



# La Camiseta

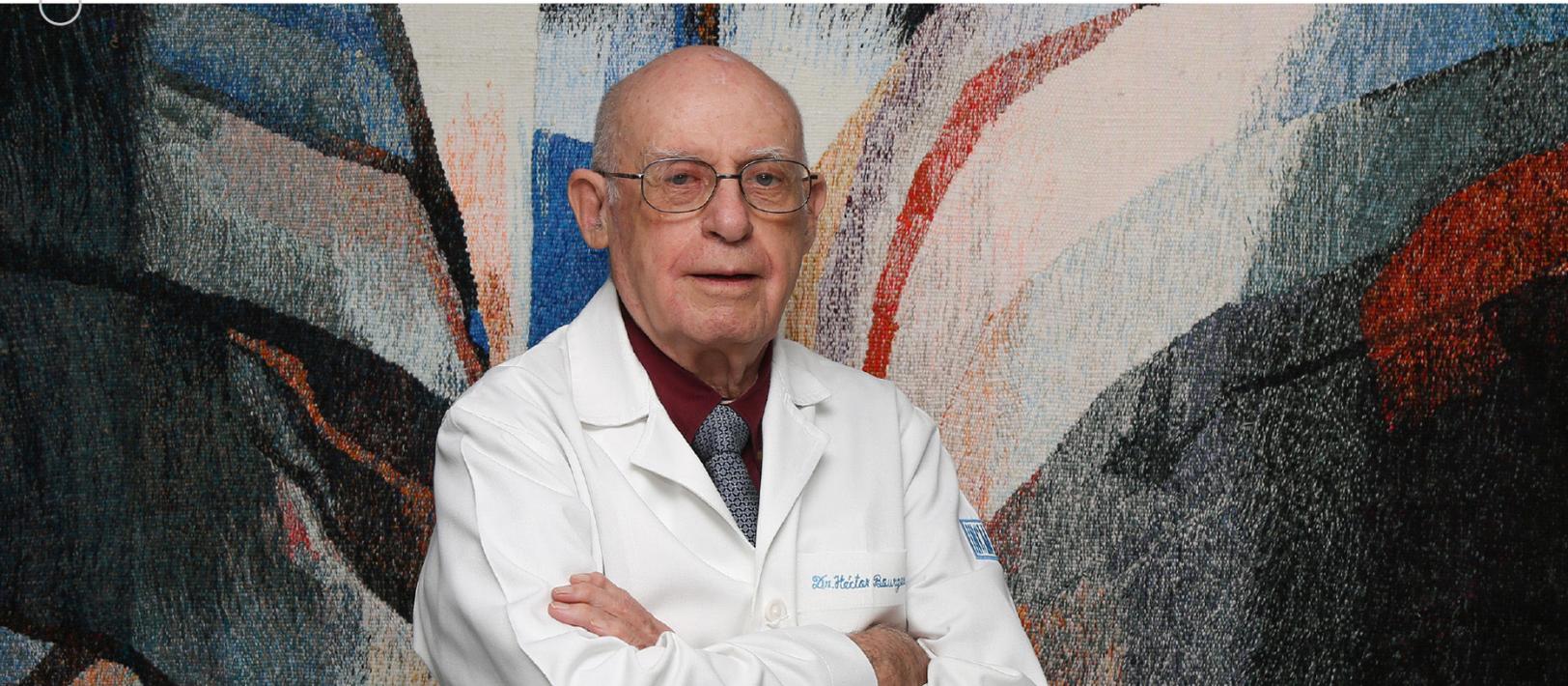
Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIX No. 07

15 de abril 2023

## 65 años de trayectoria institucional del Dr. Héctor Bourges Rodríguez

Laboratorio Central con la Certificación "Total 25-hydroxyvitamin D (25OHD)"



65 años de trayectoria institucional del Dr. Héctor Bourges Rodríguez



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 701

15 abril 2023

## CONTENIDO

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| <b>EDITORIAL</b>   | 1  | <b>HABLEMOS DE ENFERMERÍA</b>  | 14 |
| <b>PARA CONOCERNOS<br/>SER INCMNSZ</b>   | 2  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Educación continua e investigación, pilares para la formación profesional</li></ul>      |    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 65 años de trayectoria institucional<br/>Dr. Héctor Bourges Rodríguez</li></ul>  |    | <b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>  | 15 |
| <b>ENTÉRATE</b>  | 6  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicación Visual</li></ul>  |    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Investigadores del INCMNSZ reciben Premio en Oncología Gastrointestinal</li><li>• Laboratorio Central obtuvo la Certificación "Total 25-hydroxyvitamin D (25OHD)"</li><li>• Convenio Universidad de Illinois-INCMNSZ</li><li>• Día Internacional del Riñón en el INCMNSZ</li></ul> |    | <b>SABÍAS QUE</b>  | 16 |
| <b>INVESTIGACIÓN</b>   | 8  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Efemérides de la salud</li></ul>   |    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Enfrentando Desafíos Éticos y maximizando potencial</li></ul>  |    | <b>TU SALUD</b>  | 17 |
| <b>NUTRICIÓN INCMNSZ</b>   | 9  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sueño esencial para la salud</li></ul>   |    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• La calidad de la alimentación en niños</li></ul>   |    | <b>NUEVA TORRE INCMNSZ</b>   | 18 |
| <b>ADMINISTRACIÓN</b>  | 10 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Logremos juntos</li></ul>  |    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• La importancia del reclutamiento y la selección en la persecución de la excelencia</li></ul>   |    | <b>ESPACIO DE LECTURA</b>  | 19 |
| <b>MÍSTICA INCMNSZ</b>   | 11 | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>La playa de los sueños</i><br/>Sergio Bambarén</li></ul>                              |    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Creatividad y Humanismo</li></ul>  |    | <b>NUESTRO ENTORNO</b>   | 20 |
| <b>VIDA INSTITUCIONAL</b>  | 12 | <ul style="list-style-type: none"><li>• ¡Trabajo en equipo! en la Brigada Interna de Protección Civil</li></ul>                  |    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Mujeres Residentes en el INCMNSZ</li></ul>   |    | <b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>   | 21 |
|  |    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lechuga orejona</li><li>• Ensalada de lechuga, jitomate y espinaca con pollo</li></ul>   |    |
|  |    | <b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>  | 22 |
|  |    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hermosos e inolvidables recuerdos de mi ingreso al HEN y mi reingreso al INNSZ</li></ul> |    |
|  |    | <b>PROGRAMA</b>  | 24 |
|  |    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Programa Vida Saludable</li></ul>  |    |

**U**no de los personajes más representativos del INCMNSZ es el **Dr. Héctor Bourges Rodríguez**, ex director de la Dirección de Nutrición e investigador, quien tiene **65 años de trayectoria institucional**. En este contexto, se llevaron a cabo dos eventos para conmemorar tal acontecimiento: **la Sesión Cultural y la Sesión General** en las que se expresaron aspectos de sus más de seis décadas en el INCMNSZ. En las secciones **Para Conocernos** y **Ser INCMNSZ**, se da cuenta de ello.

