron 8%

El valor de referencia del Nutriente (VRN) está basado en una Dieta de 8400 kJ (2000 Kcal) según el F.D.A. Su valor de referencia puede ser mayor o menor dependiendo de sus necesidades de energía.*Contiene menos del 2% del valor diario de este nutriente.

Un aumento en el tamaño de la porción representa un problema para el control de peso de las personas, ya que como resultado se da un aumento en la ingestión de kilocalorías. Esto se puede evitar si nos mantenemos alertas al tamaño de la porción y únicamente consumimos la cantidad que proporciona saciedad a nuestro organismo. Siempre es preferible servirse porciones pequeñas.

Fuente: Mattes R, Energy intake and obesity: Ingestive frequency outweighs portion size, *Physiol Behav* (2013) 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->

Quinoa

El cultivo de la quinoa (*Chenopodium quinoa*), una planta de las quenopodiáceas (como la acelga), se inició hace al menos tres milenios, posiblemente en el entorno del lago Titicaca, y fue el alimento básico de las culturas indígenas hasta la llegada de los conquistadores españoles.

Pequeña semilla que aporta energía y fibra como los cereales integrales, proteínas vegetales muy completas y una cantidad excepcional de minerales. Sus crujientes granos, de color amarillo claro, poseen un sabor delicado, entre el arroz y el cuscús.

Contiene, proteínas un 13% de su peso, con unas proporciones de aminoácidos esenciales que favorecen su asimilación. Sus hidratos de carbono representan el 69% de su peso, fibra 6 g de cada 100. Además es rica en hierro, magnesio, fósforo, manganeso, zinc, cobre y potasio. También aporta vitamina B2, B3 (el 9%). No contiene gluten y se digiere bien.



Chiles rellenos de Quinoa



(8 porciones)

Ingredientes:

- 8 piezas de chile poblano
- 4 piezas de cebollitas cambray (finamente picadas con tallo)
- 4 piezas de zanahoria peladas y ralladas
- 3 dientes de ajo picados
- 1 taza de pasitas
- 1 taza de queso de cabra
- 2 tazas de florete de brócoli
- 1 1/2 taza de salsa de jitomate
- 2 tazas de quinoa cocida
- 1/2 taza de nueces finamente picadas
- 2 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de hierbas mixtas frescas
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- sal al gusto

Modo de preparación:

Lavar y desinfectar las verduras. Calentar el aceite en un sartén. Acitronar la cebolla y los ajos, cuando cambie de color, agregar las zanahorias y el brócoli, agregar el agua y tapar por dos minutos a fuego bajo, añadir la quinoa cocida, las hierbas mixtas y las nueces, sazonar con sal, las pasitas se agregan al final. Una vez listo rellenar los chiles poblanos, previamente tostados, sudados y sin piel. Colocar los chiles rellenos en un refractario y poner en el horno durante 10 minutos a 180°. A parte, sazonar la salsa de jitomate, así caliente poner una cama de salsa en el plato, acomodar el chile y agregar el queso encima.

3 de septiembre, Día Mundial de la Higiene

Prevención de enfermedades a través de la Higiene

El objetivo de esta fecha es recordar la importancia que implica la higiene para la prevención de diferentes tipos de enfermedades como: cólera, diarreas, infecciones, hepatitis, neumonías o infecciones de piel.

Según datos del Programa de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), lavarse las manos con jabón puede reducir la incidencia de infecciones respiratorias en un 23%, como la neumonía, que es la primera causa de muerte de niños menores de cinco años y que cada año mata a 1.8 millones de infantes.

Fuente: <https://www.mendoza.edu.ar/dia-mundial-de-la-higiene/>

4 de septiembre, Día Mundial de la Salud Sexual

Sensibilizar y promover la sexualidad en los seres humanos

Esta conmemoración, es un esfuerzo para sensibilizar y promover la sexualidad como un aspecto esencial del ser humano y un elemento de la salud sexual y reproductiva que debe ser informado, satisfactorio, saludable y sin riesgos para la población.

