



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIX No. 06

31 de marzo 2023

El conocimiento es la mejor prevención. La Pandemia por COVID-19

La Resistencia Cultural a la Equidad de Género



Presentación del libro: El conocimiento es la mejor prevención. La Pandemia por COVID-19



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 700

31 marzo 2023

CONTENIDO

EDITORIAL	1	TU SALUD	15
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ ENTÉRATE	2	• Día Mundial del Sueño	
• <i>El conocimiento es la mejor prevención. La Pandemia por COVID-19</i>		DÍA NARANJA	16
ENSEÑANZA	8	• ¡Únete!	
• La Educación en tiempos de Pandemia		ESPACIO DE LECTURA	17
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• <i>Once minutos</i> Paulo Coelho	
• A 3 años del inicio de COVID-19: cómo se vive desde la Seguridad del Paciente		NUESTRO ENTORNO	18
MÍSTICA	10	• Trabajo en equipo en la Brigada Interna de Protección Civil	
• Orgullo de pertenencia		LA CULTURA DEL BIEN COMER	19
VIDA INSTITUCIONAL	11	• Camarón	
• María Lorena Cassis Nosthas		• Tortitas de camarón con mole	
ARTE Y CULTURA	12	EQUIDAD Y GÉNERO	20
• Sesión Cultural dedicada al Dr. Héctor Bourges Rodríguez		• Retos, oportunidades y desigualdades	
HABLEMOS DE ENFERMERÍA	13	• La Resistencia Cultural a la Equidad de Género	
• Reflexiones post- pandémicas		• Oficina del Consejo de Equidad y Género del INCMNSZ	
SABÍAS QUE	14	• Premio Internacional a la Mentoría de Mujeres que Conquistan el Cáncer Dra. María Teresa Bourlon de los Ríos	
• Efemérides de la salud		PROGRAMA	24
		• Programa Vida Saludable	

A más de tres años del inicio de la Pandemia de COVID-19 en México (27 de febrero del 2020, primer caso en nuestro país), el INCMNSZ editó el libro ***El conocimiento es la mejor prevención. La Pandemia por COVID-19***, coordinado por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, ex director del INCMNSZ, en el que se hace un recuento de lo que ha sido esta crisis sanitaria en el Instituto, así como, las acciones que tomó para enfrentarla y las **repercusiones** que ha tenido en la **atención médica** y en la **dinámica organizacional** del mismo. En las secciones ***Para Conocernos, Ser INCMNSZ y Entérate*** se da cuenta de ello. De igual forma se hace alusión a la **presentación de dicho libro**, presidida por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General y en la que participó el Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud.

En la sección ***Sabías que***, se presentan algunas efemérides de la salud, conmemoradas durante la segunda quincena de marzo, tales como: 17 de marzo, **Día Mundial del Sueño** (tercer viernes); 21 de marzo, **Día Mundial del Síndrome de Down** y 30 de marzo, **Día Mundial del Trastorno Bipolar**.

Tener calidad de sueño representa favorecer la salud y el bienestar de cada persona; en la sección ***Tu Salud***, la Mtra. Montserrat Reséndiz García, adscrita a la **Clínica de Trastornos del Dormir INCMNSZ-UNAM**, da a conocer algunos aspectos relativos a la **importancia de tener sueño de calidad**. Lo anterior, en el marco del **Día Mundial del Sueño**, celebrado el **viernes previo al Equinoccio de Primavera**. Este año, bajo el lema: **“El sueño es esencial para la salud”**.

En ***Programa Institucional*** se hace referencia a los **beneficios** que se obtienen como resultado de poner en marcha **hábitos positivos en nuestra vida diaria**. Rendir en el trabajo, disfrutar las vacaciones, aprovechar el tiempo libre, celebrar los éxitos y darle sentido a la vida diaria son los beneficios que obtenemos al **llevar una vida saludable**.

El INCMNSZ, fundamental en la contención de la crisis sanitaria

El conocimiento es la mejor prevención. La Pandemia por COVID-19

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



Dr. José Sifuentes Osornio

El pasado 27 de marzo, en el Auditorio del INCMNSZ, fue presentado el libro: *El conocimiento es la mejor prevención. La Pandemia por COVID-19*, coordinado por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, ex director del INCMNSZ. Reseña histórica, única en su género, que narra el accionar del INCMNSZ y su importante papel durante la crisis sanitaria mundial.

El evento fue presidido por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General, contando con la participación de: Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud; Dr. Carlos del Río Chiriboga, Profesor de la Universidad de Emory, co-director del *Emory Center for AIDS Research* y los autores del libro: Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, ex director; Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela, Directora de Comunicación Institucional y Social; Dr. Ricardo Correa-Rotter, investigador del INCMNSZ. También la Lcda. Margarita Pérez Villaseñor, especialista en políticas públicas y ex cónsul de México en Brasil; y por parte de la Editorial, el Lic. Víctor Hugo Téllez, cofundador y Presidente del Grupo Editorial Eágueda.

El Dr. José Sifuentes Osornio aseguró que, por iniciativa del Dr. Kershenobich, un grupo de profesionales de la salud escribieron el libro para dejar constancia del esfuerzo colectivo, realizado por la comunidad del Instituto para enfrentar la Pandemia por COVID-19

“Quiero destacar el esfuerzo y actitud que tuvo el personal del Instituto para atender a los pacientes en la Pandemia. Primero, en la preparación de los grupos de trabajo; luego, en la adaptación de los espacios (proceso de reconversión), siempre buscando la máxima seguridad del personal; después, desarrollando mecanismos de atención médica, en concordancia con las recomendaciones internacionales; posteriormente, accionando proyectos en investigación y atención; y finalmente, coordinando la normalización o el retorno a las actividades cotidianas, con el propósito de atender a los pacientes que nos han confiado su salud durante muchos años.

Durante este periodo, he podido apreciar en el personal la entrega por el servicio; el respeto por los pacientes y sus familiares, así como, por sus pares, en quienes también, reconocen su compromiso con la salud de la sociedad mexicana y su lealtad a nuestra *Alma Mater*, compañerismo, empatía y compasión; pero, sobre todo, resiliencia.

Valores que nos han permitido ver hacia nuestro interior de manera crítica y propositiva para salir fortalecidos de esta crisis, con nuevas metas y con objetivos de largo plazo. En esta casa, existe una Mística que desemboca en el pensamiento de vocación de servicio con visión de futuro”.

