



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIX No. 05

15 de marzo 2023

Día Internacional de la Mujer 2023 en el INCMNSZ

Consejo de Equidad de Género y Unidad de Género



**“POR UN MUNDO DIGITAL INCLUSIVO:
INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA
PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO”.**

LEMA 2023 ONU MUJERES Y NACIONES UNIDAS

Día Internacional de la Mujer 2023 en el INCMNSZ



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 699

15 marzo 2023

CONTENIDO

EDITORIAL	1	COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	15
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ ENTÉRATE	2	• La Camiseta	
• Día Internacional de la Mujer (8M) en el INCMNSZ		SABÍAS QUE	16
INVESTIGACIÓN	8	• Efemérides de la salud	
• Enfocándose en la Colaboración y la Eficiencia		TU SALUD	17
NUTRICIÓN	9	• Día Mundial de la Obesidad	
• ¿Cuánta agua necesitamos beber diariamente?		NUEVA TORRE INCMNSZ	18
ADMINISTRACIÓN	10	• Logremos juntos	
• Redes sociales en una sociedad inclusiva		ESPACIO DE LECTURA	19
MÍSTICA	11	• <i>La pasajera</i> Alonso Cueto Caballero	
• Mística INCMNSZ Así somos		NUESTRO ENTORNO	20
VIDA INSTITUCIONAL	12	• La importancia del Desarrollo Sostenible en el Medio Ambiente	
• Mujeres Residentes en el INCMNSZ		LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14	• Garbanzo • Humus de garbanzo	
• Perfiles y competencias en la profesionalización de Enfermería		EQUIDAD Y GÉNERO	22
		• “El Tendedero” Protesta y arte en el INCMNSZ	
		PROGRAMA	24
		• Programa Vida Saludable	

En todo el mundo, el **Día Internacional de la Mujer (8 de marzo)** fue conmemorado de diferentes formas y con distintos matices. **El INCMNSZ, bajo la visión de promover y alcanzar la equidad de género, se sumó con una serie de eventos durante todo el mes de marzo, tales como:**

MES DE LA MUJER

PROGRAMA DE ACTIVIDADES
8, 9 Y 10 DE MARZO DE 2023

MIÉRCOLES 8	JUEVES 9
8:00 HORAS Inauguración Primera Exposición de Arte "El Tendedoro"	8:00 HORAS Mesa de discusión "Perspectiva de género y aliados en el ámbito hospitalario"
LUGAR Vestibulo Auditorio Principal	LUGAR Auditorio Principal
OBJETIVO Manifestaciones artísticas que ayuden a visibilizar y concientizar sobre la violencia de género creadas por mujeres de la comunidad del INCMNSZ (Clausura 31 de marzo de 2023) Acompañada de una Muestra de mujeres del Acervo Plástico Institucional	PONENTES Dr. Mauricio Sierra "Educación médica con perspectiva de género" Dr. Carlos Méndez "Cómo ser aliado o agente de cambio"
CONVOCA Consejo de Equidad y Género, CEG	LUGAR Auditorio Principal
9:30 HORAS Conferencia 8 Mujeres en el Arte	PONENTES Dra. Elena López Gavito "El papel de la mujer en cirugía a través de los años" Dra. Francina Bolaños "Mujeres en posiciones directivas: experiencia y perspectiva"
LUGAR Auditorio Principal	VIERNES 10
COORDINACIÓN Palmira de la Garza Arte y Cultura INCMNSZ	8:00 HORAS Sesión General del INCMNSZ
11:30 HORAS Fotografía conmemorativa del Día Internacional de la Mujer	LUGAR Auditorio Principal
LUGAR Explanada del Quijote	PRESENTACIÓN Presentación del Consejo de Equidad de Género, CEG, y de la Unidad de Género
13:00 HORAS Conferencia magistral	CONFERENCIA Nayelli Roldán "El desafío de la violencia de género desde el periodismo"
LUGAR Auditorio Principal	LUGAR Auditorio Principal
"La Mujer del Siglo XXI ante el Desafío de la Ciencia y la Tecnología"	COORDINADORA Dra. Fernanda González Lara
PONENTE Gabriela Warkentin de la Mora	CONFERENCIA Nayelli Roldán
INVITA La Subdirección de Enfermería "Ma. Dolores Rodríguez Ramírez"	"El desafío de la violencia de género desde el periodismo"
	Sigue la transmisión en vivo del evento https://www.facebook.com/incmnsz

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación CEG Consejo de Equidad y Género. Derechos reservados © 2023 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

En **Sabías que** se dan a conocer efemérides de la salud conmemoradas durante la primera quincena de marzo, tales como: 3 de marzo, **Día Mundial de los Defectos de Nacimiento o Congénitos** y **Día Mundial de la Audición**; 4 de marzo, **Día Mundial contra la Obesidad**.

En la sección **Tu Salud**, el L. N. Juan Fernando Pérez Hernández, adscrito a la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria, hace una **reflexión en torno a la obesidad** y ofrece algunos pormenores de la misma, con el fin de reducir y prevenir dicho padecimiento.

En **Programa Vida Saludable** se expresan algunas ideas respecto a los resultados favorables que se obtienen por tener una vida saludable, tales como: **convivir con la familia, celebrar con los amigos, colaborar con compañeros y participar en la comunidad**.

Reconocer a la mujer y visibilizar las desigualdades de género

Día Internacional de la Mujer (8M) en el INCMNSZ

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

Eventos del miércoles 8 de marzo

Con el fin de reconocer a la mujer y visibilizar las desigualdades de género, en el marco del Día Mundial de la Mujer (8 de marzo), se llevaron a cabo, del 8 al 10 de marzo en el Auditorio del INCMNSZ, una serie de eventos conmemorativos a dicha fecha.