En este sentido, las y los adolescentes y jóvenes deben gozar de sus derechos sexuales, así como de las garantías para su protección, sin distinciones motivadas por origen, género, edad, discapacidades, condición social, condiciones de salud, religión, opiniones, preferencia, orientación sexual, identidad de género, estado civil u otra circunstancia que atente contra la dignidad humana.

Fuente: <https://www.gob.mx/conapo/articulos/dia-mundial-de-la-salud-sexual-281786?idi>

8 de septiembre, Día Internacional de la Fisioterapia

Importancia de la contribución de los fisioterapeutas al bienestar

El 8 de septiembre, se conmemora la constitución de la Confederación Mundial de Terapia Física (WCPT, por sus siglas en inglés) Su objetivo es resaltar la importancia del trabajo y la contribución de los fisioterapeutas a la salud pública y a las personas en todo el mundo. Cada año, el 8 de septiembre es una oportunidad para crear conciencia acerca de la contribución crucial que hace la profesión para mantener a las personas móviles e independientes.

Fuente: <https://www.osteoporosis.foundation/news/8-de-septiembre-dia-mundial-de-la->

Prácticas de medicación segura para reducir riesgos

Seguridad del paciente: “Medicación sin daño”

Primera parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación



Cada 17 de septiembre, la Organización Mundial de la Salud (OMS) conmemora el Día Mundial de la Seguridad del Paciente. Este 2022, se aborda el tema de Seguridad de los Medicamentos, con el lema “Medicación sin daño”.

Los daños causados por la medicación representan el 50% del total de los daños evitables en la atención médica: OMS

En La Camiseta, entrevistamos a los integrantes de la Unidad de Mejora Continua de la Calidad del INCMNSZ: Dra. Yesica Andrade, Dr. Rodrigo Cruz y Mtro. Jovani Torres, quienes nos comparten más información sobre la importancia de este día:

“Se busca que se trabaje en conjunto: autoridades, personal de salud, pacientes y sus familias, que estos últimos, participen dentro de su propia atención a la salud y autocuidados. La idea es que se promuevan prácticas de medicación seguras y reducir los daños relacionados con los errores de medicación”.

Hacer acto de conciencia de la toma de medicamentos incluye: consumirlos solamente por medio de una receta o instrucción médica; tomar medicamentos vigentes en fechas, horarios y situaciones establecidas (antes o después de la comida, por determinados días, en la mañana o en la noche, por ejemplo).

Los especialistas explican que, en nuestro país, las principales prácticas de medicación poco seguras son:

- Automedicación o tomar el consejo de alguien que “receta” algún fármaco porque le ha funcionado antes.
- Deficiencias en la historia clínica o revisión de expediente: recetar medicamentos a los que podría ser alérgico, que le afecten por algún otro padecimiento de salud o que no surtan efecto por la toma de otro.
- No revisar la conciliación de fármacos con algún otro elemento que el paciente consume, como remedios naturistas.
- Polimedicación: Uso simultáneo de varios medicamentos o de medicamentos que se parecen y suena similar. Uno no me hace efecto, tomo otro parecido y si tampoco me hace efecto, tomo otro.

En la siguiente entrega, compartiremos información sobre los efectos a la salud por la medicación poco segura y algunos consejos para prácticas seguras.

Amabilidad y empatía

Agradecimiento al personal de vigilancia de la UPA

Evelyn/paciente del INCMNSZ

Soy Evelyn, paciente de medicina interna por diabetes e hipertensión. Por lo mismo, me es difícil conducirme sola, pues tengo obesidad y problemas en las rodillas. Mi hija me trae a las consultas en silla de ruedas.

Nosotras queremos agradecer a los policías que están en la UPA, junto a las cajas, por su amabilidad, empatía y buen trato cuando observan que los pacientes no podemos desplazarnos hasta la entrada, nos dejan pasar por la salida, junto al elevador y nos ayudan a subir al mismo, nos dejan hasta que están seguros que estamos listos para subir y sabemos a qué piso vamos.