Por su parte, el Lic. Víctor Hugo Téllez destacó que el libro es el primero en su género en el continente.

“Obra que refleja el gran baluarte que es el INCMNSZ. Formador de grandes generaciones de médicos que han dejado un gran legado en la salud; el más emblemático y luminoso, en la Pandemia. Para el grupo editorial que me honro en presidir, editar este libro es un gran compromiso con el país. En estas páginas, queda el testimonio, en México, de esta Pandemia. Un tema delicado, que es el momento de abordar y que mejor con la participación de los más reconocidos y queridos investigadores, quienes aportan información que servirá para la memoria médica e histórica de la Pandemia. El libro, hace referencia a cada vida salvada y a cada persona tratada. Es un símbolo del compromiso de quienes integran este Instituto”.

El Dr. Ricardo Correa-Rotter hizo alusión a algunos preceptos de la Mística del INCMNSZ y la forma en que el personal del Instituto los manifestó durante la Pandemia.

“Nuestra Mística es la luz del conocimiento científico, enmarcada en una visión de servicio y entrega al enfermo que nos necesitó, en esos oscuros y difíciles tiempos de la Pandemia. La comunidad de Nutrición ofreció lo mejor de ellos. Sin duda, tiempos difíciles, plagados de miedo e incertidumbre y no con pocos riesgos para la salud de este grupo de extraordinarios colaboradores. El libro, es un esfuerzo para crear una memoria que pueda ayudarnos a entender lo que fue la Pandemia y dejar la conciencia de prepararnos mejor para superar posibles eventos como ese. Es también, un esfuerzo de muchos que de diversas maneras participaron. Hoy, agradezco al Dr. Kershenobich su invitación, su pasión y su amistad. Este libro, tratará de dejar huella y recuerdos, pero nunca podrá plasmar con intensidad, los esfuerzos y la entrega de cada uno de los integrantes del INCMNSZ”

La Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela, en su intervención, señaló que en la Pandemia por COVID-19, coordinó dos experiencias.



Lic. Víctor Hugo Téllez



Dr. Ricardo Correa-Rotter



Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela

“Una, aprendimos a planear y elaborar materiales para un programa de señalización y la otra, ante la gran cantidad de información proporcionada a los diferentes medios, nos volvimos un espacio referente de contenidos. Por dos años, en redes sociales y en la página institucional, generamos propuestas y materiales bajo un análisis académico y médico. Un espacio de aprendizaje y orientación que continuaremos realizando.

Desde el inicio, el 24 de marzo del 2020, surgió un glosario que describía una palabra relacionada con COVID-19 con información importante y recomendaciones. Se mantuvo hasta diciembre del 2022, fueron más de 140 informaciones. Por otro lado, fuimos testigos de una sociedad interesada en participar, en apoyar y colaborar. Recibimos su cariño y generosidad, se compartieron apapachos. *Apapacho* palabra de origen *náhuatl* que significa “abrazar y acariciar el alma”.

La Pandemia sacó lo mejor de cada uno. La vida sigue, debemos confiar en el futuro, tomar decisiones incluyentes y más que preocuparnos y ocuparnos por llegar a la meta, debemos hacer camino. La crisis trae progreso, depende de nosotros aceptar el desafío de cambiar, de reinventarse o de renovarse. Entender que lo necesario no es suficiente”.

La Lcda. Margarita Pérez, por su parte, aseguró que la Pandemia puso a prueba el corazón del INCMNSZ y que el libro da cuenta, no solamente de como resistió, sino la manera como respondió a la mayor crisis de salud de los últimos tiempos:

“Lo que encontraran en este libro es una historia de aprendizaje, resiliencia y fortaleza que documenta la forma en la cual una institución de salud pública de excelencia fue adaptándose a una nueva realidad sin perder su camino, su misión y conservando el componente humano.

La participación del Instituto en la Pandemia fue invaluable. Esta historia, la construyeron muchas personas, sin bien escribimos unos cuantos, hubo un gran compromiso. De modo que esta experiencia pueda ser recordada y compartida en muchos ámbitos que trasciendan las paredes de este Instituto.



Lcda. Margarita Pérez

Por eso, se buscó integrar un equipo multidisciplinario, formado por miembros de la Institución, pero también por expertos, a fin de crear un documento balanceado y dirigido a todo tipo de lectores. El objetivo de este texto es transmitir de manera sencilla el esfuerzo individual de las distintas áreas y departamentos del Instituto y del trabajo colectivo que todos llevaron a cabo con responsabilidad y dedicación”.

El Dr. Carlos del Rio, quien fue invitado para comentar el libro, aseguró que el libro hace un recuento de la historia del Instituto a lo largo de distintas pandemias y de la de COVID-19 y el papel que desempeñó como centro de asistencia, docencia e investigación.



Dr. Carlos del Rio

“El personal de salud no se ausentó, fue a trabajar, hizo lo que tenía que hacer. Mi reconocimiento a los que vinieron a trabajar a pesar del riesgo que eso representaba para ellos y para sus familias y en particular, a todos aquellos que fallecieron durante la Pandemia. También, hay que reconocer a las mujeres, jugaron dos papeles en casa y en sus trabajos.

Esta Pandemia rebasó a la mayoría de los países, ninguno país lo hizo bien, todos iban encontrando la manera de ir resolviendo el problema.

En primer lugar, todos los sistemas de salud se habían preparado para una pandemia de influenza y todos actuaron de acuerdo a esa expectativa, nadie tenía un plan de respuesta para COVID.

Segundo, no había suficientes espacios hospitalarios para atender la demanda, se tuvieron que crear y adaptar para dar atención; en México, el Centro City Banamex o el INCMNSZ, por ejemplo. Este último, jugó un papel muy importante, no sólo se convirtió en Centro COVID, sino que apoyo en la atención remota, desarrolló investigación de primer nivel para la elaboración de un medicamento y ensayos de vacuna, así mismo, publicó 165 artículos de alto impacto y en la atención a pacientes fue fundamental.

El libro relata el papel del Instituto y concluye hablando del COVID largo. Al iniciarse la Pandemia poco sabíamos de coronavirus y cómo enfrentarlo, pero cuando el conocimiento avanzó, cambiamos nuestra posición”.