Primera Exposición de Arte “El Tendedero”

Las actividades dieron inicio con la Primera Exposición de Arte “El Tendedero” que tuvo lugar el 8 de marzo en el vestíbulo del Auditorio del INCMNSZ, la cual fue inaugurada por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ y por las integrantes del Consejo de Equidad y Género (CEG). El objetivo de la exposición fue presentar manifestaciones artísticas que ayuden a visibilizar y concientizar sobre la violencia de género. Estas obras artísticas fueron creadas por mujeres del INCMNSZ.

La Dra. Fernanda González Lara, coordinadora del CEG, expuso: “Esta es una iniciativa por la que hemos trabajado mucho, aunque ha sido poco visible, buscamos que cada día gane más terreno y alcancemos la meta de que todas las personas que forman parte del Instituto se sumen a esta visión”.

El Dr. José Sifuentes, Director General, por su parte comentó que el INCMNSZ se suma a las acciones para lograr una perspectiva de género en la institución, para fomentar y fortalecer la igualdad y equidad de género. Así mismo, las felicitó por las acciones y se comprometió a seguirlas apoyando.

En la exposición se presentaron pinturas, dibujos, fotografías y escritos, entre otros, en los que se reflexionó en torno al #8M y se manifestaron visiones sobre la violencia e inequidad de género. La exposición permanecerá hasta el 31 de marzo del año en curso.



Lcda. Luz María Aguilar, Mtra. Martha Huertas, Dra. Fernanda González, Dr. José Sifuentes, Lcda. Liliana Morán y Dra. Saraf Zavala

Conferencia: Mujeres en el Arte, un Reto y una Oportunidad

El segundo evento conmemorativo fue la Conferencia: 8 Mujeres en el Arte, un Reto y una Oportunidad. La Lcda. Palmira de la Garza y Arce coordinó el evento en el que la Mtra. Lucille Wong y la Dra. Nimbe Torres y Torres expusieron algunos conceptos relativos al arte y a su vivencia en el mismo como mujeres.

La Mtra. Lucille Wong compartió que desde muy pequeña le llamó el arte, pero que fue hasta la edad adulta, después de estudiar una maestría, cuando comenzó a dedicarse plenamente a ello y compartió el momento en que la inspiración llegó a ella.

La Dra. Nimbe Torres y Torres, por su parte, narró que desde niña le gusto pintar, pero fue hasta que concluyó su doctorado y ya, dedicándose a la investigación, cuando decidió retomar su gusto por el arte, estudiándolo formalmente y comenzando a realizar obras que están relacionadas con su área de investigación (Fisiología de la Nutrición).



Mtra. Lucille Wong



Dra. Nimbe Torres y Torres

Exposición Colectiva: 8 Pintoras, 8 Expresiones

Una vez que concluyó la conferencia, tuvo lugar la inauguración de la Exposición Colectiva: 8 Pintoras, 8 Expresiones, en la que se presentó la muestra pictórica de 8 mujeres que han donado obras artísticas al INCMNSZ y que por su trayectoria son representantes de lo que significa la mujer en el arte. Las obras fueron de las pintoras: Argelia Rojas, Emma Guzmán, Francisca de Diego, Frida Bueno, Hortensia Bueno, Lucille Wong, Nimbe Torres y Tania Mendoza.



De izquierda a derecha: Dra. Nimbe Torres y Torres, Mtra. Lucille Wong y Lcda. Palmira de la Garza y Arce

Fotografía Conmemorativa del Día Internacional de la Mujer

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, haciendo eco de la visión institucional para promover y fortalecer la Equidad de Género, convocó a la comunidad a tomarse la fotografía conmemorativa del Día Internacional de la Mujer en el INCMNSZ, en la Explanada del Quijote, a la que asistió una gran cantidad de personal del Instituto, sumándose a este esfuerzo por reconocer, valorar y dignificar a la mujer.

Se colocaron letras gigantes con la leyenda 8M, que permanecieron en la Explanada para quienes quisieran tomarse fotos lo pudieran hacer.



Conferencia: La Mujer del Siglo XXI ante el Desafío de la Ciencia y la Tecnología Mtra. Gabriela Warkentin de la Mora



Mtra. Gabriela Warkentin de la Mora

En la Conferencia “La Mujer del Siglo XXI ante el Desafío de la Ciencia y la Tecnología,” impartida por la Mtra. Gabriela Warkentin de la Mora, hizo una reflexión sobre la evolución del rol de la mujer en la sociedad a través del tiempo, la situación actual de la misma, las perspectivas a futuro de la Equidad de Género y de la violencia contra las mujeres. Destacó que han cambiado muchas cosas a favor de la mujer, pero hay muchas otras que aún no se modifican, como la equidad en la tecnología y en la ciencia.

“Pasan los años y sigue siendo un país feminicida en donde más mujeres son asesinadas con violencia de género, en el que seguimos teniendo un techo de cristal. Sin embargo, vienen retos que debemos superar como reducir la violencia de género en el mundo tecnológico y digital”.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, agradeció a la Mtra. Warkentin su participación y comentó que la visión del Instituto es reconocer y valorar a las mujeres y que se están efectuando acciones para alcanzar la equidad y la igualdad de género. Así como evitar la posible violencia contra las mujeres en el INCMNSZ.

Evento del jueves 9 de marzo

Mesa de Discusión: Perspectiva de Género y Aliados en el Ámbito Hospitalario

En la Mesa de Discusión: “Perspectiva de Género y Aliados en el Ámbito Hospitalario” participaron el Dr. Mauricio Sierra con “Educación Médica con Perspectiva de Género”; el Dr. Carlos Méndez con “Como Ser Aliado o Agente de Cambio”; la Dra. Elena López Gavito con “El Papel de la Mujer en Cirugía a través de los años y la Dra. Francina Bolaños con “Mujeres en Posiciones Directivas, Experiencia y Perspectiva”.