En **Entérate** se informa de cuatro acciones de gran importancia suscitadas en el Instituto: investigadores del INCMNSZ obtuvieron el **Premio a la Investigación en Oncología Gastrointestinal**; el **Laboratorio Central** recibió la **Certificación "Total 25-hydroxyvitamin D (25OHD)"**; se firmó el **Convenio Universidad de Illinois-INCMNSZ** y las acciones realizadas **en conmemoración del Día Mundial del Riñón**.

Las efemérides de la salud celebradas durante la primera quincena de abril que se presentan en la sección **Sabías que**, son: 02 de abril, **Día Mundial de la Concientización del Autismo**; 05 de abril, **Día Nacional contra el Cáncer de Pulmón**; 07 de abril, **Día Mundial de la Salud**.

En **Tu Salud**, la **Mtra. Montserrat Reséndiz García**, adscrita a la Clínica de Trastornos del Dormir INCMNSZ-UNAM, explica las **principales consecuencias de no tener un sueño adecuado**.

Enfrentar los **retos** y aprovechar las **oportunidades**, así como **superar los obstáculos** y **fortalecer nuestro ánimo**, son algunos de los **beneficios que proporciona el tener hábitos que favorecen nuestra salud**. En la sección **Programa Vida Saludable** se hace alusión al respecto.

Sesión Cultural y Sesión General en su honor

# 65 años de trayectoria institucional Dr. Héctor Bourges Rodríguez

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



Dr. Héctor Bourges Rodríguez

Con el objetivo de reconocer sesenta y cinco años de trayectoria institucional del Dr. Héctor Bourges Rodríguez, se realizaron dos eventos dedicados a él: la Sesión Cultural y la Sesión General.

## Sesión Cultural (30 de marzo)

En el auditorio del INCMNSZ, tuvo lugar la Sesión Cultural en honor al Dr. Héctor Bourges Rodríguez, investigador y ex director de la Dirección de Nutrición, quien cumplió 65 años de trayectoria institucional. Fue organizada por la Lcda. Palmira de la Garza y Arce, desde la Coordinación de Arte y Cultura, quien expresó su beneplácito por honrar a un integrante tan distinguido.

La Dra. Martha Kaufer Horwitz, investigadora de la Dirección de Nutrición, expresó estar muy agradecida por todo su apoyo y enseñanza. Así como, por haber inculcado en ella, la pasión por la nutriología.

“En su vida profesional, multifacética, ha tocado un sin número de vidas. Hay personas agradecidas, que no seríamos quienes somos, si no hubiéramos cruzado nuestras vidas con esta persona extraordinaria”

Agregó que el Dr. Héctor Bourges es Médico Cirujano por la UNAM, Doctor en Bioquímica de la Nutrición y Metabolismo por el Instituto Tecnológico de Massachusetts (ITM) e investigador en el INCMNSZ desde 1968. Ha sido jefe del Departamento de Fisiología de la Nutrición y director de la Dirección de Nutrición. Así mismo, aseguró que sus méritos académicos son numerosos: destacan más de 280 publicaciones en forma de artículos científicos; 16 libros y más de 100 capítulos, algunos de sus libros son centrales para el conocimiento de la Nutrición; tiene numerosas comunicaciones en congresos y más de 750 conferencias; es miembro del Sistema Nacional de Investigadores y de academias y asociaciones. Ha recibido múltiples premios y reconocimientos.

“Ha sido un personaje decisivo en mi trayectoria y formación profesional. Me ha acompañado a lo largo de mi carrera, me ha apoyado, escuchado y promovido, me ha abierto posibilidades. Ha dejado huella en cada paso que ha dado. Gracias a nombre de todos los que hemos tenido la fortuna de cruzarnos en tu camino”.

Por su parte, el Dr. Héctor Bourges Rodríguez, expresó: “Quiero agradecer esta gran distinción. Estos conciertos representan una distinción enorme. Tocarán mi instrumento favorito y en un recinto donde he vivido momentos muy significativos. El INCMNSZ me ha dado mucho y, como si fuera poco, ahora me da este concierto. Gracias al Instituto y a sus autoridades, en particular, al Dr. José Sifuentes Osornio y al Dr. Carlos Aguilar Salinas.

Hace 65 años, una mañana de noviembre de 1958, sin haber terminado mi segundo año de la carrera, cruce por primera vez la puerta del Hospital de Enfermedades de la Nutrición (HEN), ubicado en la calle de Dr. Jiménez 261, en respuesta a la invitación del Dr. Guillermo Soberón Acevedo. Ese día, me enamoré de la Institución y mi vida, de alguna manera, tomó un camino que no sospechaba. Fue amor a primera vista y persiste ya por 65 años. No recuerdo si me percaté, pero sentí que estaba dando un paso trascendente. Quedé prendado y tan gratamente sorprendido que aquí me tienen, venia por cinco meses y me quedé 65 años.

En el INCMNSZ hice mi tesis, mi internado, mi servicio social y luego la residencia. De aquí salí a mi doctorado con el compromiso pactado con el maestro Zubirán de regresar y lo hice. Bien acogido, con el Dr. Adolfo Chávez Villasana me desarrollé en colaboración con muchas personas. No soy del que hace las cosas solo, sino colectivamente y así se fundó una Dirección y Departamentos. Aquí murieron mis padres. Aquí han atendido mis dolencias, con especial esmero que no olvido. Aquí me formé. Aquí conocí a muchas personas maravillosas. Aquí encontré mi vocación por la nutriología después de sentir que mi destino era otro. Aquí hice muchos e innumerables amigos, entre ellos, el Dr. Salvador Zubirán Anchondo y el Dr. Manuel Campuzano Fernández. No olvido a mis compañeros residentes con quienes formé un grupo muy compacto y solidario, tampoco a mis pacientes. A Tere García, mi célebre secretaria, a mis directores a quienes he apoyado, a mis contertulios en el comedor, a los médicos que me han atendido, a mis compañeros en *Cuadernos de Nutrición*, a mis tesis, a mis incógnitos sujetos de investigación, al personal de la Dirección de Nutrición y a tantos y tantos que ya se fueron.

Me realicé sin limitaciones, volé sin trabas a dar rienda suelta a mis sueños de Investigación y de Enseñanza. Aquí acompañé a alumnos y tesis, al maestro Salvador Zubirán en muchas aventuras relativas al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT) y de política pública. Aquí entendí la excelencia y el humanismo, la autocrítica. Aquí se gestó *Cuadernos de Nutrición* (del que me sigo enorgulleciendo) y la primera Licenciatura en Nutriología.