En su intervención, el Dr. Jorge Alcocer, Secretario de Salud, expresó que en el libro se reflejan las voces de los diversos grupos de población, presentes en la Pandemia; así como, la incertidumbre, las crisis que se resolvieron, pero también, aquellas que dejaron un camino a resolver en el futuro.



Dr. Jorge Alcocer

“¿Qué sorpresas nos guarda todavía COVID-19? ¿Cuándo y dónde, volveremos a enfrentar otra Pandemia? No hay posibilidad de predecirlo, ni el momento, pero es seguro que la habrá. En estas crisis de salud influye también, el comportamiento humano, no solo lo biológico. Nuestro sistema social no está preparado para enfrentar la súbita adversidad.

Con COVID-19, la humanidad entró en una zona de turbulencia. Hoy, vivimos una crisis multidimensional que cuestiona el orden económico, social, político, pero también el tipo de relación que tenemos con la naturaleza: degradación medioambiental, calentamiento global, pérdida de la biodiversidad, astringencia energética, insuficiencia alimentaria y emergencia sanitaria, por mencionar algunas.

Estas crisis demandan esfuerzos extraordinarios a todos los niveles: de las personas, de las familias, de las comunidades, de las naciones y de los estados. No olvidemos lo sucedido para seguir abriendo la puerta de la investigación y allegarnos de herramientas del saber que son fundamentales para la prevención; como dice el título del libro: *El Conocimiento es la mejor prevención. La Pandemia por COVID-19*”.

Para concluir el evento, el Dr. David Kershenobich quien coordinó la publicación del libro, expresó su agradecimiento a toda la comunidad institucional por su responsabilidad, compromiso y devoción al paciente siempre y, en especial, durante la Pandemia. De igual forma, destacó que debemos aprender de esta experiencia para el futuro y este libro ayuda para ello.

“Hemos escuchado muchos aspectos en relación a este libro, su propósito es también que sirva como un punto de reflexión para lo que vivimos y lo que puede ser el futuro. Con este libro, dejamos plasmado qué fue lo que ocurrió durante la Pandemia. Nos invita a reflexionar en cómo la historia de esta Pandemia influyó y marcó muchos hechos de la vida.

También en preguntarnos: ¿cómo ocurrió?, ¿cómo reaccionamos?, ¿cómo reflexionamos? Y en hacernos preguntas críticas, propiciar el debate y precisar en qué consistió nuestro quehacer y analizarlo. Por ello, se vuelve muy importante la construcción que cada uno de ustedes haga al leer el libro y la reflexión sobre cómo les impactó.

Cumplimos lo mejor posible con nuestra responsabilidad como profesionales. Con determinación y vigor tratamos de alejar el pensamiento: *ya sé bastante* para dar paso a la ambición de saber más. Ese, es uno de los propósitos de este libro.

Agradezco a todo el personal del Instituto, a la sociedad civil y a todos aquellos que de alguna manera nos acompañaron durante esta experiencia. Espero que nos sigan acompañando a través de la lectura del libro. Como exdirector reconozco la aportación de cada uno de ustedes, que seguirá siendo esencial para el progreso de la atención médica en nuestro país.

Agradezco al personal del INCMNSZ, quien demostró lo que es la Mística con responsabilidad y compromiso. Todos formamos parte de una red que nos permitió enfrentar y tratar de comunicar lo que significó y sigue significando la Pandemia.



Dr. David Kershenobich

Quiero agradecer al Patronato del INCMNSZ, a la Fundación para la Salud y la Educación Salvador Zubirán, FunSaEd a las autoridades de salud, a la Coordinación de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad, a las autoridades de la ciudad de México, a la Secretaría de Relaciones Exteriores y al centro citibanamex.

Son múltiples y muchas las personas y organizaciones con las que siempre estaremos agradecidos. Los invito a visitar el mural que se realizó en agradecimiento y reconocimiento al personal por su accionar en la Pandemia: *Gratitud, Ciencia y Humanismo*, ubicado afuera del INCMNSZ.

Quiero también, expresar mi reconocimiento a los que colaboraron en este libro; al Dr. José Sifuentes por su excelente labor como Director de Medicina que fue fundamental para poder coordinar los esfuerzos para combatir la Pandemia de COVID-19; al editor, al Dr. Carlos del Rio por acompañarnos y al Laboratorio Senosian y al Dr. Raúl García-Salgado por su patrocinio”.

La Dra. Nayelli Cointa Flores García, adscrita al Departamento de Gastroenterología, fue la encargada de conducir el evento. Lo que representó para ella un gran honor, quien destacó que durante los años de Pandemia por COVID-19 se generó mucha ciencia e información y hubo varias publicaciones, pero también, la sociedad supo adaptarse a todos los cambios. Desafortunadamente, recalcó que también muchas personas perecieron en esta crisis de salud, haciendo un sentido recuerdo de ellos al pedir, al público y al podium, guardar un minuto de silencio.



entérate



Un minuto de silencio en memoria de los fallecidos por la Pandemia por COVID-19

Enseñanza y aprendizaje virtual

La Educación en tiempos de Pandemia

Dr. Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

Hace tres años, México cambió su forma de vivir debido a COVID-19. Todos los sectores se vieron afectados, uno de los más fue la Educación. Nuevos desafíos con la llegada de las medidas para prevenir y controlar el SARS-CoV-2. Sin sospechar del tiempo de confinamiento o qué tanto se modificaría el estilo de vida, los estudiantes vieron alterada su manera de aprender.

La instauración de un método de enseñanza y aprendizaje “virtual” fue un reto. Sin olvidar, el impacto social y emocional por el aislamiento y la falta de interacción social. También, el colapso de los profesores ante la búsqueda de métodos de enseñanza y de trabajar largas horas frente a dispositivos digitales.

Numerosos retos tuvimos que afrontar para evitar el rezago educativo. En aprendizaje y entrenamiento, los estudiantes de medicina, así como los residentes, fueron confrontados a un acceso limitado de la experiencia clínica, el contacto directo con los pacientes, impactando la ganancia de sus habilidades prácticas y de adquisición del conocimiento necesario para ser médicos competentes.