Muchas gracias a todos. Todos son muy amables en el Instituto



Personal de vigilancia, ubicado junto a las cajas en la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA)

La solidaridad y compañerismo en su máxima expresión

El apoyo del INCMNSZ en el sismo de 1985 fue increíble

Entrevista realizada a la Dra. Silvia Carrillo Domínguez por la Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/
Departamento de Comunicación y Vinculación



Dra. Silvia Carrillo Domínguez

“Siempre hemos recibido del Instituto apoyo y muestras de solidaridad. Más aún, en momentos difíciles de nuestra vida.

Fue extraordinario, reconfortante y digno de recordar, el cobijo que mi familia y yo sentimos por parte de amigos, compañeros y autoridades del Instituto después del sismo del 19 de septiembre de 1985.

El sismo de 1985 fue terrible. Yo vivía con mi familia en Tlatelolco, una de las zonas más devastadas por ese desastre natural. Hubo muchos derrumbes y personas que se quedaron atrapadas, algunas de ellas, desafortunadamente fallecieron.

Mi familia y yo salimos ilesos de ese episodio. Sin embargo, fuimos de las familias damnificadas. El Gobierno, del entonces Distrito Federal, habilitó albergues para quienes estábamos en esas condiciones. Fueron días y momentos muy difíciles para todo México, pero en especial, para quienes nos encontrábamos en esas circunstancias.

Un buen día, sin más ni más, llegó al albergue una camioneta del INCMNSZ, con víveres y ayuda para donar; así como enfermeras y médicos que revisaban a quienes estábamos ahí para prevenir enfermedades o combatir las si es que ya estaban presentes. Mi sorpresa fue mayor, cuando me dijeron que también iban por mí y por mi familia para llevarnos a vivir, en lo que se solucionaba la situación o encontrábamos a donde ir, a la casa de una compañera del Instituto. Fue increíblemente maravilloso y reconfortante.

Detalles como este, son los que nos hacen sentir parte de esta gran familia que es el INCMNSZ y saber que siempre contaremos con su cobijo y con el de sus integrantes, sin importar que tan difícil sea la situación que vivimos.

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

Filósofa, psicóloga y socióloga

El cuerpo nunca mente

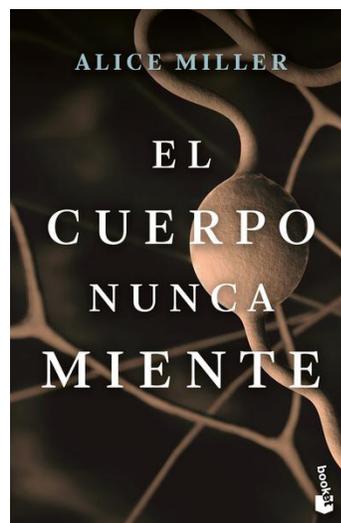
Alice Miller

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

Alice Miller (12 enero de 1923 Piotrków Trybunalski, Polonia–14 de abril de 2010 Saint-Rémy-de-Provence, Francia). Filósofa, psicóloga y socióloga. Se formó en Zúrich como psicoanalista, profesión que ejerció durante muchos años y tras su ensayo, publicado en 1979, *El Drama del Niño Dotado*, se le confirió fama internacional como psicoanalista, terapeuta y autora de obras fundamentales sobre las consecuencias del maltrato en la infancia. *La llave perdida*, *Salvar tu vida*, *El cuerpo nunca mente* o *Por tu propio bien*, son grandes títulos de la exitosa escritora.

El cuerpo nunca mente describe los efectos que tiene para el cuerpo el análisis de las emociones intensas y verdaderas. La autora aborda el enfrentamiento causado entre lo que se siente y lo que el cuerpo ha registrado, y lo que se desearía sentir para estar a la altura de las normas morales tradicionales que ha interiorizado. La autora afirma que el cuerpo a menudo se rebela contra esta negación desencadenando graves enfermedades y que, para sanar, se deberá salir del círculo vicioso del autoengaño, entender y atender el especial lenguaje con el que el cuerpo llama la atención.