Agradezco que la vida me llenó de afecto en forma tan abundante y reiterada que no he podido contenerlo, lo he tratado de transmitir y, lo que es la vida, lo recibo de vuelta. La fecha de hoy no la olvidaré. Culmina en mi retiro, aunque seguiré aquí, pues como hice saber a nuestro Director General, después de 65 años de que esta ha sido mi casa, simplemente, no puedo irme”.



Asistentes a la Sesión Cultural por los 65 años de trayectoria institucional del Dr. Héctor Bourges Rodríguez

## Sesión General (31 de marzo)

Dando seguimiento al reconocimiento del Dr. Héctor Bourges Rodríguez por sus 65 años de trayectoria institucional, tuvo lugar la Sesión General en su honor, presidida por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ y por el Dr. Carlos Aguilar Salinas, Director de la Dirección Nutrición del INCMNSZ.

El Dr. Carlos Aguilar agradeció al Dr. Héctor Bourges por toda su labor en favor de la nutriología y del Instituto y por el apoyo para la transición de su cargo como Director de Nutrición.

“La Sesión está dedicada a la obra de uno de los pilares fundacionales del Instituto, el Dr. Héctor Bourges Rodríguez. Su trabajo ha sido inspiración para todos los interesados en la Nutrición. Es ejemplo de lo que significa ser un maestro en toda la extensión de la palabra. Su trabajo, explora por igual, los aspectos culturales de la alimentación como los conocimientos que provee la fisiología de la nutrición.

Sus contribuciones a la nutriología han sido profundas. Su legado permanecerá por varias generaciones. La trayectoria del Dr. Héctor Bourges es un modelo a seguir por los investigadores en nutrición”.

La Dra. Josefina Morales de León, investigadora de la Dirección de Nutrición expresó algunos aspectos de la trayectoria profesional del Dr. Héctor Bourges Rodríguez:

“Ha sido fructífera y extensa. De niño, era inquieto observador, cuestionador, perfeccionista, ávido de saber el qué, el por qué y el cómo de todo lo que le rodeaba. Su formación escolar, desde el principio, fue muy sólida. En el Colegio Madrid estudió primaria, secundaria y preparatoria, lo que le permitió conocer otras culturas que influyeron en su personalidad”.



Dr. Carlos Aguilar Salinas



Dra. Josefina Morales de León



Ing. Eduardo Mendoza Martínez



Dra. Martha Kaufer Horwitz

El Ing. Eduardo Mendoza Martínez, investigador de la Dirección de Nutrición, señaló: “El Dr. Héctor Bourges más que un jefe fue un amigo que nos guiaba, nos orientaba y nos impulsaba. Él nos enseñó a relacionarnos con la industria de los alimentos para realizar proyectos de tecnología y a conseguir financiamientos, nos hizo ver lo importante que era la publicación de investigaciones y su presentación en congresos que, más adelante, nos sirvieron para ingresar al Sistema Nacional de Investigadores.

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a una de las personas que más admiro. Muchas gracias por tu ejemplo”.

La Dra. Martha Kaufer Horwitz, investigadora de la Dirección de Nutrición, señaló que la vida del Dr. Héctor Bourges ha sido dedicada al Instituto y su trayectoria incansable en la formación de recursos humanos. Así como, su compromiso con la nutriología:

“Es fuente de inspiración y contagia su pasión por la nutriología. Cada momento que generosamente ha compartido conmigo ha sido una oportunidad para aprender de nutriología, de ciencia, de cultura, de comunicación. Gracias a nombre de todos tus alumnos y de los que hemos tenido la fortuna de cruzarnos en tu camino”.

El Dr. Abelardo Ávila Curiel, investigador de la Dirección de Nutrición, expresó: “La relevancia y trascendencia del Dr. Héctor Bourges no solo es para nuestra Institución, sino en el ámbito nacional para construir una patria generosa para todos.

Héctor Bourges ha sido un personaje fundamental en la Mística del Instituto y en el compromiso de este con la sociedad, también, en la historia de la salud pública del país y del combate contra la desnutrición. Hoy, vivimos una nueva etapa, en la que, sin duda, jugará un papel fundamental”.

Para concluir las presentaciones, el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ aseveró:

“A Héctor Bourges lo admiramos. Es emblemático del INCMNSZ, 65 años de actividad profesional se dicen fácil para una persona que termina estas actividades en plenitud. Hemos visto su dedicación, plasmada a través de la formación de muchos investigadores de talla internacional. Ese es un enorme legado que Nutrición reconoce. Su compromiso y su liderazgo indudable, se muestra a través de la creación de escuelas y la formación de científicos con esa filosofía de liderazgo.

Gracias por tus consejos, por tu bonhomía. Es un referente como profesor, como académico, como científico, sobre todo, como persona. El Instituto fue, es y será tu casa. Héctor se ha apegado fielmente al lema de Nutrición: la ciencia de la nutrición para la salud de la población”.



Dr. Abelardo Ávila Curiel



Dr. José Sifuentes Osornio

**Fundación Fomento de Desarrollo Teresa de Jesús**

## **Investigadores del INCMNSZ reciben Premio en Oncología Gastrointestinal**

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

El 17 de febrero, el Dr. César Rodrigo Arce Sandoval y los co-tutores, Dra. Mónica Isabel Meneses Medina y David Huitzil del Departamento de Hematología y Oncología, recibieron el Premio a la Investigación Oncológica Gastrointestinal "Lcda. María Teresa Zepeda Sotomayor", otorgado por la Fundación Fomento de Desarrollo Teresa de Jesús (FUTEJE).

Estuvieron presentes, por parte de la FUTEJE, la Lcda. María Teresa Zepeda, presidenta y el Lic. Francisco Freyría Sutcliffe, Director General; por parte del INCMNSZ, los doctores: Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; Carlos Hinojosa Becerril, encargado de asuntos y despacho de la Dirección de Investigación.

Fuente: [https://twitter.com/INCMNSZ\\_Ensena](https://twitter.com/INCMNSZ_Ensena)



**La vitamina D, asociada con diversas enfermedades**

## **Laboratorio Central del INCMNSZ obtuvo certificación**

El Laboratorio Central del INCMNSZ, el 22 de febrero, obtuvo la Certificación "Total 25-hydroxyvitamin D (25OHD)" otorgada por *Centers for Disease Control and Prevention* CDC por su capacidad para monitorear los niveles de Vitamina D en el organismo.

El Dr. Raymundo Váldez Echeverría, jefe del Departamento de Laboratorio Central, destacó que la prueba es importante para el seguimiento de los pacientes, ya que la Vitamina D está asociada a diversas patologías. La Ing. Sonia Luna del Villar, Coordinadora de Inmunoensayos, y su equipo, la desarrollaron.