- El Dr. Mauricio Sierra expresó la importancia de enseñar en medicina las diferencias en el comportamiento de las enfermedades de acuerdo al sexo y con perspectiva de género;
- El Dr. Carlos Méndez compartió un estudio realizado en el Departamento de Urología del INCMNSZ, en el que se expusieron los motivos por los cuales las médicas residentes no seleccionan la especialidad de Urología;
- La Dra. Elena López Gavito narró la forma en que las mujeres han incursionado en la cirugía y el papel trascendental que algunas de ellas han tenido;
- La Dra. Francina Bolaños expresó que, aunque algunas mujeres hoy en día ocupan puestos directivos, aún son injustos los nombramientos o muchas de ellas, solo tienen el cargo de nombre y no pueden actuar como tales. Invitó a las mujeres a seguir luchando por conquistar esos peldaños y romper ese techo de cristal.



Dra. Fernanda González Lara, Dra. Francina V. Bolaños Morales, Dra. Elena López Gavito, Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. Carlos Méndez Probst, Dra. H. Sarai Zavala Vázquez y Dr. Mauricio Sierra Salazar.

Evento Viernes 10 de marzo

Presentación del Consejo de Equidad de Género y de la Unidad de Género

Se dedicó la Sesión General a la presentación del Consejo de Equidad de Género (CEG) y a la Unidad de Género (UG). Además, se llevó a cabo la Mesa Redonda: "Desafío de la Violencia de Género desde el Periodismo".

La Dra. Fernanda González Lara, coordinadora del CEG, expresó: "Los antecedentes del CEG se remontan a febrero del 2020, en que se suscitaron una serie de protestas, mediante un muro que se denominó "El Tendedero"; fue una manifestación anónima, en donde muchas personas del Instituto pusieron reclamos. La intención de este muro fue visibilizar y denunciar situaciones de violencia de género y de acoso hacia las mujeres dentro del INCMNSZ. En este muro se recibieron un total de 165 denuncias. Ante esto, el Dr. David Kershenobich, en ese momento, Director General, organizó a un grupo de personas para dar respuesta y atención, dando origen al CEG que tiene por objetivo: participar activamente en la institucionalización de la perspectiva de género, promoviendo la equidad, la transparencia, la ética y la integridad a través de los valores que forman la perspectiva de género. El CEG está conformado por mujeres de diversos ámbitos del Instituto, para tener la representatividad de todas las personas en el INCMNSZ. Los **objetivos del CEG** son:

- Promover y fortalecer la Cultura Institucional de Equidad de Género libre de violencia.
- Participar activamente en los programas de capacitación para lograr sensibilizar en materia de igualdad.
- Prevenir el Hostigamiento y el Acoso Sexual.
- Difundir los mecanismos oficiales para la atención de este tipo de situaciones (el CEG no recibe denuncias como tal, ni da seguimiento, ni tiene la capacidad de sancionar).

Cuando empezamos, nos dimos cuenta que existían muchos grupos dentro del INCMNSZ que tienen que ver con el tema, trabajaban en diferentes ámbitos relacionados con la Equidad y la Igualdad de Género, pero estaban desconectados entre sí y muchas veces, incluso, se duplicaban esfuerzos. Por lo que una de las tareas fundamentales es establecer enlaces con todos estos grupos. Lo que finalmente, llevó a conformar la Unidad de Género Institucional. Lo anterior, abre canales de comunicación para visualizar la problemática, crear vínculos para orientar y acompañar a las víctimas.

Se ha trabajado en la conformación de una Unidad de Género Institucional que también se va a implementar como parte de las acciones de la Secretaría de Salud y de la Función Pública. La Unidad de Género busca hacer oficial toda esta comunicación, todos estos nexos entre los diferentes actrices y actores que tiene que ver con el tema".



Dr. José Sifuentes al centro, con integrantes del CEG, la UG y las periodistas invitadas.

Agregó que el Comité de Ética y Prevención de Conflicto de Interés es la instancia oficial que recibe las denuncias de Acosos Sexual y Laboral; así como, de Hostigamiento y Acoso Sexual.

La UG también incluirá al Comité de Bioética Hospitalaria y Atención Hospitalaria, al personal de la Subdirección de Recursos Humanos, personas del Órgano Interno de Control, personas que han sido el Enlace de Género con el Instituto Nacional de la Mujer y con el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, la representación jurídica y al CEG como complemento.

Algunas acciones implementadas por el CEG son:

- Actividades de difusión.
- Visibilización de conflictos.
- Conferencia El lenguaje y su importancia en la Violencia de Género (2020).
- Temas relacionados a la Pandemia (2021).
- Campaña del Día Naranja el 25 de noviembre para concientizar acerca de la violencia en contra de las mujeres, con la Dirección de Comunicación. (2022).
- Sección en La Camiseta para sensibilizar (2022-actual).

Mesa Redonda: Desafío de la Violencia de Género desde el Periodismo

Como parte de la Sesión General de los viernes, se llevó a cabo la mesa redonda “Desafío de la Violencia de Género desde el Periodismo”, en la que participaron las periodistas Claudia Ramos e Ivonne Melgar, en la que abarcaron diversos temas:

- Políticas Públicas con Perspectiva de Género; expresaron que ha habido políticas de género, pero falta mucho por hacer. Externaron que la participación de la mujer no solo debe ser de palabra, si no de hecho.
- En la Pandemia de COVID-19 la brecha se hizo mayor; aseguraron que, entre otras cosas, la diferencia entre salario y condiciones laborales se hizo más visible. así como, la brecha en educación y acceso a la salud.
- Violencia digital; alertaron que cada vez es mayor hacia la mujer.

Al finalizar su exposición los asistentes tuvieron la oportunidad de formular algunas preguntas y expresar sus comentarios respecto a la Equidad de Género en la sociedad mexicana y las acciones que esta tomando el Instituto en favor de la mujer.

De esta forma, el INCMNSZ, bajo la visión humanista y comprometida con la sociedad contribuye a romper las desigualdades e injusticias, de las que a lo largo de la historia la mujer ha sido víctima.