Miller, quien vivió en carne propia esta situación, pretende demostrar que el autoengaño y el obligar a un amor no sentido llevará al desequilibrio emocional y la enfermedad física, en ocasiones muy grave, y según ella, una buena terapia debería ser ayudar al reconocimiento de la propia verdad y el aumento de la autoempatía hacia la niña o el niño que fue maltratado.



Sabías que...

- Entre las mujeres ganadoras del Premio Nobel, dieciséis los han ganado en Literatura:
- Selma Lagerlof o Selma Lagerloef fue una escritora sueca de fama universal y la primera mujer en obtener un Premio Nobel de Literatura en 1909. Fue galardonada en reconocimiento al elevado idealismo, la vívida imaginación y la percepción espiritual que caracterizan sus escritos.
- Grazia Deledda fue una escritora italiana. En 1926 fue merecedora con el Premio Nobel de Literatura, fue la segunda mujer en obtener esta preseña. Sus escritos inspiradamente idealistas, que con claridad plástica dibujan la vida en su isla natal y que con profundidad y simpatía tratan los problemas humanos en general.
- Sigrid Undset fue una escritora noruega. Obtuvo el Premio Nobel de Literatura en 1928. Humanista, fue de los primeros noruegos en escribir contra los nazis y la tercera mujer en recibir el Premio Nobel.

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.

Estigma o identidad

Uso de tatuajes y la imagen profesional

Aldo Didier Espíndola/Isaac Garrido Hernández. Pasantes de la Licenciatura en Enfermería



La imagen de la Enfermería, desde sus inicios, ha sido acompañada por una simbología que la caracteriza y que encierra un significado relevante en su desarrollo como profesión. En la actualidad, a pesar de la existencia de normas y esfuerzos que se realizan, desde los centros de formación para el uso correcto del uniforme, ahora también es más frecuente en el personal de salud el uso de tatuajes visibles, principalmente en extremidades superiores y cuello.

La vestimenta y la apariencia son elementos esenciales que inspiran confianza y son socialmente respetados por los usuarios. Sin embargo, en la actualidad, con el avance de la moda y la libertad de expresión, nos preguntamos si existe un choque entre la vida del personal del área de la salud, fuera y dentro del centro laboral, pues su libertad de expresión y vestimenta se ve mermada por la apariencia que tienen que guardar cuando laboran en una institución de salud.

Realizamos un pequeño sondeo a personas adultas sobre su opinión de cómo relacionan la atención si su enfermera o enfermero presentarán tatuajes a simple vista; tres cuartas partes de los participantes contestaron que no darían importancia a los tatuajes, siempre y cuando, el trato y sus cuidados fueran de calidad. El resto de los participantes comentó que sentirían incomodidad por el hecho de ver los tatuajes en el personal de salud, les genera desconfianza. Un dato importante es que quienes nos contestaron esto, son personas adultas mayores.

Es evidente que los tatuajes no definen la calidad humana y de atención dentro del personal de salud; pese a que continúan algunas polémicas, es claro que nos encontramos frente a grandes cambios que ya están presentes y que solo necesitamos romper paradigmas mentales y visualizar nuevas formas de ver la vida social.

Los tatuajes aun son para una minoría, estereotipos que rodean la historia de la imagen profesional de enfermería y los estereotipos que rodean a los mismos tatuajes.

