



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIX No. 13

15 de julio 2023

La Clínica de Obesidad, Centro de Excelencia por la EASO

2o Foro de Diversidad y Salud LGBTQIA+ en el INCMNSZ



La Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria,
Centro de Excelencia por la *European Association for the Study of Obesity*



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 707

15 julio 2023

CONTENIDO

EDITORIAL	1	COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	15
PARA CONOCERNOS	2	• Diseño Multimedia en el INCMNSZ	
• Centro de Excelencia por la <i>European Association for the Study of Obesity</i>		SABÍAS QUE	16
SER INCMNSZ	4	• Efemérides de la salud	
• La Mística es llegar a ser el mejor ser humano posible		TU SALUD	17
ENTÉRATE	6	• Día Mundial de las Zoonosis	
• Académica Honoraria e integrantes de nuevo ingreso a la AMC		NUEVA TORRE INCMNSZ	18
• 2° Foro de Diversidad y Salud LGBTQIA+ en el INCMNSZ		• Logremos juntos	
INVESTIGACIÓN	8	ESPACIO DE LECTURA	19
• Investigación, quehacer institucional		• <i>Betty</i>	
NUTRICIÓN INCMNSZ	9	• Georges Simenon	
• ¿Qué es el Golpe de Calor?		NUESTRO ENTORNO	20
ADMINISTRACIÓN	10	• Medio Ambiente y Sustentabilidad en las grandes ciudades	
• La postura ante la vida		LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
MÍSTICA	11	• Cebolla	
• Sentido humano		• Huevos a la Mexicana	
VIDA INSTITUCIONAL	12	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	22
• Médicas residentes		• Exposición COSMOS en el INCMNSZ	
HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14	PROGRAMA	24
• Un reconocimiento a la labor del personal secretarial		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

La Obesidad y los Trastornos de la Conducta Alimentaria representan un grave problema de salud para el mundo. Por lo que su atención requiere de clínicas especializadas y de excelencia; en este tenor, el INCMNSZ cuenta con la **Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria** a cargo de la **Dra. Emma Chávez Manzanera, certificada por la European Association for the Study of Obesity como una Centro de Excelencia**. En la sección **Para Conocernos**, se da cuenta de ello. De igual forma, en **Ser INCMNSZ**, la propia **Dra. Chávez Manzanera narra su transitar por el Instituto** y comparte su visión respecto a la **Mística Institucional**.

En **Entérate** se presentan tres hechos significativos para la comunidad institucional: la **Dra. Josefina Alberú Gómez**, investigadora y cirujana de trasplantes fue **nombrada Académica Honoraria de la Academia Mexicana de Cirugía**. De igual forma, los doctores: **Ismael Domínguez Rosado, Noel Salgado Nesme y Omar Vergara Fernández ingresaron como nuevos académicos a la misma**. Y, se llevó a cabo el **2º Foro de Diversidad y Salud LGBTQIA+ en el INCMNSZ**, dando seguimiento y **fortaleciendo la cultura de igualdad e inclusión a la diversidad**.

En la sección **Sabías que** se dan a conocer efemérides de la salud que se conmemoran durante la primera quincena de julio: 3 de julio, **Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi**; 8 de julio, **Día Mundial de la Alergia**; 11 de julio, **Día Mundial de la Población** y 13 de julio, **Día Internacional del Sarcoma**.

Cada 6 de julio, es el **Día Mundial de las Zoonosis** que **hace referencia a la importancia de reflexionar en torno a la transmisión natural de enfermedades infecciosas desde animales vertebrados al ser humano**. En la sección **Tu Salud**, se ahonda en este punto.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se hace alusión a la **importancia de reducir el consumo de luz y de agua** como acciones esenciales para favorecer un entorno que **promueva el bienestar y proteja el medio ambiente**.

La Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria
Centro de Excelencia por la *European Association for the Study of Obesity*

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

La Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria fue recertificada como Centro de Excelencia por la *European Association for The Study of Obesity*, informó la Dra. Emma Adriana Chávez Manzanera, coordinadora de dicha área, quien destacó que fue la primera clínica en América, en recibir dicha distinción, posteriormente se sumó una clínica en Brasil y una en Canadá.

“La certificación se otorga a la Clínica que cumpla con todas las características que exige *European Association for the Study of Obesity* para designarla como Centro de Excelencia (COM’s). La cual debe estar conformada por un equipo multidisciplinario que realice investigación, docencia y asistencia de alto nivel y tener la infraestructura apropiada para atender a pacientes que viven con obesidad.

Ser una Clínica, en donde se formen recursos humanos altamente calificados y educación médica continua para población abierta y para profesionales de la salud. Nuestra primera certificación la obtuvimos en el 2019 y la recertificación la acabamos de recibir en el 2022”.



**ASSOCIATION FOR THE
STUDY OF OBESITY**

Por otro lado, explicó que la Clínica de Obesidad tiene como misión y visión tratar de manera integral a los pacientes que viven con obesidad y trastornos de la conducta alimentaria. Padecimientos que requieren un abordaje y tratamiento integral de por vida.