## Investigación y Enseñanza

# Convenio Universidad de Illinois-INCMNSZ

El 24 de febrero, el INCMNSZ y la Universidad de Illinois en Chicago, E.U.A., firmaron un convenio de entendimiento para desarrollo de actividades de Investigación y Enseñanza. Estuvieron presentes la Dra. Mary Lin Miranda, Canciller; Timothy Killeen, presidente; Dr. Javier Torres, Canciller y Elvira de Mejía, Investigadora de la Universidad y, por parte del INCMNSZ, el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ. Con este convenio, se fortalece el vínculo entre estas dos instituciones que realizan enseñanza e investigación de vanguardia, en beneficio de la ciencia y del ser humano.

Fuente: <https://twitter.com/incmnszmx>



## Prevención de Lesión Renal

# Día Internacional del Riñón en el INCMNSZ

El 9 de marzo se celebró el Día Mundial del Riñón, con el lema: "Prepararse para lo inesperado, apoyando a los vulnerables", el INCMNSZ, lo conmemoró con acciones para la prevención de la lesión renal, con pláticas informativas y revisiones con la Unidades de Medición Integrada para la Detección Oportuna (MIDO), donadas por la Fundación Carlos Slim.



## Inteligencia Artificial en la Investigación Científica

# Enfrentando Desafíos Éticos y Maximizando Potencial

Dr. Carlos Arturo Hinojosa Becerril/Encragado de la atención y despacho de los asuntos de la Dirección de Investigación

Hoy quiero compartir con ustedes el tema de Inteligencia Artificial (IA) en la investigación científica, resumiendo aspectos clave del artículo “ChatGPT: *five priorities for research*” publicado en *Nature* por Eva A. M. van Dis y colaboradores (PMID: 36737653, DOI: 10.1038/d41586-023-00288-7). El artículo aborda preocupaciones éticas y desafíos en autoría, responsabilidad y transparencia relacionados con el uso de Modelos de Lenguaje de Gran Escala (LLMs) como ChatGPT en la investigación y escritura científica.

En mi opinión, estas herramientas de IA son un avance tecnológico que no podemos ignorar, ya que ofrecen numerosas ventajas en términos de eficiencia y productividad. Sin embargo, debemos aprender a utilizarlas de manera adecuada y responsable, sin considerarlas como el único modelo de trabajo.

El artículo propone medidas para abordar preocupaciones en torno al uso de LLMs en la investigación:

**Establecer reglas de responsabilidad y transparencia:** los investigadores y revistas deben declarar en qué medida se utilizaron LLMs en la preparación de sus manuscritos y análisis, así como especificar cuáles se emplearon.

**Invertir en LLMs abiertos:** fomentar la inversión en proyectos independientes sin fines de lucro para desarrollar tecnologías de IA abiertas, transparentes y controladas democráticamente.

**Aprovechar los beneficios de la IA:** utilizar chatbots para agilizar tareas y acelerar la innovación, siempre y cuando se aborden los problemas relacionados con sesgos, procedencia e imprecisiones.

**Ampliar el debate:** organizar un foro internacional continuo sobre el desarrollo y uso responsable de LLMs para la investigación y garantizar la inclusión de grupos subrepresentados y comunidades afectadas por la investigación.

Es fundamental reconocer que las herramientas de IA, como los LLMs, son complementos valiosos en el proceso de investigación. Debemos encontrar un equilibrio entre la utilización razonable de estas tecnologías y la preservación de la creatividad, originalidad y autonomía humanas en la investigación. Para lograr este equilibrio, debemos familiarizarnos con estas herramientas y aprender a utilizarlas de manera ética y responsable. Además, es crucial que los investigadores sigan siendo responsables de verificar cuidadosamente sus textos, resultados, datos, códigos y referencias, independientemente de si se generaron con la ayuda de LLMs o no.

En resumen, la IA y los LLMs son herramientas poderosas en el ámbito de la investigación científica. No podemos negar su influencia y su potencial, pero es fundamental abordar las preocupaciones éticas y garantizar un uso responsable. Conocer y utilizar razonablemente estas tecnologías nos permitirá aprovechar sus ventajas y mantener la integridad en la investigación.

## La mala nutrición impide que el infante alcance su máximo potencial

# Calidad de la alimentación en niños

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



Durante los primeros cinco años de vida el ser humano tiene un proceso rápido de crecimiento y desarrollo. La mala nutrición impide que alcance el potencial máximo y tiene efectos negativos a largo plazo. En un informe global reciente del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) se señala que, en México, uno de cada dos niños menores de dos años no recibe los alimentos necesarios para crecer de manera adecuada. Se destaca que uno de cada cinco niños de entre 6 y 23 meses no reciben el mínimo de comidas diarias recomendadas para su edad. Sólo uno de cada tres bebés de entre 0 y 5 meses recibió leche materna como alimento exclusivo; y que uno de cada cinco menores de cinco años, padecen desnutrición crónica, carencia en micro nutrientes (como el hierro) o sobrepeso (fenómeno conocido como la triple carga de mala nutrición).

Las personas que sufrieron mala nutrición durante la infancia no alcanzarán el potencial máximo de su estatura y competencias y su riesgo de tener enfermedades crónicas (como la diabetes) es mayor. Finalmente, es posible que exista un impacto negativo en su desarrollo.

La UNICEF señalo la importancia que las naciones aumenten la disponibilidad de los alimentos nutritivos como las frutas, verduras, huevo y pescado.

### Consejos para una alimentación saludable durante la lactancia y la niñez:

- Alimentación exclusiva con leche materna durante los primeros 6 meses de vida.
- A partir de los 6 meses, la lactancia materna se debería complementar con alimentos inocuos y nutritivos (como verduras, frutas o pollo).
- En los alimentos complementarios no se debería añadir sal ni azúcar.
- Incluir una selección variada de frutas y verduras.
- Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír.
- Ingerir productos lácteos bajos en grasa y carnes magras.
- Evitar el consumo de refrescos y las bebidas azucaradas.

Los primeros mil días de vida deben ser considerados como un objetivo prioritario en los programas nutricionales. La lactancia exclusiva por seis meses debe ser protegida y favorecida por los profesionales de la salud.