Claudia Ramos



Ivonne Melgar

Avances en la Dirección de Investigación

Enfocándose en la Colaboración y la Eficiencia

Dr. Carlos A. Hinojosa Becerril/ Encargado de la atención y despacho de los asuntos de la Dirección de Investigación

La Dirección de Investigación (DI) del INCMNSZ está experimentando cambios significativos con un enfoque en la eficiencia y la colaboración. Está trabajando para facilitar la vinculación de investigadores y la generación de proyectos innovadores. Exploraremos las estrategias que se están implementando para lograr estos objetivos.

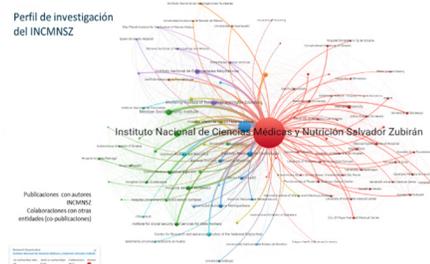
Uno de los principales retos en la investigación es minimizar la carga administrativa que enfrentan los investigadores. La DI está trabajando en estrecha colaboración con el área de tecnologías de la información para implementar procesos automatizados que agilicen las tareas administrativas. Este enfoque permitirá a los investigadores centrarse en sus proyectos y en la producción de conocimiento científico de alta calidad.

La colaboración es clave para el éxito en el ámbito de la investigación médica y nutricional. La DI está comprometida en fomentar la colaboración tanto a nivel nacional como internacional. Para lograrlo, se están estableciendo alianzas estratégicas con diversas instituciones y se están promoviendo proyectos conjuntos que permitan a los investigadores del INCMNSZ trabajar con expertos de otras instituciones en la búsqueda de soluciones a los desafíos de salud pública.

La innovación es esencial en el campo de la investigación médica y nutricional. La Dirección de Investigación busca promover la innovación al alentar a los investigadores a explorar nuevas áreas de estudio y enfoques metodológicos, así como a formar equipos multidisciplinarios. Estos esfuerzos contribuirán al desarrollo de nuevas soluciones y al avance del conocimiento en medicina y nutrición.

La difusión de los resultados de investigación es otra preocupación para la Dirección de Investigación. Está en marcha un esfuerzo para mejorar la visibilidad y el impacto de las publicaciones científicas del INCMNSZ. Esto incluye la colaboración con casas editoriales y el fomento de la publicación en revistas de alto impacto, lo que permitirá que los resultados de la investigación lleguen a una audiencia más amplia y sean reconocidos por la comunidad científica a nivel mundial.

En resumen, la DI está trabajando arduamente para mejorar la eficiencia y fomentar la colaboración en la investigación médica y nutricional. Con un enfoque en la automatización de procesos, la vinculación con otras instituciones y la promoción de la innovación, la Dirección se está posicionando para lograr un mayor impacto en la solución de los retos de salud pública que enfrenta la sociedad actual.



Nutrimiento esencial

¿Cuánta agua necesitamos beber diariamente?

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

El agua es un nutriente esencial y el componente más abundante en nuestro organismo. Cada célula, tejido y órgano del cuerpo necesita agua para funcionar. Por ejemplo, un aporte suficiente de agua es indispensable para mantener una función renal adecuada (requerida para la eliminación de toxinas), la temperatura corporal, un aporte sanguíneo suficiente y previene el estreñimiento. Sin embargo, a pesar de su importancia para la vida, el agua recibe poca atención en las recomendaciones dietéticas y en las guías clínicas.

Fisiológicamente, la ingestión de líquidos está regulada por la sed, y las necesidades de su consumo están determinadas por factores como la edad, el sexo y el peso corporal. La cantidad de agua requerida puede variar con la actividad física, los climas cálidos y las alteraciones relacionadas con la salud (fiebre, vómito, diarrea). Las recomendaciones de las diferentes guías, varían desde 1.5 a 3.7 litros de agua al día. Para una hidratación adecuada, se sugiere que la sensación de sed guíe las cantidades a ingerir, que se beba agua a lo largo del día, (tanto durante, como entre las comidas), y tomar mucha agua al realizar actividad física, estar en climas cálidos o si se tiene alguna enfermedad concurrente que cause vómito, diarrea o fiebre.

Un parámetro sencillo para saber si se está bebiendo suficiente agua es el color de la orina. Debe ser incolora o de color amarillo claro. Haz del agua tu bebida favorita, para prevenir la deshidratación y asegurarte que el organismo reciba los líquidos que necesita, bebe agua si tienes sed. No uses refrescos, jugos, cerveza, atoles, bebidas energizantes o para deportistas para hidratarte en forma habitual. Estas bebidas tienen una cantidad alta de calorías y azúcares. Su consumo excesivo resultará en ganancia de peso. Puedes consumir con moderación té o café.



REFERENCIA: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water> Salas Salvadó, J., Maraver Eizaguirre, F., Rodríguez-Mañas, L., Saenz de Pipaón, M., Vitoria Miñana, I., & Moreno Aznar, L. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual [The importance of water consumption in health and disease prevention: the current situation]. *Nutrición hospitalaria*, 37(5), 1072–1086. <https://doi.org/10.20960/nh.03160>

Transforman nuestra vida cotidiana

Redes sociales en una sociedad inclusiva

Dirección de Administración

Las redes sociales al igual que los teléfonos inteligentes han transformado, nuestra vida cotidiana como laboral. Desde 2005 con la popularización de *MySpace* pasando por *Hi5* y marcando una revolución con la llegada de *Facebook* y *YouTube* las redes sociales crearon una nueva manera de conectarnos y de compartir o crear contenido. Estas plataformas abrieron una ventana inmediata a la vida personal de millones de usuarios, sin importar si fuesen o no celebridades, convirtiéndonos en la sociedad del espectáculo¹ como bien anticipó el filósofo Guy Debord.

Hoy en día, toda persona que posea un *smartphone* puede crear y compartir contenido e inclusive trabajar de ello, esto representó una revolución en el entretenimiento y por supuesto en el desarrollo laboral. Sin embargo, no todas las oportunidades que trajeron consigo las redes sociales son a favor de los usuarios. Hay todo un abanico de repercusiones sociales. Desde las *fake news* (Noticias falsas) que se vuelven virales en cuestión de minutos, hasta extremos tales como la dependencia o adicción a estas plataformas².