En el caso de las y los médicos residentes, como sucedió en nuestro Instituto, fueron confrontados a nuevos retos como fue la atención clínica de esta nueva enfermedad en primera línea y de buscar la manera de seguir aprendiendo en un ambiente seguro. El miedo al contagio, las limitaciones para el acceso al equipo de protección personal y, sobre todo, el enfrentar a una enfermedad desconocida, fueron obstáculos que confrontamos.

Los estudiantes no estuvieron exentos de tener mayor estrés y sobrecarga de trabajo que llevó a un aumento de los problemas de salud mental, pues ellos, se preocupaban por su misma salud y su seguridad, la salud y seguridad de sus seres queridos y por el impacto que la Pandemia pudiera tener en su educación y futuras carreras. Aún vivimos los efectos de la Pandemia. Algunos estudiantes desertaron, otros vieron retrasada su graduación y otros, modificando sus planes para sus carreras futuras.

Son múltiples los retos que aún debemos confrontar para mejorar la educación de los profesionales de la salud en este tiempo postpandemia. El desarrollo de métodos de enseñanza innovadores, el aprovechamiento más adecuado de los recursos, el asegurarse de que existan servicios para dar apoyos para la salud mental, el uso de métodos de evaluación y aprendizaje adaptados para mejorar las habilidades y conocimientos de los estudiantes; y el utilizar a la Pandemia como una oportunidad para promover y facilitar la investigación, pueden ser medidas a considerarse para sacar partida de esta tragedia de la humanidad. El Instituto está comprometido con sus egresados para ayudarles a buscar la excelencia. Es un compromiso a ser asumido por todos.



Seguridad del paciente

A 3 años del inicio de COVID-19: cómo se vive desde la Seguridad del Paciente

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Unidad de Mejora Continua de la Calidad

Hoy, seguramente muchos de nosotros tanto en el entorno profesional como familiar, local, nacional o internacionalmente, vemos el desarrollo de la vida desde una perspectiva muy diferente a la que teníamos hace 3 años. En aquel momento, nos enfrentábamos a algo desconocido, algo que justamente, por tener esta característica, nos generaba miedo e incertidumbre. Comenzamos a ver la saturación de los hospitales, el triste fallecimiento de mucha gente que jamás imaginó perder la vida en una Pandemia.

Como familiares, amigos, pacientes o personal de atención de salud vivimos imágenes muy tristes de cómo nuestro estilo de vida cambió de un momento a otro. Tuvimos que aprender a vivir por mucho tiempo dentro de casa, tratando de protegernos de un virus que desconocíamos, alejados de familiares y seres queridos, pero con la seguridad de saber que de alguna u otra manera estábamos protegiéndolos y protegiéndonos.

Desde la Unidad de Mejora Continua de la Calidad identificamos muchos más fallos dentro de los procesos de atención, muchos de ellos ya conocidos, pero que quizá no habíamos priorizado y que, a raíz de la Pandemia por COVID-19, pudimos tenerlos como prioritarios. Una de las estrategias que tenemos que retomar es la educación e involucramiento de los pacientes y familiares dentro del proceso de atención. Nuestro sistema de salud no ha logrado consolidarse para brindar una atención de forma integral, ya que ha sido muy difícil engranar al paciente y su familia como parte del equipo de trabajo. Si hacemos un ejercicio, observaremos que tanto hemos aprendido, qué tanto sufrimos y qué nos queda por cambiar; nos daríamos cuenta que COVID-19 nos ha dejado una serie de aprendizajes, tanto en lo profesional, como en lo personal y familiar; seguimos aprendiendo, día a día, sobre esta nueva forma de vivir y sobre las medidas de cuidado.

“Todos juntos trabajando por la Seguridad del Paciente”.



Foto de recuerdo de la Unidad de Mejora Continua de la Calidad (UMCC), 2020.



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

ORGULLO DE PERTENENCIA

**Experimentando el valor
del trabajo colaborativo
y la interacción respetuosa con
todos los compañeros de trabajo.**

¡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 #yaquilavimosdiario

MUJERES EN EL INCMNSZ

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



María Lorena Cassis Nosthas

Maestra en Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana
Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos
Dirección de Nutrición

1985

Química Farmacéutica Bióloga con especialidad en Tecnología de Alimentos por la Universidad La Salle, CDMX

1987-

Química C adscrita al Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
Dirección de Nutrición, INCMNSZ

1997-

Miembro de la Asociación de Químicos del INCMNSZ

1999-

Jefa de Carrera; Licenciatura en Química de Alimentos, Facultad de Ciencias Químicas Universidad La Salle, CDMX

2000-

Docente de la Licenciatura en Química de Alimentos. Facultad de Ciencias Químicas de la Universidad La Salle, CDMX y Miembro del Instituto *Food Technology* (IFT)

2004-

Aseñora y Directora de tesis de pregrado y posgrado, Universidad La Salle, y de la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

2008

Maestría en Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana. Universidad La Salle, CDMX

2011-

Docente en posgrado de la Maestría en Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana Facultad de Ciencias Químicas de la Universidad La Salle, CDMX

2016-

Miembro del Consejo Técnico del Examen General para el Egreso de la Licenciatura en Química (EGEL Plus QUIM) Centro Nacional para la Evaluación de la Educación Superior (CENEVAL)

2020-

Miembro de la Asociación Mexicana de Ciencia de los Alimentos AMECA A.C.

65 años de trayectoria institucional

Sesión Cultural dedica al Dr. Héctor Bourges Rodríguez

Lcda. Palmira de la Garza y Arce/Arte y Cultura

La Sesión Cultural del pasado 30 de marzo estuvo dedicada al Dr. Héctor Bourges Rodríguez, por 65 años de trabajo en la Institución. Sus contribuciones en el campo de la Nutrición para mejorar la dieta de los mexicanos en las comunidades indígenas fueron muy importantes, así como, sus aportaciones a la docencia en la formación de recursos humanos. Con este concierto, el INCMNSZ reconoce y agradece su extraordinaria labor.

Durante su gestión, fundó los Departamentos de Ciencia y Tecnología de Alimentos, Fisiología de la Nutrición, Nutrición Animal, Nutriología Clínica y Proyectos Académicos en Nutrición. Fue Director de Nutrición Experimental y Ciencia de los Alimentos de 1982 a 1997. Año en que se fusionó con la Dirección de Nutrición de Comunidad, para formar más tarde, la Dirección de Nutrición que subsiste hasta la fecha.