Referencia: Ejecutivo, R. (s/f). Crecer bien en un mundo en transformación. Unicef.org. Recuperado el 1 de abril de 2023, de <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>  
 1 de cada 5 niños y niñas pequeños en México vive con desnutrición o sobrepeso: NICEF. (s/f). México. Recuperado el 30 marzo de 2023, de <https://mexico.un.org/es/155314-1-de-cada-5-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as-peque%C3%B1os-en-m%C3%A9xico-vive-con-desnutrici%C3%B3n-o-sobrepeso-unicef>

## Capital Humano, factor indispensable en las organizaciones

# Reclutamiento y Selección en la persecución de la excelencia

Dirección de Administración

El capital humano, es un factor indispensable en las organizaciones, porque son las personas que con sus actividades logran que exista. Sin esa energía humana, no se podría llevar a cabo ni una sola gestión ni actividad, lo que hace patente y evidente que para existir cualquier organización necesita de las personas que laboran en ella.<sup>1</sup>

Sin embargo, también es necesario evaluar y determinar especial atención en la forma en que se logran, ya que idealmente éstas deberán de satisfacerse con calidad y empatar con los objetivos de la organización,<sup>2</sup> pero ¿De qué manera se puede lograr esto?.

Para ello, existen muchos factores, pero uno fundamental es el reclutamiento y selección, que al ejecutarse puede identificar las capacidades, fortalezas y potencialidades de las personas que se necesitan para ocupar el o los puestos, con el fin de beneficiar a la organización en el transcurso de su existencia<sup>3</sup>.

En este caso el reclutamiento se puede entender como el conjunto de técnicas y procedimientos, mediante los cuáles se pretende atraer candidatos potencialmente calificados, para ocupar una determinada vacante en la organización. El siguiente paso será escoger entre los candidatos aquellos quienes tengan mayor probabilidad de adecuarse al puesto, y a este segundo momento se le denomina selección<sup>4</sup>.

Lo anterior, aplicado al Instituto resulta ser de especial relevancia, pues los objetivos de este corresponden al mantenimiento, preservación o conservación de la salud y la vida, lo cual, representa una carga muy importante, que descansa en la adecuada satisfacción de nuestras funciones, y en ese orden, se han determinado a una mejora continua y definitiva para brindar el escenario más cómodo y consistente que a la postre abone a la concepción de excelencia que caracteriza al Instituto<sup>5</sup>.

Esta mejora constante y continua se hace patente a través de la obtención de la certificación ISO 9001, para el departamento de reclutamiento, selección y capacitación de personal.

Es así que, podemos decir que lo anterior se traduce en una herramienta que propiciará el éxito y la excelencia porque permitirá identificar oportunidades de corrección, y por ende, reducir fallas y realizar los ajustes que sean necesarios en pro de perfeccionar las gestiones dentro de la organización.

Para finalizar ofrecemos la siguiente frase para su reflexión, el talento debe ser visto como el ingrediente... indispensable para el éxito, pero el éxito también depende de cómo se gestiona ese talento<sup>6</sup>.

Autores. Carlos Augusto Sánchez Morales y Alexis Gamaliel Ramírez Izquierdo

1. Amador, A. (2016) Administración de recursos humanos. Su proceso organizacional. Universidad autónoma de Nuevo León.
2. Arias, F., Heredia, V. (2010). Administración de Recursos Humanos para el alto desempeño. (6a. ed.). Editorial Trillas.
3. Chiavenato, I. (2007) Administración de recursos humanos El capital humano de las organizaciones. (8a ed.) McGraw Hill.
4. INCMNSZ (2022) Subdirección de recursos humanos <https://www.incmnsz.mx/opencms/>
5. Solis, A. (2019). Técnicas de reclutamiento y selección de personal más utilizadas por los empresarios CD. Valles, S.L.P.
6. Blog de recursos humanos (2018) 10 frases sobre el talento humano que debes conocerlo. <https://blogs.imf-formacion.com/blog/recursos-humanos/gestion-del-talento/10-frases-talento-que-debes-conocer/>



**MÍSTICA  
INCMNSZ**  

---

**así somos**

## **CREATIVIDAD Y HUMANISMO**

**Una visión transformadora  
y un compromiso continuo.**

**¡y aquí la vivimos diario!**

Tomados del libro *Mística Institucional*, MAPorrúa, 2021

mística incmnsz

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

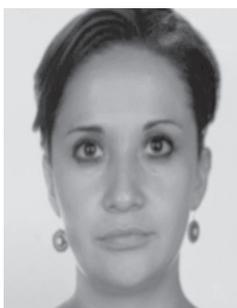
# MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2010-2011

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

Origen de las fotografías:  
Memorias, INCMNSZ

## Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



**Dra. Luisa Geraldine Villanueva**  
2010



**Dra. Mariza J. Alcalde Castro**  
2011



**Dra. Ma. Fernanda Arboleda**  
2011



**Dra. Elizabeth Baldenebro Lugo**  
2011



**Dra. Carolina Bernal López**  
2011



**Dra. Alicia Copca Arellano**  
2011



**Dra. Mónica Chapa Ibarbargüengoitia**  
2011



**Dra. Mónica Delgado Ramírez**  
2011



**Dra. María Eugenia del Moral**  
2011



**Dra. Ernestina Díaz de Noriega**  
2011



**Dra. Gretel Galicia Hernández**  
2011



**Dra. Cynthia García Sánchez**  
2011

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

Origen de las fotografías:  
**Memorias, INCMNSZ**

## Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



**Dra. Karla Gatica Torres**  
2011



**Dra. Fernanda González Lara**  
2011



**Dra. Ashley Harrison Rangel**  
2011



**Dra. Citlali Juárez Camboni**  
2011



**Dra. María del Pilar Leal Leyte**  
2011



**Dra. Alejandra López Zeldá**  
2011



**Dra. Alexandra Martín Onraet**  
2011



**Dra. Nayeli Martínez Cruz**  
2011



**Dra. Sílvia Alicia Maybi Trolle**  
2011



**Dra. Guadalupe Méndez Cruz**  
2011



**Dra. Mónica Meneses Medina**  
2011



**Dra. Marisa Minutti Palacios**  
2011

## Experiencias profesionales

# Educación continua e investigación, pilares para la formación profesional

Oscar Paniagua Noyola/Pasante de Licenciatura en Enfermería



Oscar Paniagua Noyola

Soy egresado de la Escuela de Enfermería María Elena Maza Brito, de esta prestigiada institución. Actualmente realizo mi Servicio Social en el INCMNSZ y esta etapa me ha permitido no sólo retribuirle a la sociedad un poco de lo mucho que aportó durante mis estudios a nivel superior, sino también donde puedo adquirir y reforzar el conocimiento en escenarios reales de salud.

El Programa de Servicio Social de la Subdirección de Enfermería, me ha permitido tener la experiencia en un área asistencial y en un área de educación e investigación.

En este sentido, la estancia en el área de educación e investigación le permite al prestador de servicio social fortalecer competencias de diagnósticos y análisis de los problemas reales de salud en la población; que en consecuencia incita a proponer alternativas educativas que cubran las necesidades en materia de calidad de atención y abrir nuevas líneas de investigación.