Redes como *Facebook*, *Twitter*, *Instagram* o *Tiktok* funcionan a través de algoritmos programados por sistemas de recompensa, como la atención, sentido pertenencia o placer inmediato. Condicionando la forma pensar y actuar de cualquier persona que esté expuesta a dichas redes³. Considerando lo anterior advierto que resulta importante destacar las implicaciones que posee el uso de las redes sociales, aun y cuando el tema es extenso y posee diversos ejes, pero uno fundamental será el de la inclusión.

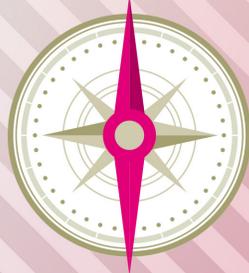


Autores: Carlos Augusto Sánchez y Nora Jiménez Flores

1. Debord, G. (2003). *La sociedad del espectáculo*. 1967. Valencia: Pre-textos.

2. Rodríguez Ceberío, M., Díaz Videla, M., Agostinelli, J., & Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 17(2), 211-235.

3. Lanier, J. (2018). Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato. *Debate*.



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

INTERÉS SUPERIOR

**Es una visión transformadora,
un compromiso continuo y amor
por lo que se hace.**

¡y aquí la vivimos diario!

Tomados del libro *Mística Institucional*, MAPorrúa, 2021

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2023 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

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. María Letona Barilla
2010



Dra. Lucía Magaña Zamora
2010



Dra. Adriana Martínez Terrazas
2010



Dra. Ana M. Morales Aguirre
2010



Dra. Rosalva Mathieu B.
2010



Dra. Gabriela Ortiz Cruz
2010



Dra. Adriana Guadalupe Peña
2010



María del Carmen Pérez Cesari
2010



Dra. Greta E. Pérez Flores
2010



Dra. Erika P. Plata Menchaca
2010



Dra. Jazmín Pozos López
2010



Dra. Adriane Prmas Rojo
2010

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2010

vida institucional

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Griselda Romero Sánchez
2010



Dra. Elba Rodríguez Acosta
2010



Dra. Sonia Rodríguez Ramírez
2010



Dra. Alinna Ruiz García
2010



Dra. Cintia Sánchez Hernández
2010



Dra. Tania Sánchez Hernández
2010



Dra. Cristy Sierra López
2010



Dra. Lucía Solís Osorio
2010



Dra. Adriana Torres Machorro
2010



Dra. Sara Vázquez Manjarrez
2010



Dra. Diana Venegas Farfano
2010



Dra. Roxana Villaca González
2010

La enfermera que el sistema de salud mexicano requiere

Perfiles y competencias en la profesionalización de Enfermería

Segunda y última parte

Mtra. Lizeth López López/ Adscrita al Depto. de Educación Continua en Enfermería

Las competencias no están compuestas de conocimientos y habilidades fragmentadas, sino que son un conjunto de saberes combinados, los cuales se construyen a partir del conocimiento y su vinculación a las experiencias en el cuidado. La persona competente es la que sabe construir saberes competentes para gestionar situaciones profesionales que cada vez son más complejas. El estudiante de enfermería va construyendo sus competencias a partir de una combinación de recursos (conocimientos, saber hacer, cualidades o aptitudes, recursos del ambiente, relaciones, documentos, informaciones y otros) que son movilizados para lograr un desempeño.

A continuación, se mencionan algunas competencias que contribuyen a la creación de un perfil de enfermería de acuerdo a las necesidades de atención en la sociedad y por lo tanto al sistema de salud.

Cognitivas: Proceso de Atención de Enfermería, valoración de enfermería a través de un modelo o teoría de enfermería, redacción de textos y registros de enfermería, utilización del lenguaje especializado de enfermería, valores de laboratorio y estudios de gabinete, conocimiento de la NOM-019-SSA3-2013, valoración emocional, procesos de investigación.

Procedimentales: Habilidades del uso y manejo de dispositivos de informática, uso de equipo biomédico, aspectos básicos de búsqueda de información en internet.

Socioafectivas: Humanismo-empatía, valores éticos y morales, promoción de la buena convivencia, asertividad en el canal de la comunicación.

Evidentemente, no son todas las que se puedan mencionar en este espacio; sin embargo, este perfil se va moldeando de acuerdo al cumplimiento de competencias durante el proceso de contratación y se va fortaleciendo en la trayectoria laboral.



Espacio editorial

La Camiseta

Segunda y última parte

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

En la edición del 15 de febrero, se dieron a conocer algunas de las secciones de La Camiseta y sus objetivos. En esta ocasión, se presentan las faltantes:



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

comunicación y vinculación

Sección	Objetivo
Hablemos de Enfermería	Informar las acciones de Enfermería en el INCMNSZ
Comunicación y Vinculación	Informar sobre la comunicación institucional y social del INCMNSZ
Noticias	Informar sobre algunas publicaciones del INCMNSZ en medios masivos de comunicación
Sabías que	Difundir efemérides de la salud
Tu Salud	Informar sobre enfermedades, con el fin de que la población las conozca y pueda prevenirlas o atenderlas
Nueva Torre INCMNSZ	Informar sobre los avances de la construcción de la Nueva Torre de Hospitalización
Día Naranja #25N	Sensibilizar a la comunidad para generar conciencia y prevenir la violencia contra las mujeres
Espacio de Lectura	Dar a conocer y promover el acervo literario en el Espacio de Lectura del INCMNSZ
Nuestro Entorno	Informar sobre la importancia del cuidado del medio ambiente
Cultura del Bien Comer	Difundir recetas de cocina saludables
Tu Historia con el INCMNSZ	Publicar anécdotas o vivencias de la comunidad institucional
Foro del Lector	Espacio para expresión de los lectores
Programa Vida Saludable	Promover y difundir la vida saludable