La doctora Martha Kaufer, investigadora en Ciencias Médicas, alumna y adjunta del Dr. Bourges, compartió una semblanza de él. Después, el mismo dirigió unas palabras. Al terminar, los asistentes, de pie, le aplaudieron. Fue un evento muy emotivo.

Para esta celebración, estuvo con nosotros el Maestro Ignacio Mariscal, extraordinario violonchelista, que pertenece a Concertistas de Bellas Artes, interpretó música de Samuel Máynez Vidal, Benjamín Britten y Gaspar Cassadó.

Sesión Cultural MARZO



CONCIERTO DEDICADO AL
**DR. HÉCTOR BOURGES
RODRÍGUEZ**

**Jueves
30 marzo
2023
18:00 hrs.**

**Ignacio
Mariscal
violonchelo**

CONCERTISTA DE BELLAS ARTES



**Concierto de
violonchelo**



**AUDITORIO
INCMNSZ
ENTRADA LIBRE
VINO DE HONOR**

Declarada Reserva de la UNESCO © 2023 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Opera INBA *Concierto en Colaboración con la Coordinación Nacional de Música y Opera del INBA



**GOBIERNO DE
MÉXICO**



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN**



ARTE y CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



INBAL
SECRETARÍA DE CULTURA

Recordar es volver a vivir

Reflexiones post-pandémicas

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



Paciente de COVID-19, dado de alta

Recordando la llegada de la Pandemia por COVID-19 a México y, en particular, en el INCMNSZ; en aquel entonces, escuchábamos en los medios de comunicación sobre lo que acontecía en los países que nos antecedieron en la enfermedad, el tratamiento, el control y la lamentable consecuencia de mortandad, de alguna manera, esto nos permitió ganar un poco de tiempo para prepararnos, aunque no teníamos una idea concreta de lo que viviríamos más adelante.

Recuerdo que nos comenzamos a preparar en el uso de Equipo de Protección Personal, EPP porque como equipo de enfermería sabíamos que iríamos en el primer frente, aunque ahora resulta fácil mencionarlo. Sin embargo, en aquel entonces, la incertidumbre nos invadía, pero ahora y en retrospectiva puedo decir, que eso no era nada contra lo que realmente sentimos después de los primeros casos y, sobre todo, en los momentos de mayor auge de la enfermedad, donde la mortalidad superó a lo que esperábamos.

Así, en una reflexión personal, podría decir que en esos momentos o en cualquier situación de crisis, es cuando uno realmente conoce lo que significa uno de los elementos de la Mística Institucional, me refiero a entregarse en pensamiento y acción sin límites de tiempo ni esfuerzo, (Dr. Zubirán, Mística Institucional).

Lo menciono, porque al margen de la incertidumbre y miedo, nuestra comunidad de enfermería, médicos, personal de cocina, mantenimiento, lavandería, afañadores, secretarías, laboratorio, trabajo social, administrativos, investigadores, químicos, etc. (me disculpo por los que no mencioné), fuimos llamados y nos unimos con la única intención de brindar atención de la más alta calidad a la población que lo necesitaba.

Hoy, en una mirada retrospectiva y llena de sentimientos, puedo decir que quizá seamos de las únicas instituciones, sino es que la única del país, que después de haberse reconvertido para dar la atención a población infectada por el coronavirus, no tuvimos una mortalidad del equipo de salud en activo durante la Pandemia.

Sin duda, eso no fue casualidad, fue el resultado del trabajo centrado en la calidad y la seguridad que hemos realizado durante años. Hoy, a tres años de la Pandemia por COVID-19 en nuestro país, como comunidad del INCMNSZ y de enfermería, reconocemos que nuestro cuidado, es parte de un eslabón que tiene impacto, en los modelos atención a la salud de la población mexicana que se realizan a nivel nacional.

17 de marzo, Día Mundial del Sueño

Los trastornos del sueño afectan al 40% de la población mundial

Los trastornos del sueño afectan a cerca del 40% de la población mundial, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por esta razón, cada año, el viernes previo al Equinoccio de Primavera, se conmemora el Día Mundial del Sueño, con el fin de concientizar a la población sobre la existencia de estos trastornos del sueño para prevenirlos.

Esta efeméride, establecida por la Sociedad Mundial del Sueño (*World Sleep Society*) en 2008, también busca hacer un llamado a la acción sobre temas importantes relacionados con el sueño.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?>

21 de marzo, Día Mundial del Síndrome de Down

Inclusión, autonomía e independencia

Con esta celebración, la Organización de las Naciones Unidas quiere generar una mayor conciencia pública sobre esta condición y recordar la dignidad inherente, la valía y las valiosas contribuciones de las personas con discapacidad intelectual como promotores del bienestar y de la diversidad de sus comunidades.

Asimismo, quiere resaltar la importancia de su autonomía e independencia individual, en particular, la libertad de tomar sus propias decisiones.

Fuente: <https://www.un.org/es/observances/down-syndrome-day>

30 de marzo, Día Mundial del Trastorno Bipolar

Del 2 al 3 por ciento de la población mundial lo padece

Durante 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estimó que alrededor de 45 millones de personas en todo el mundo padecen Trastorno Bipolar (del 2 al 3 por ciento de la población total). Se suele caracterizar por la alternancia de episodios maníacos (altos emocionales) y depresivos (bajos emocionales) separados por períodos de estado de ánimo normal. No obstante, la enfermedad también puede representar sólo episodios maníacos y no sufrir fases depresivas. Además de la fluctuación de estados de ánimo, también se presentan variaciones en el nivel de energía, de actividad y la concentración.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/dia-mundial-del-trastorno-bipolar-30-marzo>

Consecuencias de dormir mal

Día Mundial del Sueño

Primera parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

Cada año, el viernes antes del Equinoccio de Primavera, se conmemora el Día Mundial del Sueño con el fin de concientizar a la población sobre la importancia de la calidad del sueño e informar sobre los trastornos del dormir.

El lema de este año es: *El sueño es esencial para la salud.*

“Dormir es importante porque tiene una función restauradora a nivel fisiológico, emocional y cognitivo (ayuda al pensamiento y al aprendizaje).

El sueño tiene distintas etapas, cada una tiene una función. El sueño insuficiente, la privación de sueño o sueño de mala calidad puede tener repercusiones a la salud a mediano o largo plazo”, aseguró la Mtra. Montserrat Reséndiz García, adscrita a la Clínica de Trastornos del Dormir INCMNSZ-UNAM.