Durante esta experiencia y con el acompañamiento del personal del Área, he tenido la oportunidad de conocer y aportar algunas opiniones sobre las estrategias de seguimiento en la implementación de planes de cuidados para usuarios que egresan a sus domicilios, seguimiento del trato digno que otorga el personal de enfermería, proyectos de mejora, así como auditorías sobre los indicadores del cuidado.

Todo lo aprendido y las experiencias de vida en la comunicación con autoridades de enfermería, personal asistencial, usuarios y familiares es de gran ayuda para mi formación y desarrollo profesional.

Si bien, en promedio un profesional de enfermería puede tardar hasta 15 años de su vida laboral para alcanzar oportunidades en estas actividades, en lo personal yo ya las he vivido en esta etapa.

En la experiencia no todo ha sido fácil, aquellas en donde hay dificultades trato de encontrar una oportunidad de crecimiento.

En este recorrido de formación, la Mística Institucional me permite regular incluso mis emociones, lo que me da la libertad de integrarme a los proyectos con ética y profesionalismo para ser partícipe de este gran proyecto que beneficia a los pacientes y que tengan una calidad de atención y la disminución de riesgos asociados a la atención de salud.

Por ello, la Educación e Investigación desde la etapa de Servicio Social son también pilares que forman el destino de profesionales de Enfermería de alto impacto.

# Área Diseño Gráfico Comunicación Visual

Lic. Jorge Velázquez Hernández/Departamento de Comunicación y Vinculación

El diseño gráfico se ha posicionado, a través de los años, como una herramienta indispensable de la comunicación en el mundo entero, a fin de hacer que un mensaje sea más claro y sencillo de entender e identificar en un entorno rodeado de un sin fin de avisos.

En el INCMNSZ, se utiliza para establecer un mejor puente de información y comunicación entre la comunidad.

El Departamento de Comunicación y Vinculación cuenta con una Área de Diseño Gráfico donde se realizan diariamente diversos diseños como: el diseño de formatos de papelería interna, carteles de congresos, simposios, calendarios anuales, impresiones a color, banners informativos relativos a cursos, entre otros. Para lo anterior se utiliza siempre los lineamientos del Manual de Identidad Gráfica Institucional.

Otra de sus funciones es la de brindar el apoyo correspondiente a todas las áreas médicas y administrativas para el desarrollo de una mejor comunicación gráfica y visual. Esta labor se puede observar en corchos, sitio web y redes sociales oficiales del INCMNSZ.

De esta forma vamos reforzando cada día la identidad Gráfica Institucional, a través de la implementación de una serie de lineamientos que permiten hacer uso correcto de nuestro logotipo, tipografía y colores oficiales.

Te invitamos a conocer y a utilizar el Manual de Identidad Gráfica Institucional que se encuentra en el Sitio Web: <http://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/Manual-INCMNSZ.html>



### MÉDICAS EN EL INCMNSZ



**Ana Barrera Vargas**  
Jefa del Departamento de Educación Médica  
Dirección de Enseñanza

**2001-2007**  
Médica Cirujana por la Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México

**2008-2012**  
Médica Interna en el INCMNSZ

**2012-2014**  
Reumatología en el INCMNSZ

**2014-2016**  
Maestría en Ciencias Médicas, Universidad Nacional Autónoma de México, Mención Honorífica

**2014-2023**  
Médica adscrita al Departamento de Inmunología y Reumatología en el INCMNSZ

**2014-2022**  
Profesora adjunta de Inmunología en Pregrado, Universidad Panamericana

**2016**  
Profesora Titular de Reumatología en Pregrado, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México

**2023**  
Jefa del Departamento de Educación Médica, INCMNSZ

Instituto Mexicano de Investigación de Alimentos y Productos Farmacéuticos de la Secretaría de Salud | Secretaría de Salud | Instituto Mexicano de Investigación de Alimentos y Productos Farmacéuticos de la Secretaría de Salud | 14 2022

## 02 de abril, Día Mundial de la Concientización del Autismo

# Uno de cada 115 niños en México con autismo

El 18 de diciembre de 2007, la Asamblea General de Naciones Unidas instauró este día, invitando a realizar acciones para sensibilizar y concientizar a más persona sobre las condiciones del espectro autista. El único estudio que existe en México, impulsado por Autism Speaks (2016) estima que 1 de cada 115 niños tiene autismo, es decir, casi 1% de la población infantil, sin embargo, la incidencia en la vida adulta, así como el conocimiento de su situación en la adolescencia se desconoce.

Fuente: <https://www.gob.mx/conadis/es/articulos/dia-mundial-de-concienciacion>

## 05 de abril, Día Nacional contra el Cáncer de Pulmón

# Concientizar sobre sus implicaciones y tratamientos

Con el objetivo de disminuir estas cifras y concientizar a la población sobre esta enfermedad y sus implicaciones, se conmemora esta fecha, que se estableció el 26 de enero del 2018, mediante un decreto publicado en el Diario Oficial de la Federación (DOF). El cáncer se produce cuando las células comienzan a crecer de manera descontrolada en alguna parte del cuerpo y suelen propagarse en el organismo.

Fuente: <https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-nacional-del-cancer-de-pulmo>

## 07 de abril, Día Mundial de la Salud

# “Salud para Todos”: Organización Mundial de la Salud

El Día Mundial de la Salud (DMS), que se celebra todos los años, marca el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948 y cada año se centra en un problema de salud pública específico. Además de centrarse en el camino hacia el logro de la Salud para todos, que es el tema de este año, la OMS celebrará su 75° aniversario bajo el lema 75 años mejorando la salud pública. En 1948, los países del mundo se unieron y fundaron la OMS para promover la salud, mantener el mundo seguro y servir a los vulnerables, para que todos, en todas partes, puedan alcanzar el más alto nivel de salud y bienestar.

Fuente: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-2023-salud-para-todos>

## Dormir bien

# Sueño esencial para la Salud

Segunda y última parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

En la entrega pasada, la Mtra. Montserrat Reséndiz García, adscrita a la Clínica de Trastornos del Dormir INCMNSZ-UNAM, nos explicó las principales consecuencias de no tener un sueño adecuado.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 40% de la población mundial vive con trastornos del sueño.

Los principales trastornos del sueño en la población son el Insomnio (problemas persistentes para dormirse y mantener el sueño) y la Apnea del Sueño (en el que la respiración se detiene y vuelve en repetidas ocasiones).

En ambos casos, se recomienda consultar a médicos especialistas en trastornos del dormir para que puedan tratar sus padecimientos, evitar que se vuelvan crónicos y peligrosos.