3 de marzo, Día Mundial de los Defectos de Nacimiento o Congénitos

Del 3 al 6% de los bebés en el mundo con defectos de nacimiento

Los defectos de nacimiento son las alteraciones que afectan al embrión o feto. Dañan la capacidad de funcionamiento del cuerpo e impiden que los recién nacidos tengan un proceso normal de desarrollo. Cada año, aproximadamente del 3 al 6 % de los bebés de todo el mundo nacen con un defecto de nacimiento grave. Aquellos que viven con estas afecciones están en mayor riesgo de tener discapacidades de por vida. En nuestro país, se estima que 11,339 niños y 8,428 niñas nacieron con algún defecto del nacimiento en el 2016. Los datos de la Organización Panamericana y Mundial de la Salud (OPS/OMS) revelan que la mayoría de los casos de defectos de nacimiento son prevenibles o tratables.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/articulos/dia-mundial-de-los-defectos-de-nacimiento>

3 de marzo, Día Mundial de la Audición

Promover la detección temprana de la pérdida auditiva

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el 3 de marzo como Día Mundial de la Audición, con el objetivo de promover la detección temprana de la pérdida auditiva y hacer conciencia sobre la importancia de brindar la atención médica a las personas con discapacidad auditiva. Este año, la OMS destaca la importancia de integrar el cuidado del oído en nuestros hábitos diarios para prevenir padecimientos que generen una discapacidad auditiva. De acuerdo con cifras de la Secretaría de Salud, en nuestro país se estima que alrededor de 2.3 millones de personas padecen discapacidad auditiva.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/dia-mundial-de-la-audicion>

4 de marzo, Día Mundial contra la Obesidad

En México, 75% de los adultos y 36% de los infantes la padecen

La obesidad es una enfermedad crónica, progresiva en la cual una persona acumula una cantidad excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial para su salud. En México, el sobrepeso y la obesidad afectan a más del 75 por ciento de las personas adultas y al 35.6 por ciento de la población infantil, de acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2018-2019. Estas cifras han llevado a que nuestro país se ubique en primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil y el segundo en adultos, superado solamente por Estados Unidos.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/dia-mundial-contra-la-obesidad-4-de-marzo>

Atención sin estigma

Día Mundial de la Obesidad

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

El Día Mundial de la Obesidad se conmemora cada 4 de marzo. Este 2023, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el lema es: “Cambiando las perspectivas: Hablemos sobre la obesidad”, con la intención de corregir las concepciones equivocadas que rodean la obesidad y actuar efectivamente de forma colectiva.

La Región de las Américas tiene la prevalencia más alta de todas las regiones de la Organización Mundial de la Salud, con 62,5% de los adultos con sobrepeso u obesidad, de los cuales el 28% vive con obesidad: OPS

“La Obesidad es una enfermedad en sí misma, la padecen quienes tienen una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo. Es crónica porque no hay una cura, se tiene que vivir con ella por un largo plazo, aunque sí tiene tratamiento para reducir sus efectos; es recidivante porque los trastornos asociados pueden volver una y otra vez o se manifiestan cada cierto tiempo si no se logra un mantenimiento; y es multifactorial porque puede deberse a muchas causas que influyen significativamente, con factores modificables (salud mental, estilo de vida, conocimiento sobre alimentación) y no modificables (genéticos, biológicos.)” explicó el L. N. Juan Fernando Pérez Hernández, nutriólogo adscrito a la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria.

La obesidad se calcula con el Índice de Masa Corporal (IMC), dividiendo el peso de una persona en kilogramos, por el cuadrado de la talla en metros. El IMC ideal es de 23/25.

“Para no ser pesocentristas, a los pacientes les enseñamos también que su peso ideal no sólo es en kilogramos, sino que visualicen que su peso debe permitirles movilidad; poder hacer actividad física sin esfuerzo; sentirse bien con ellos mismos; y esto es parte de que puedan elegir bien sus alimentos con balance nutricional y que los disfruten”.

El especialista también destacó que es importante que la atención a la salud de las personas con sobrepeso y obesidad debe ser fuera de estigma, con mucha sensibilidad. Además, con compromiso para actualizarse en los tratamientos y aprender a analizar todos los factores que puedan ayudar a dar con las raíces, las causas del por qué la enfermedad en cada paciente y así encontrar un tratamiento integral con el que la persona pueda tener la mejor adherencia.



LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Marzo 2023



Marzo 2022



Marzo 2021

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

El dolor de la violencia

La pasajera

Alonso Cueto Caballero

Lcda. Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Alonso Cueto Caballero (Lima, Perú 1954-) ha cultivado diferentes subgéneros. Dentro de la narrativa ha publicado tanto relato como novela, siendo conocido por títulos como *El tigre blanco*, *La hora azul*, *El susurro de la mujer ballena*, *Grandes miradas* y *El árbol del tesoro*. En la actualidad, es considerado como uno de los más importantes narradores en su país. Ha recibido numerosos premios y galardones. Sus novelas han sido traducidas a más de 15 idiomas.

La pasajera, publicada en 2015, es una novela corta que retoma dos personajes de *La hora azul*: Arturo y Delia. Arturo fue un capitán del Ejército Peruano que combatió a *Sendero Luminoso* en Ayacucho y que incitó a sus hombres a la violación, siguiendo órdenes de su superior; con el cargo en su conciencia, hoy en día vive en Lima y trabaja de taxista. En la otra vereda, Delia trabaja de peluquera en Lima, vive con su hija, una niña que fue resultado de la violación que sufrió por soldados a sus 16 años; pasado del que desea huir y olvidar el enorme dolor que le produce ser víctima de la violencia.

Aunque ambos tratan de arreglar sus vidas, el destino se empeñada en recordarles que las heridas aún siguen abiertas. Por desgracia, un día Arturo recoge como pasajera a Delia. Al principio, no la reconoce, pero luego cuando él vuelve a verla, lo identifica. Después Arturo irá a cortarse el pelo a la peluquería de Delia y ésta revivirá todo el horror del pasado y querrá huir con su hija.