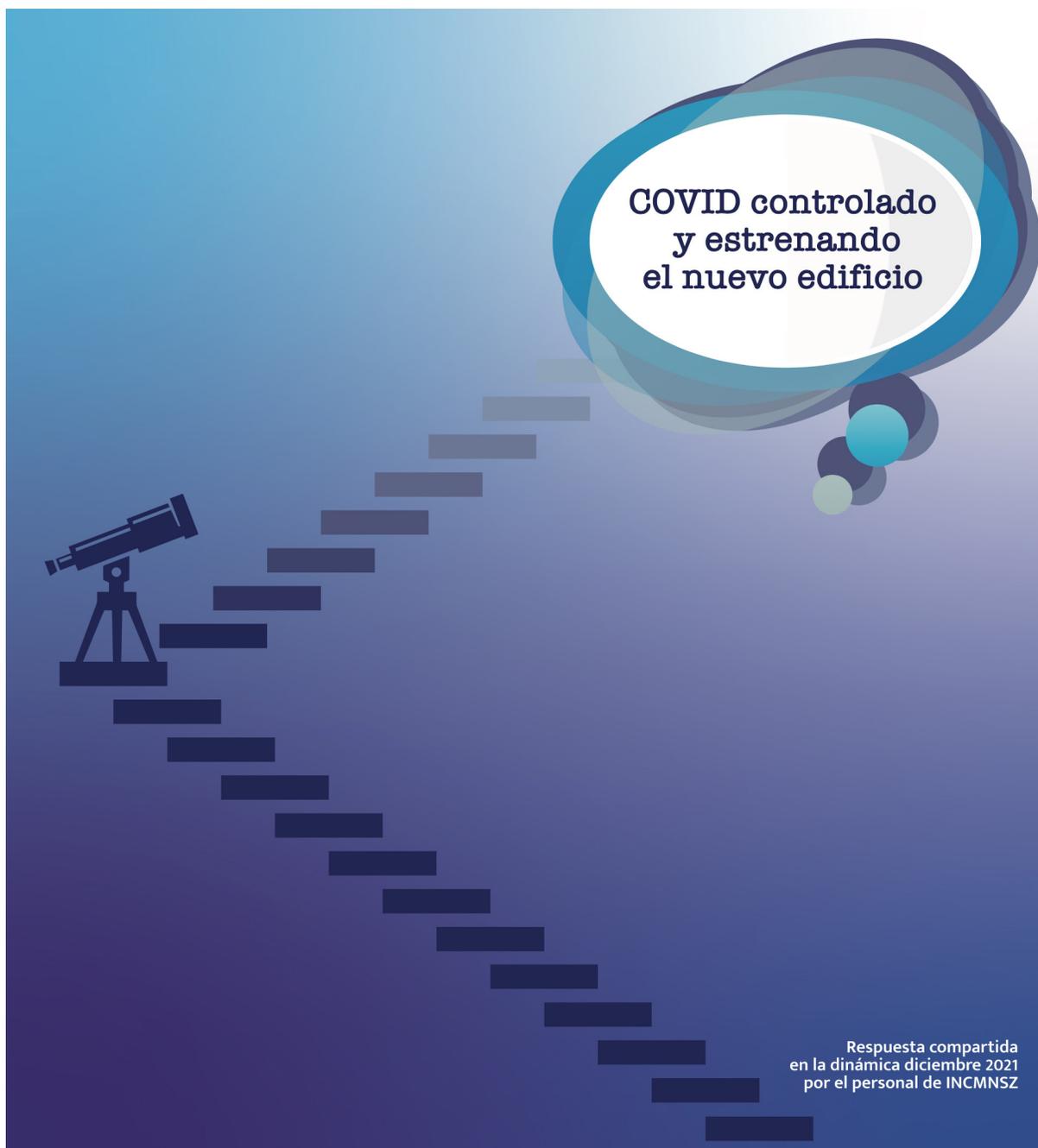
La libertad de expresión seguirá avanzando por lo que cada vez es más normal encontrar personal de salud con tatuajes visibles.

¿Qué opina sobre el derecho a la libertad de expresión sin vulnerar los derechos de nuestros pacientes?

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

Orgullo de Pertenencia

“Nos hace sentirnos orgullosos
de nuestra institución
y nos une en la fraternidad
a la que sabemos
pertenecemos”.

¡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

Liliana Morán Rodríguez

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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

www.incmsz.mx