“Dentro de la Clínica de Obesidad tenemos un grupo multidisciplinario, integrado por médicos especialistas en medicina interna y en endocrinología con formación en obesidad, psicólogas, psiquiatra, nutriólogos y médico del deporte.

Todos integramos una familia, todos nos comunicamos, con el fin de poder apoyar de la mejor manera a nuestros pacientes. Realizamos un tratamiento de forma interdisciplinaria, a través de la discusión entre las diferentes áreas de atención”.

Por otro lado, explicó que hace 20 años, en esta clínica, se implementó el Programa de Atención para el Paciente con Obesidad (PAPO), el cual fue un programa innovador a nivel nacional, el cual se basa en un esquema de consultas mensuales otorgadas por el equipo multidisciplinario. El objetivo del programa es brindarle al paciente los conocimientos necesarios y herramientas conductuales para que mejore su salud, a través de la modificación de su estilo de vida, incorporando hábitos de alimentación y de actividad física, acordes a las necesidades individuales para lograr la pérdida de peso y mejorar la calidad de vida.

Este modelo es pionero a nivel nacional. De hecho, hemos dado entrenamientos en el manejo de la obesidad para otras clínicas, con la intención de replicar el modelo en otras ciudades y así apoyar a profesionales de la salud interesados en esta área.

Otra actividad que realizamos en la Clínica es la formación de recursos humanos, por ejemplo, contamos con el curso de posgrado de obesidad de la UNAM, y, anualmente realizamos el congreso de obesidad desde hace 20 años. También contamos con la realización de entrenamientos o talleres para profesionales de la salud”.

Para finalizar, externó que la Clínica se ha enfocado en la construcción de modelos de atención del paciente con obesidad y/o con trastornos de la conducta alimentaria, estructurados con fines asistenciales, de investigación y enseñanza que requieren la intervención de un grupo multidisciplinario.

Todos somos valiosos en el INCMNSZ

La Mística es llegar a ser el mejor ser humano posible

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



Dra. Emma Adriana Chávez Manzanera

La Dra. Emma Adriana Chávez Manzanera, Coordinadora de la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria expresó que la Mística Institucional es llegar a ser el mejor ser humano posible. Así mismo, narró su transitar por el Instituto por más de dos décadas en el mismo.

“Para mí, la Mística es tratar de llegar a ser el mejor ser humano posible. No solamente en el aspecto médico. Es imperativo ser empático y amable con los pacientes y sus familiares, con tus colegas de trabajo y todo el personal que labora en el Instituto. Dentro de La Mística es importante valorar el papel de cada persona que trabaja en el Instituto, que recuerdes que cada persona tiene un punto estratégico y que cada uno de nosotros, tenemos un fin común, que es servir”.

Por otro lado, narró sus experiencias en el INCMNSZ desde que llegó al mismo, para cursar su especialidad en Medicina Interna y posteriormente, en Endocrinología. Así como, su llegada a la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Toda la historia comenzó desde que era estudiante de Medicina, en la Universidad Juárez del Estado de Durango. Una de mis intenciones era tener una formación de alto rendimiento académico por lo que estuve investigando cual era la mejor institución del país para realizar medicina interna, coincidió que la mayoría de mis profesores decían que era el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán; por lo que mi propósito fue estudiar muchísimo para pasar el examen.

Afortunadamente, pude ingresar en el 2006. Hice Medicina Interna y posteriormente, la subespecialidad en Endocrinología. Al terminar la subespecialidad tuve la oportunidad de quedarme como médico de base en la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria, en donde llevo 11 años como médica adscrito y tres años como Coordinadora de esta”.

Agregó que, durante su formación académica, vio la necesidad de desarrollar competencias en investigación, por lo que también curso la maestría en Ciencias Médicas y el doctorado en Ciencias Médicas en la UNAM.

“Me siento muy afortunada por ser médico adscrito del Instituto, cuando uno dedica su máximo esfuerzo, responsabilidad, trabajo, compromiso y competitividad, se pueden lograr colosales metas.

La Mística ingresó a mi corazón desde que entre como residente y continua ahí. La he tratado de llevar de pies a cabeza todos los días en mi transitar por el INCMNSZ. Esta Mística no se debe de perder, por lo que debemos continuar inculcándola a nuestros residentes y a todo el personal que labora.

El pertenecer en esta noble Institución ha sido un gran reto. Ingresé con mucho temor y a su vez entusiasmo. Sabía que tenía un gran reto como residente, ya que había muchos compañeros que tenían un alto nivel académico y eran muy inteligentes, por lo que me tenía que esforzar al doble para poder estar al nivel que requería la Institución.

Fueron momentos difíciles. La exigencia de un alto rendimiento académico te genera mucho estrés que si no lo sabes manejar te puede quebrantar. Como era más mi mayor deseo de superarme y estar en esta Institución no solté la rienda y valió la pena cada momento y reto que presenté. El Instituto realmente te da tanto y te pide solamente a cambio que seas dedicado a tus pacientes, y que continúes formándote como profesional de salud.