Sabías que...

En Perú existen grandes escritores y escritoras influyentes:

- Ricardo Palma Soriano (1833, Lima). Fue un escritor romántico, costumbrista, tradicionalista, periodista y político peruano, su libro *Tradiciones peruanas* es considerada Patrimonio Cultural del Perú.
- César Vallejo Mendoza, (1892, Santiago de Chuco). Fue un poeta y escritor, considerado uno de los mayores innovadores de la poesía universal del siglo XX y el máximo exponente de las letras en el Perú.
- Blanca Varela (1926, Lima). Es considerada como una de las voces poéticas más importantes del género en América Latina. Ganó los premios Octavio Paz en 2001.
- Julio Ramón Ribeyro, (1929, Lima). Es considerado uno de los mejores cuentistas de la literatura latinoamericana.
- Mario Vargas Llosa (1936, Arequipa). Considerado el escritor de mayor importancia de Perú. Premio Nobel de Literatura en 2010.

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.

La pérdida de biodiversidad es problema de desarrollo

La importancia del Desarrollo Sostenible en el Medio Ambiente

Biol. Abdalá Rodríguez Assad/ Coordinación de Control Ambiental



Como reflexionamos en ediciones anteriores, la gestión inadecuada del medioambiente y de los recursos naturales da lugar a pérdidas económicas considerables. La contaminación atmosférica es el principal riesgo medioambiental para la salud, con un costo equivalente al 6.1% del PIB mundial al año.

La naturaleza está amenazada y 1 millón de especies animales y vegetales, de un total estimado de 8 millones, se encuentran en peligro de extinción, muchas de ellas en un plazo de 10 años, según el último informe de la Plataforma Intergubernamental Científico-Normativa sobre Diversidad Biológica y Servicios de los Ecosistemas (IPBES).

La pandemia de COVID-19 pone de manifiesto los vínculos que existen entre la salud humana y la naturaleza, ya que alrededor del 70% de las nuevas enfermedades infecciosas tienen un origen zoonótico. Los patógenos prosperan donde hay cambios medioambientales, por ejemplo, la deforestación, y cuando los ecosistemas naturales se encuentran sometidos a estrés, a raíz de la actividad humana y el Cambio Climático.

Además de servir como medio de protección entre los seres humanos y los patógenos, la naturaleza también puede ayudar al desarrollo económico y social. Las inversiones en la naturaleza pueden contribuir a la recuperación económica al crear empleo, atender las necesidades de las comunidades más pobres y generar resiliencia a largo plazo.

Los ecosistemas saludables contribuyen a mitigar el cambio climático y aumentan la resiliencia de las comunidades más vulnerables de todo el mundo.

Garbanzo

Es una leguminosa muy apreciada desde tiempos remotos en la cocina. Se trata de la semilla de la planta del garbanzo (*Cicer arietinum*).

De entre las variedades de garbanzo que se pueden encontrar, el más consumido es el castellano, de tamaño medio, forma esférica y color amarillento.

Hoy en día, la mayor parte de la producción mundial se concentra en la India y Pakistán, aunque también se encuentran cultivos importantes el Líbano, Siria, Turquía o Irán. En Sudamérica destacan las plantaciones de garbanzos de Argentina, Colombia y Chile.

Es una fuente destacable en hidratos de carbono de absorción lenta, contiene fibra, calcio, fósforo, hierro, potasio, cinc y magnesio y es especialmente rico en vitaminas B1, B6 y ácido fólico.

Puede considerarse un alimento energético que aporta 305 calorías por cada 100 g.



Humus de Garbanzo



Ingredientes:

1 taza de garbanzo cocido
 1/2 diente de ajo
 2 cucharaditas de ajonjolí
 2 cucharaditas de aceite de oliva
 1 cucharadita de paprika
 Jugo de 2 limones

Modo de preparación:

En una licuadora agregar todos los ingredientes excepto el aceite y el ajonjolí. Comenzar a licuar a máxima velocidad, añadiendo paulatinamente el aceite. Detener la licuadora y con la ayuda de una palita limpiar las paredes del vaso de licuar.

Seguir moliendo e incorporando la otra cucharadita de aceite hasta obtener una textura homogénea y tersa. Servir en una plato hondo y agregar el ajonjolí.

Acompañar con zanahoria, pepinos y palitos de queso panela

Este platillo aporta las siguientes porciones:

2 porciones de cereales, leguminosas y tubérculos
 4 porciones de grasas

Denunciar la violencia y a sus generadores

“El Tendedero”

Protesta y Arte en el INCMNSZ

Psc. Jessica Mejía Castrejón/ Clínica de Inmunoinfectología e integrante del Consejo de Equidad de Género

Para conmemorar el 8 de marzo, el Consejo de Equidad de Género invitó a todas las mujeres de la comunidad INCMNSZ a participar en la primera exposición de arte titulada; “EL TENDEDERO”. Los tendederos son vías no oficiales para denunciar la violencia y a los generadores de violencia. Tomaron la forma de un tendedero en respuesta a la frase “la ropa sucia se lava en casa”.