La especialista explicó que al no tener un sueño adecuado: en duración, continuidad, profundidad y en el tiempo circadiano correcto, se pueden tener fallas por no centrar la atención de manera adecuada y, como consecuencia, no se puede aprender de manera eficiente.

También, la privación del sueño y los trastornos del sueño (ya sea, duración corta o disminución de la eficiencia del sueño) pueden afectar al sistema inmune: “Ponen en peligro la inmunidad adaptativa; este deterioro puede dar lugar a disminución en la respuesta a las vacunas y a un aumento de la susceptibilidad a las enfermedades infecciosas”.



El mal dormir te puede llevar a un estado psico-emocional alterado como estar más irritable, poca tolerancia al estrés y problemas para manejar emociones: “La restricción de sueño de solo cinco horas diarias durante una semana provoca un aumento progresivo de alteraciones y dificultades emocionales. La pérdida de sueño ha sido consistentemente asociada con informes subjetivos de irritabilidad e inestabilidad emocional”.

La Mtra. Montserrat Reséndiz también advirtió que la privación parcial del sueño aumenta el riesgo de enfermedades metabólicas, cardiovasculares y gastrointestinales. De ahí que, junto con la dieta balanceada y el ejercicio regular, dormir bien este considerado en los tres pilares de la salud.

¡ÚNETE!

¿QUÉ ENTIENDES
POR VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES?

*Es toda acción
que
comprometa
o prive su
libertad,
seguridad y paz.*

¿QUÉ ACCIONES PROPONES
PARA ERRADICAR
LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES?

*No rebasar
los límites
y respetar*

RESPUESTAS DE LA ENCUESTA
EN EL INCMNSZ 25 NOVIEMBRE 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 #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

Busqueda de sueños y conquista del mundo

Once minutos

Paulo Coelho

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

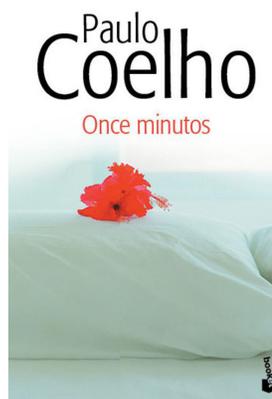
Paulo Coelho (Río de Janeiro, 1947) narrador, periodista y guionista brasileño. Humanista polifacético se ha consagrado en el ámbito de la narrativa contemporánea. Entre sus obras están: *El alquimista*, *Brida*, *Las valquirias*, *El demonio y la señorita Prym*, *La bruja de Portobello*, *Once minutos*, entre otras. Ha recibido destacados premios y menciones internacionales. Desde 2002 es miembro de la Academia Brasileña de las Letras y Mensajero de la Paz de la ONU.

Once minutos narra la historia de María, una hermosa joven de un pueblo de Brasil. Adolescente y con sueños bastante altos buscará ser feliz, pero por azares del destino descubrirá lo difícil que es la vida.

En un viaje hacia Río de Janeiro, María se encuentra con un empresario suizo que le propone fama y fortuna a cambio de que baile en su discoteca en Ginebra, Suiza, termina convenciéndola. Sus papás se enteran de su decisión por salir de Brasil, y muy a su pesar, la dejan partir para que alcance sus sueños. María comienza a trabajar, pero no era nada de lo que ella esperaba; además con la barrera de idioma que la separaba de los residentes y, viéndose atrapada por la desesperación, acaba ejerciendo la prostitución.

Pero, el aprendizaje que obtendrá de duras experiencias cambiará para siempre su actitud ante sí misma y ante la vida.

Once minutos es una novela que explora la naturaleza del sexo y del amor, la intensa y difícil relación entre cuerpo y alma, y cómo alcanzar la unión entre ambos.



Sabías que...

Joaquim Machado de Assis (1839-1908 Río de Janeiro, Brasil). Es considerado el escritor más importante de las letras brasileñas. Escribió en todos los géneros literarios. Sus obras: *Memorias Póstumas de Brás Cubas*, *Quincas Borba*, *El Alienista*, entre otras.

Clarice Lispector (1920 Chechelnik, Ucrania-1977 Río de Janeiro, Brasil). Es considerada una de las escritoras brasileñas más importantes del modernismo. Escribió novelas, cuentos, crónicas y literatura infantil. Sus obras: *Cerca del Corazón Salvaje*, *Lazos de familia*, entre otras.

Jorge Amado (1912 Itabuna, Brasil-2001 Salvador de Bahía, Brasil). Es el autor brasileño más popular a nivel nacional. Conocido por retratar a la gente y las costumbres de Brasil. Sus obras: *Doña Flor y sus dos Maridos*, *Capitanes de la Arena*; *Gabriela*, *Clavo y Canela*, entre otras.

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.

Sincronía y entendimiento

Trabajo en equipo en la Brigada Interna de Protección Civil

Primera parte

Enf. Esp. Ana María Valdés Sarmiento/Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

Un equipo es más que un grupo de personas, implica confianza, un objetivo en común, llegar a acuerdos, colaborar... ¡Eso es un equipo!

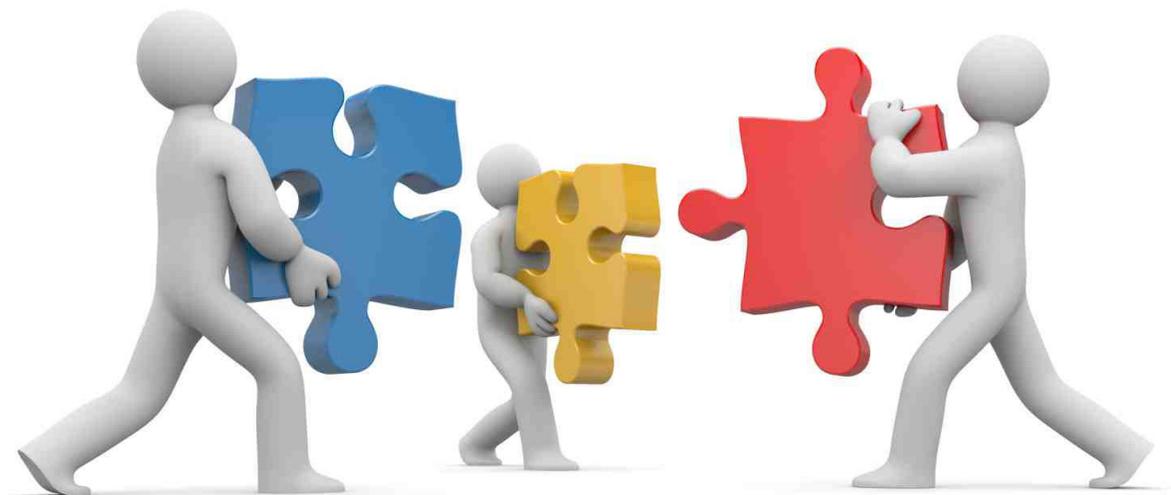
Es posible encontrar ejemplos de malos equipos en todas partes, pero es igual de fácil encontrar equipos que trabajan en perfecta sincronía, entendiendo que, cuando se trabaja así, no existen las jerarquías cada uno tiene su función y todas son igual de importantes; por lo tanto, los éxitos obtenidos son la consecuencia del esfuerzo de cada uno de los integrantes.