Recomendó no perpetuar hábitos o conductas que alteran el sueño como ingerir abundantes alimentos cercano a la hora de ir a dormir, bebidas y sustancias como el alcohol, bebidas de cola o energizantes, cafeína o tabaco, al menos unas dos o tres horas antes de dormir, pues fragmentan el sueño y no aportan nada bueno para un descanso de calidad.

**Dormir bien:** Mantener un sueño continuo; sentirse recuperado y con energía al despertar; dormir las horas adecuadas de acuerdo a la edad:



### Otras recomendaciones

**Ejercicio Regular:** Ejercitarse de forma constante como caminar, correr o nadar beneficia el sueño, pues logra una conciliación más rápida, disminuye despertares durante el sueño; aumenta la cantidad de sueño profundo.

**Dieta balanceada:** La comida con alto contenido de grasa puede provocar mala calidad de sueño y somnolencia durante el día.

# LOGREMOS juntos

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

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



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



Abril 2023



Abril 2022



Abril 2021

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

## El encuentro con la verdadera felicidad

# La playa de los sueños

## Sergio Bambarén

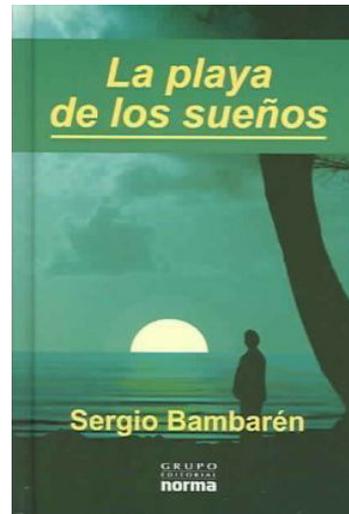
Lcda. María Concepción Nolasco Miguel/ Departamento de Comunicación y Vinculación

Ingeniero Químico de profesión, Sergio Bambarén (Lima, Perú 1960) quedó cautivado por el océano desde sus primeros años. Su pasión por surfear lo llevó por todo el mundo. Fue en Portugal donde conoció un delfín muy especial que le dió la inspiración para escribir su primera novela: *El delfín: historia de un soñador*, éxito que ha sido traducido a más de 40 idiomas y se ha repetido en todas sus obras. Otras son: *Pensamientos a la orilla del mar*, *Vela Blanca*, *Desde las estrellas*. Actualmente, es vicepresidente de la Asociación Ecológica Mundo Azul.

*La playa de los sueños*, relata la historia de John Williams, un hombre que posee todo lo que siempre ha querido: una compañía exitosa, una lujosa casa con vista al océano, el respeto y la admiración de sus amigos y compañeros. Pero, justo antes de cumplir los cuarenta años se da cuenta de que todo por lo que ha esforzado y ha obtenido trabajando, no llena su vida por completo. Su existencia se ha vuelto una verdadera monotonía, ha perdido su sonrisa, su felicidad, sabe que le falta algo, pero no sabe qué.

Un día se encuentra en un parque con un anciano llamado Simon y comienzan una extraña conversación sobre un lugar llamado la playa de los sueños. Poco a poco, los encuentros se irán haciendo más frecuentes, y la desconfianza y las barreras que John tenía con respecto a Simon irán desapareciendo.

El anciano le cambiará la vida, llevándolo de regreso a un lugar donde redescubrirá que la felicidad reside en el corazón, y en ningún otro lugar.



### Sabías que...

Los autores peruanos tienen publicaciones que no sólo hablan de la historia y costumbres de este país sudamericano, sino que reflejan la cotidianidad de la vida misma:

- Mario Vargas Llosa, Premio Nobel, en su obra *La ciudad y los perros* nos transporta al interior del colegio militar Leoncio Prado para mostrarnos los prejuicios sociales y el racismo que se vivía en esa institución.
- Julio Ramón Ribeyro, en *Los gallinazos sin plumas* nos invita a conocer la historia de los hermanos Enrique y Efraín, quienes son explotados por su abuelo.

También poseen libros sobre el amor y la esperanza:

- Renato Cisneros, en *Algún día te mostraré el desierto* que relata su relación con Valeria y todo el proceso previo a la llegada de Julieta, su hija.

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! Brigada Interna de Protección Civil

Segunda y última parte

Ana María Valdés Sarmiento/Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

**Para poder lograr un adecuado trabajo en equipo existen cinco dificultades que, según Patrick Lencioni, deben ser solucionadas y estas son:**

1. Falta de confianza, siendo la confianza la piedra angular en un equipo, por lo cual debemos mostrar una actitud abierta, reconociendo, si es el caso, la equivocación; o bien, la necesidad de ayuda.
2. Miedo al conflicto, si se respira un ambiente de confianza, el aporte de nuevas ideas siempre será bienvenido y ninguno de los integrantes sentirá miedo ante el conflicto, teniendo en cuenta que aun el conflicto genera mejores resultados.
3. Falta de compromiso, al tomar parte en los conflictos, los miembros del equipo se comprometen más, y el compromiso implica transparencia y solidaridad hacia el grupo.
4. Evasión de responsabilidad, los empleados comprometidos asumen la responsabilidad, animando así a los compañeros más rezagados a esforzarse más y eliminando entonces el "a mí no me toca".
5. Falta de atención a los resultados, los resultados se obtienen si se cumple con gran esfuerzo los requisitos anteriores, pues un buen equipo mantiene siempre la atención en los objetivos del grupo, dejando a un lado las motivaciones individuales. Celebrando así de forma grupal sus éxitos, o bien sufriendo los fracasos.

**Por todo lo anterior, tomemos en cuenta que, para lograr equipos equilibrados en el INCMNSZ, debemos tener en cuenta:**

1. Ir en la misma dirección.
2. Tener confianza, comprensión y calidad.
3. Avanzar como un reloj.

Sabiendo así que te toca hacer dentro de tu equipo de trabajo.

Así, podemos decir que, la intervención ante una emergencia estará altamente influida por la capacidad de organización, respuesta y disminución de riesgo que desarrolle el equipo de Brigada Interna de Protección Civil, en la cual cada uno de sus integrantes debe encajar y deben caminar hacia un mismo objetivo, teniendo un alto grado de confianza entre sí además de poder comunicarse sin barreras.

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

## Lechuga Orejona

Es un alimento que aporta un bajo contenido energético por su alto contenido en agua y su escasa cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Podemos mencionar que es fuente de vitamina C y folatos.

Una ración de lechuga cubre el 15% de las ingestas recomendadas de vitamina C; posee pequeñas cantidades de fósforo, potasio, hierro y calcio. Las hojas de color verde intenso, que por lo general suelen ser las menos tiernas, son precisamente las más ricas en vitaminas y minerales. Contiene flavonoides y fitoesteroides que participan en importantes funciones biológicas del organismo.