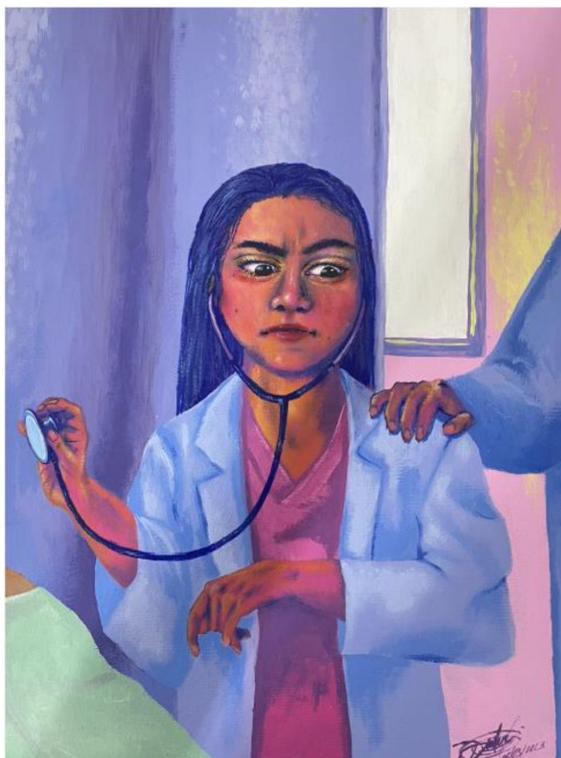
Los tendederos empezaron a difundirse y viralizarse hace algunos años, sobre todo en instituciones educativas en respuesta a la falta de justicia y a la revictimización que constantemente vivían las mujeres tras hacer una denuncia formal, sin embargo, estos eran censurados y retirados por las autoridades, y aunque no son ilegales (pues se les considera una forma de protesta), son muy incómodos, principalmente para los generadores de violencia y para el sistema que los encubre y que no ha sabido articular acciones para proteger a las mujeres.

La iniciativa de “EL TENDEDERO” como manifestación artística surge porque creemos que a lo largo del tiempo, nuestra voz ha sido callada, se ha ignorado nuestro sufrimiento y nuestros gritos de justicia, pero NO SE ELIMINA LA VIOLENCIA ELIMINANDO LOS TENDEDEROS. El fenómeno de la violencia se tiene que visibilizar, ya que lo que no se ve no existe; y visibilizarla por medio de manifestaciones artísticas lo hace más poderoso, porque “una imagen dice más que mil palabras” y porque las expresiones metafóricas facilitan la comprensión de experiencias, lo que a su vez puede ayudar a concientizar sobre las dificultades que las mujeres vivimos diariamente.

Para esta primera edición de “EL TENDEDERO” se registraron 4 obras escritas (cuentos y relato cortos) y 13 obras visuales (pinturas, fotografías y collages), sin embargo al momento de montar la exposición llegaron más. Las obras visibilizaron los distintos de violencia hacia la mujer: feminicidio, violencia física, sexual, psicológica y como el sistema está articulado para perpetuar la violencia. Se mostró el dolor, el miedo, la culpa y el sufrimiento que deja la violencia en las mujeres y en sus seres queridos, pero también la unión, la lucha por la justicia y la esperanza de un cambio social.

Esperemos que en un futuro desaparezcan los tendederos y no debido a la censura, sino debido a un verdadero cambio social, a políticas públicas equitativas y a la erradicación de la violencia. Mientras tanto, seguiremos año con año montando nuestra exposición “EL TENDEDERO” uniéndonos a los reclamos de justicia de las víctimas... porque ya nunca más contarán con la comodidad de nuestro silencio.

Agradecemos mucho las facilidades prestadas para la exposición y particularmente queremos agradecer a todas las mujeres que nos apoyaron en el proyecto y que compartieron sus obras y su sentir. Nos vemos en marzo del 2024.

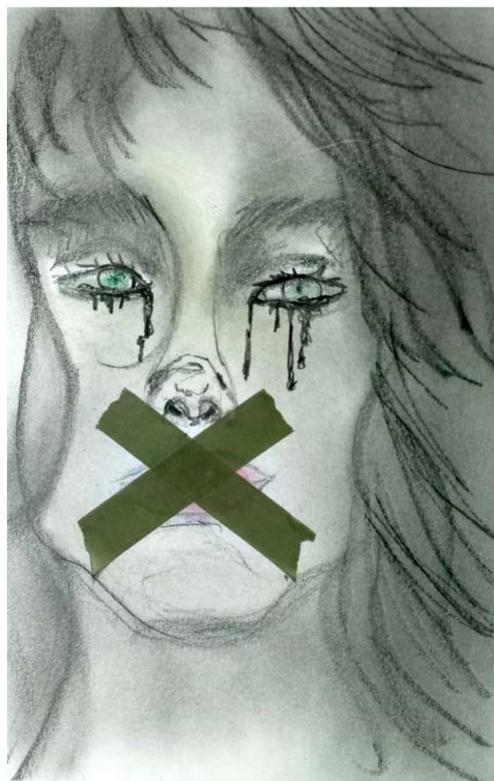


Título: "Seguro la doctorcita quiere ofalmo o derma"

Autora: Daniela García Ortega @danielagort

Año: 2023

Descripción: Acrílico sobre lienzo



Título: "Libertad de expresar"

Autora: Su

Año: 2023

Descripción: Pintura al pastel y lápiz



Exposición "El Tendedero"



y convivir con la familia
y celebrar con los amigos
y colaborar con los compañeros
y participar en la comunidad

¡SÚMATE!





¿Para ti,
qué es llevar
una **VIDA SALUDABLE**?

“Ser disciplinado conmigo y mi entorno de manera integral”.

“Estar en forma física, mental y espiritualmente”.

“Ejercitar todo: mente y cuerpo”.

“Medidas de prevención en mente, cuerpo y alma para que siempre tenga salud”.

Respuestas de la encuesta a la comunidad INCMNSZ diciembre 2022



Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2023 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 #misticaincmsz #campañaincmsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

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

Mística Institucional

Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo ● Imprimir profundo sentido humano a la atención del paciente ● Permanente apego a la más estricta ética profesional ● Luchar por el prestigio del Instituto antes de por el propio ● Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer al Instituto ● Sentirla como el *alma mater* que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan personas más creativas y humanas ● Establecer lazos efctuosos de amistad con los compañeros de trabajo ● Contribuir intencionadamente a mantener el ambiente de amable convivencia entre los que en ella laboran ● Conservar a lo largo de la vida el apego a todos los principios enunciados ● Fortalecer la devoción, cariño y respeto a la institución que nos formó.

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

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



www.incmnsz.mx