Algunos beneficios que podemos encontrar al trabajar en equipo:

- Agilizar los ritmos de trabajo.
- Satisfacción de los usuarios.
- Obtención de mejores resultados.
- Fomentar la creatividad.
- Cada integrante asume responsabilidades.
- El ambiente y la imagen del equipo mejora.
- Aumenta el compromiso de cada miembro del equipo.
- Todos muestran iniciativa.

Pero, como es de esperar, para poder lograr un adecuado trabajo en equipo existen cinco dificultades que, según Patrick Lencioni, deben ser solucionadas. En la siguiente edición, las comentaremos.

No olvidemos que como parte de la comunidad. ¡Todos somos Protección Civil!



Camarón

Es una excelente fuente de selenio que neutraliza los efectos nocivos de los radicales libres.

Son una buena fuente de vitaminas D, que regula la absorción de calcio y fósforo; también B12, que es importante para el funcionamiento apropiado del cerebro y esencial para la formación y maduración de células sanguíneas.

Tienen cualidades anti-inflamatorias, son una buena fuente de ácidos grasos omega-3, que reducen el riesgo de problemas cardiovasculares al disminuir el colesterol en la sangre.



Cuadernos de
nutrición

Tortitas de camarón con mole



Ingredientes:

3 huevos
4 cucharadas de camarón molido
2 cucharadas de haba en polvo
Aceite para freír
¼ de mole preparado
Sal al gusto

Manera de preparación:

Por separado bata las claras a punto de turrón, agregue las yemas, el camarón molido y el haba en polvo, mezcle.

En una sartén con aceite caliente coloque cucharadas de la mezcla en forma de tortitas y fríalas, hasta que doren. Retire, quite el exceso de grasa y agréguelas al mole, con cuidado para no romperlas.

Deje hervir un poco más y sirva caliente.

Foro de conferencias en el marco del mes de la mujer

Retos, oportunidades y desigualdades

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

En el marco del mes de la mujer y como parte de los eventos conmemorativos llevados a cabo en el INCMNSZ, el pasado 23 de marzo tuvo lugar el foro de conferencias: “Retos, Oportunidades y Desigualdades”, organizado por el Sindicato Único de Trabajadores del Instituto. Su presidenta, la Lcda. Eva Sánchez Reséndiz destacó la importancia de estar unidas y desarrollar todo el potencial que se posee para construir un mundo mejor, igualitario y con equidad. El foro estuvo integrado por tres ponencias:

“Empoderamiento de la Mujer”, Mtra. en Psicología Clínica Integral, Nancy Hernández Becerril. Destacó la importancia de alcanzar la igualdad y la equidad. “La autoestima, la autodeterminación, las creencias son parte fundamental para alcanzar el empoderamiento, que no nace de manera individual, sino colectiva. El empoderamiento es tener control sobre mi vida y poder tomar decisiones para hacer cambios necesarios en una estructura”

“Mujeres en el Mundo Digital”, Mtra. en Alta Dirección, María Teresa Delgado Villagrán. Hizo una reseña histórica de hazañas alcanzadas por mujeres que dejaron una huella en el cómputo e hizo una reflexión de la importancia de incursionar en el mismo. “La vida nos exige la integración al mundo digital, más aún, a partir de la Pandemia por COVID-19 en la que tuvimos que entrar de manera súbita. Hay mujeres y hombres que dominan las tecnologías; juntos, buscados ser mejores personas y profesionales.

“Violencia de Género y Hostigamiento”, Lcda. en Derecho, Karla Zaira Lemus Nájera. Expresó la importancia de prevenir la violencia y hostigamiento de género, así como, saber qué hacer en caso de sufrir alguna agresión de este tipo: “La violencia es la constante agresión que se da de manera física, verbal y psicológica. La primera manifestación es cuando algo nos incomoda y hay que decirlo para frenarlo, si no se frena hay que denunciarlo en las instancias concernientes. Hay que prevenir la violencia, para no formar parte de un feminicidio, 10 mujeres al día son víctimas de este delito que en muchos de los casos, inició siendo violencia u hostigamiento”.



De izquierda a derecha: Enf. Eva Sánchez Resendiz, Mtra. María Teresa Delgado Villagrán, Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, Mtra. Nancy Hernández Becerril y Lcda. Karla Zaira Lemus Nájera.

Conferencia organizada por la Dirección General y la AMINCMNSZ

La Resistencia Cultural a la Equidad de Género

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

Como parte de las actividades realizadas por el INCMNSZ en el mes de la mujer, el 31 de marzo, tuvo lugar, la conferencia “La Resistencia Cultural a la Equidad de Género”, impartida por el Dr. Alejandro Carrillo Castro, presidente de la Fundación Miguel Alemán, organizada por la Dirección General y la Asociación de Médicos del INCMNSZ.