Cuadernos de  
**nutrición**

## Ensalada de lechuga, jitomate y espinaca con pollo



### Ingredientes:

- 3 tazas de lechuga orejona
- 1 taza de espinaca cruda
- 2 jitomates saladet
- 1/4 de taza de pollo en tiras

### Modo de preparación:

Lavar y desinfectar la lechuga y la espinaca.

Picar los jitomates en cubos.

En un recipiente, colocar como base, las hojas de lechuga y las espinacas. Agregar e incorporar los jitomates y el pollo en tiras.

Servir y agregar el balsámico de su preferencia.



## El maravilloso campo de la investigación científica

# Hermosos e inolvidables recuerdos de mi ingreso al HEN y de mi reingreso al INNSZ

Primera parte



Dra. Ana Elena Lemus Bravo

En los primeros días del mes de enero del año de 1960, y en calidad de Pasante de la Licenciatura de Químico Farmacéutico Biólogo (QFB), ingresé al Laboratorio de Investigación en Hormonas, del entonces Hospital de Enfermedades de la Nutrición, para realizar el trabajo experimental que me serviría como tema de Tesis para obtener el grado de Licenciada en QFB. El Dr. Carlos Gual Castro, quien era el jefe de los Laboratorios de Hormonas (Investigación y Rutina), y que sería mi Director de Tesis, tenía poco tiempo de haber regresado a México, después de una estancia de dos años, en la *Worcester Foundation for Experimental Biology*, en el

Estado de Massachusetts, Estados Unidos de Norteamérica (EUA), en donde realizó importante investigación en Bioquímica de Hormonas Esteroides. El Dr. Gual, trajo a México, el conocimiento y los métodos científicos para realizar estudios de biosíntesis y metabolismo de esteroides, en tejidos normales y patológicos y, precisamente en uno de esos temas, fue que realicé mi trabajo de Tesis. Mi eterno agradecimiento al Dr. Gual, porque con sus enseñanzas, pero sobre todo con su ejemplo, me introdujo al maravilloso campo de la investigación científica, en donde permanecí desarrollando labores de investigación y docencia, hasta mi jubilación en 2018.

El Laboratorio de Investigación en Hormonas, estaba ubicado al fondo del pasillo del segundo piso, del edificio del Hospital. Era un espacio muy reducido, en donde trabajan el Dr. Carlos Gual Castro y 8 personas más.

Antes de que al Dr. Carlos Gual le asignaran, junto al laboratorio de Investigación, una pequeña oficina en la que solo cabían el doctor y una persona más, era curioso verlo, trabajar dentro del laboratorio, utilizando como escritorio una muy pequeña e incómoda mesita, como las que tienen los niños en las primarias, que estaba colocada a un lado de las mesas de trabajo del laboratorio, ya que no había espacio para un escritorio, por pequeño que fuese. Sin embargo, en ese espacio tan pequeño, había una gran cantidad de aparatos y equipos, de los más modernos que existían en esa época.

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

En otro cuarto, también muy pequeño, que estaba ubicado en la esquina de un patio, en donde había una escalera de fierro para acceder a la azotea, se habían colocado dos aparatos, únicos en México, para detectar y cuantificar emisiones Beta de Isótopos Radiactivos, con que estaban marcadas las moléculas de precursores de hormonas esteroides que utilizábamos para los estudios de biosíntesis y metabolismo.

En este pequeño cuarto, solo cabía una persona y como esos aparatos funcionaban con bulbos, tenía que haber aire acondicionado para mantener muy frío el ambiente y así lograr que la vida de los bulbos se alargara un poco más, ya que eran de importación y su liberación en las aduanas mexicanas solía tardar mucho tiempo. Como ambos aparatos eran manuales, las muestras se tenían que introducir una por una y anotar el resultado, de modo que, para trabajar unos 100 tubos, había que permanecer muy bien abrigado y por varias horas dentro del cuarto.

Una dificultad, entre muchas otras, que teníamos que enfrentar, era el acceso al cuarto en donde estaban las cámaras de cromatografía en papel, porque estaba un piso abajo, en un también espacio pequeño que nos había facilitado el Departamento de Hematología, de tal forma que había que transitar por varios Departamentos, y bajar una escalera, llevando, además, todo el material que se iba a utilizar.

El otro Laboratorio de Hormonas, el de rutina, y en donde se realizaban las mediciones hormonales en muestras biológicas de pacientes con trastornos endocrinológicos, era aún más pequeño que el de Investigación y en él laboraban 6 personas. Este Laboratorio estaba ubicado junto al lugar en que alojaban a las ratas y los ratones que se utilizaban para algunos bioensayos, de tal forma que el aroma ambiental que llegaba al laboratorio, no era muy agradable.

Para circular por los pasillos del Hospital, había que hacerlo con precaución, ya que solo había espacio para que transitara una sola persona, porque el resto del espacio estaba ocupado por centrífugas, refrigeradores, congeladores y otros aparatos que ya no habían tenido cabida dentro de los laboratorios. Una de las químicas del Departamento de Hematología, trabajaba en el descanso de una escalera. Aún más, había secretarías, como la del Dr. Guillermo Soberón Acevedo, jefe del Departamento de Bioquímica, que tenía su escritorio en un pasillo, junto a la puerta de un baño.

El comedor del Hospital, obvio es decir que también era muy reducido y con muy pocas mesas. En realidad, había tres comedores: el del personal biomédico y administrativo, el del personal de enfermería y otro, para el personal de intendencia. Un gran acontecimiento era, que un día de la semana, el Maestro Salvador Zubirán comía con el personal biomédico, lo cual considerábamos como una linda deferencia hacia nosotros.

A pesar de tantas incomodidades, nunca ví a nadie quejarse, y todo el personal, ya fueran médicos, enfermeras, químicos, técnicos, personal administrativo y de intendencia, trabajábamos con gusto y entusiasmo y con el gran orgullo de pertenecer a una de las Instituciones médicas de más prestigio en México.

Años después, comprendí que lo que veía en los demás y que también yo sentía, era la Mística por la Institución, que el Maestro Salvador Zubirán nos inculcó.



PROGRAMA  
VIDA SALUDABLE  
INCMNSZ



PARA VIVIR MEJOR

y enfrentar los retos  
y aprovechar las oportunidades  
y superar los obstáculos  
y fortalecer nuestro ánimo  
y sacarle jugo a la vida

**¡ENTÉRATE!**





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

“Sentirse en paz mental, física  
y espiritualmente”.

“Sentirse feliz y responsable  
por saber cuidarse”.

“Sentirse bien por llevar  
una vida plena y de calidad”.

“Sentirse estable y equilibrado”.

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 #yaquilavimosdiario

## 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](http://www.incmnsz.mx)

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

Consulta la edición digital  
[www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2023.html](http://www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2023.html)