El Dr. Carrillo hizo un recuento de algunas de las terribles desigualdades y abusos de las que son víctimas las mujeres en la actualidad, así como del origen de la inequidad de género y propuso algunos caminos para dar solución al problema que, desde su visión, es cultural: “La Igualdad de Género está decretada en la Constitución de México desde hace 49 años, pero en la realidad no es así, todavía hay mujeres que tienen prohibido por sus padres y esposos trabajar fuera de casa; las mujeres reciben un salario entre 16 y 18 por ciento inferior al del hombre; una de cada cinco, sufre violencia laboral; la violencia de género normalmente termina en feminicidio, entre otras cosas”

Agregó que hay conductas machistas y misóginas apoyadas por aspectos culturales que favorecen prácticas inequitativas y crueles ante las mujeres. Accionar qué, de acuerdo a una hipótesis sociológica, atiende a un origen cultural muy antiguo. “La Resistencia Cultural a la Equidad de Género es resultado del intento de algunos grupos humanos por combatir la preponderancia que tuvo la mujer en un buen número de comunidades primitivas en el ámbito religioso, científico y jurídico, dando lugar al Matriarcado. Situación que fue sustituida por el Sistema Patriarcal, configurando culturalmente a lo largo de los últimos 5 mil años”.

Para concluir, aseguró que: “La desigualdad de género no obedece a un mandato divino o a una ley de la naturaleza; es, una apropiación cultural que se puede reconstruir con el mismo método del Patriarcado; reproducirse a través de un sistema cultural en el que se debe combatir la desigualdad e inequidad de género”.



De izquierda a derecha: Dra. Mónica Chapa Ibarguengoitia Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. Alejandro Carrillo Castro y Dr. Dr. Sergio César Hernández Jiménez

Espacio para preguntas, opiniones y sugerencias

Oficina del Consejo de Equidad y Género del INCMNSZ

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

Para concluir los eventos conmemorativos al mes de la Mujer y con el objetivo de que el Consejo de Equidad y Género (CEG) tenga un espacio para realizar sus actividades, así como, proporcionar un lugar privado y seguro para que quienes lo requieran puedan acercarse al CEG, el 31 de marzo, se inauguró su oficina, ubicada frente a la Dirección de Cooperación Interinstitucional.

La inauguración fue presidida por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ y por algunas integrantes del CEG: la Dra. Fernanda González Lara, la Ing. Fanny Alvarado Chávez; la Mtra. Jessica Mejía Castrejón, la Lcda. Liliana Morán Rodríguez y la Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela.

El Dr. Sifuentes expresó su beneplácito por las acciones que ha llevado a cabo el CEG y agradeció el esfuerzo y compromiso para promover la equidad e igualdad de género en el Instituto.

“Estoy conmovido por esta versión que tenemos ahora del Instituto; una cultura de apertura, de dignificación, de trabajo, en la que todas nuestras compañeras son reconocidas, sobre todo, durante marzo (mes de la mujer) por esa labor constante y valiosa que hacen nuestras compañeras del y en el Instituto. Hemos colaborado para encontrar un espacio en donde puedan trabajar. Muchas gracias por tener esta iniciativa y por darle cause de manera institucional. De esta forma, ordenada podemos ayudar en este proceso de transparencia para alcanzar la equidad y la igualdad entre todos nosotros”.

La Dra. González Lara expresó su agradecimiento por el apoyo de la Dirección General para concretar este proyecto y expresó: “Con la inauguración de este espacio, las personas tendrán un lugar más privado y seguro para expresar situaciones de inequidad.

“Queremos agradecerle el espacio que nos da. Realmente es necesario para tener un lugar en donde podamos realizar las actividades y llevar un registro, así como, recibir a las personas para que puedan venir sin temor. Pero, sobre todo, tener esta oficina, en este lugar, es muy significativo para el Consejo de Equidad y Género”.



De izquierda a derecha: Ing. Fanny Alvarado Chávez, Mtra. Jessica Mejía Castrejón, Dr. José Sifuentes Osornio, Dra. Fernanda González Lara y Lcda. Liliana Morán Rodríguez

Otorgado por *Conquer Cancer* de la Fundación ASCO

Premio Internacional a la Mentoría de Mujeres que Conquistan el Cáncer

Dra. María Teresa Bourlon de los Ríos

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



Dra. María Teresa Bourlon de los Ríos

Significativamente, durante el mes de la mujer (marzo), la Dra. María Teresa Bourlon de los Ríos, jefa de la Clínica de Atención Integral de Tumores Genito-Urinarios del INCMNSZ, recibió el Premio Internacional a la Mentoría de Mujeres que Conquistan el Cáncer. Otorgado por la Fundación *Conquer Cancer* de la *American Society of Clinical Oncology*, ASCO, por sus siglas en inglés.

Expresó que el interés principal del mismo, es contribuir a reducir la brecha que hay entre géneros y premiar a mujeres que la reducen. Cada vez, hay más mujeres trabajando en oncología, sin embargo, hay pocas mujeres que ocupan puestos de liderazgo, jefaturas, coordinaciones y posiciones relevantes para tener mayor representación.

“El objetivo de este premio es reconocer a mujeres que tengan capacidad de brindar tutorías y monitorear en distintas áreas de la oncología y en diversos niveles, desde alumnos que se dedican a la clínica (atender pacientes); a aquellos que están interesados en hacer investigación; o en bien, en labores académicas”.

Agregó que el Premio le representa un motivo de gran alegría, ya que varios alumnos de la clínica fueron quienes sometieron la propuesta. Cabe destacar que esta, no la hace el candidato, sino sus alumnos, mentores o colaboradores.

“En mi caso, no sólo los alumnos de Uro-Oncología, pasantes, residentes, miembros del equipo y del curso de especialización de Uro-Oncología, me propusieron, sino que, además, los doctores: José Sifuentes Osornio y David Kershenobich Stalnikowitz, Director y Exdirector del INCMNSZ y mi tutor en Colorado, EUA, donde realicé mi especialización en Uro-Oncología, escribieron una carta en la que expresaron mi accionar”.

Expresó que para ella ha sido un gran orgullo como mujer y como profesionalista. De igual forma, representa para el INCMNSZ, posicionarse a nivel internacional y ser reconocido mundialmente.

CONQUER
CANCER[®]
THE ASCO FOUNDATION



y rendir en el trabajo
y disfrutar las vacaciones
y aprovechar el tiempo libre
y celebrar los éxitos
y darle sentido a la vida diaria

¡ADÓPTALO!





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

“Vida con plenitud en todo”.

“Vida sana y con calidad”.

“Vida balanceada en
cuerpo, mente y alma”.

“Vida equilibrada
con buenos hábitos”.

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 #misticaincmnsz #campañaincmnsz #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

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2023.html