Para mí, también ha sido un gran aprendizaje estar todos estos años en la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria, ya que sigo aprendiendo a nivel profesional y personal. Lo importante es nunca conformarse con el conocimiento que obtuvimos durante nuestra formación como residentes, ya que la medicina es dinámica y los nuevos conocimientos en los diferentes campos están creciendo en una manera colosal, por lo que debemos continuar formándonos como profesionales de salud”.



Academia Mexicana de Cirugía

Académica Honoraria e integrantes de nuevo ingreso a la AMC

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

El pasado 6 de junio, la **Dra. Josefina Alberú Gómez**, Investigadora y Cirujana del INCMNSZ, fue distinguida por la **Academia Mexicana de Cirugía (AMC)**, al ser nombrada **Académica Honoraria** por su gran trayectoria en dicho campo de la ciencia médica y en el desarrollo de la cirugía de trasplantes. Así mismo, ingresaron como **Académicos** de la misma, los doctores: **Ismael Domínguez Rosado, Noel Salgado Nesme y Omar Vergara Fernández**.

Lo anterior, como parte de la Sesión Solemne de Aniversario del XC Año Académico de la AMC, encabezada por su presidente, el Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz quien destacó:

“La Dra. Josefina Alberú es integrante de la Sociedad Americana de Cirugía. Es cirujana de trasplantes. Ha desarrollado trasplantes en el INCMNSZ, siguiendo los trabajos del Dr. Manuel Campuzano y del Dr. Federico Chávez Peón. La Escuela que ha formado en el Instituto es seguida por el Dr. Mario Vilatobá Chapa, actual jefe del Departamento de Trasplantes del INCMNSZ. Ella tiene reconocimiento mundial”

En cuanto a los nuevos académicos de la AMC expresó que acababan de alcanzar una distinción que pocos cirujanos tienen y los llamó a fortalecer y reiterar su compromiso con la cirugía y la medicina humanista que busca lo mejor para el paciente.

“Ingresan a una corporación plural, incluyente. Los miembros tienen capacidad de libertad individual incuestionable. En este milenio festejamos 90 años de nuestra fundación como Academia. Celebremos juntos 90 años de nuestra fundación”



Distinción manifestada por la Academia Mexicana de Cirugía (AMC)

Inclusión y respeto

2° Foro de Diversidad y Salud LGBTQIA+ en el INCMNSZ

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



Asistentes al 2o Foro de Diversidad y Salud LGBTQIA+

En el marco del Mes del Orgullo y con el objetivo de sensibilizar sobre la importancia de brindar atención a la salud con calidad, inclusión y respeto a la comunidad LGBTQIA+, así como promover modelos de atención incluyente que pueden ser una realidad en nuestro país, el pasado 30 de junio, se llevó a cabo en el INCMNSZ el 2o Foro de Diversidad y Salud LGBTQIA+.

Fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ quien expresó que el objetivo de la Institución que dirige es alcanzar la atención con calidad a la salud de los seres humanos, sin exclusión y con respeto. Este tipo de foros generan y propician esta intención. En el Foro se presentaron cuatro ponencias, una mesa de discusión, una semblanza y una exposición pictórica.

Las conferencias fueron las siguientes:

Lic. Oyuki Ariadne Martínez Colín, “Atención por pares en enfermedad por modelantes en mujeres trans”, destacando la importancia de que la atención de la salud a las personas trans debe ser realizada por personal trans.

Dr. Nick Finkelstein, “El ABC de la Inclusión”; una reflexión en torno a la falta de respeto y conciencia que hay en la sociedad para incluir a las personas discapacitadas y de la diversidad.

Dr. Luis Armando Méndez López, en su plática “Necesidades de Salud en Adultos Mayores LGBT”, destacó la importancia de ofrecer inclusión a las personas de la comunidad LGBTQIA+, incluso por la propia comunidad.

Dr. Hugo Cornú Rojas, en su exposición la Atención Integral a personas transgénero en la CDMX, la experiencia de USIPT, narró las vivencias y éxito que se tienen en dicho centro de atención.

Mtro. Juan Carlos Berumén, para concluir el evento, el autonarró su semblanza y el motivo de las obras pictóricas que expuso en el lobby del Auditorio Principal.

Desarrollo Científico y Tecnológico

Investigación, quehacer institucional

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

Con el objetivo de consolidar la Investigación original y de Vanguardia dentro del INCMNSZ, mediante su difusión oportuna que permita la satisfacción de las necesidades de salud del país y el Desarrollo Científico y Tecnológico, en Áreas Biomédicas, Clínicas y Epidemiológicas, la Dirección de Investigación, a cargo del Dr. Carlos Aguilar Salinas, trabaja arduamente.

En este sentido, desarrolla protocolos de Investigación en el INCMNSZ que son aprobados por los Comités de Investigación, de Ética en Investigación, de Ética en Animales y/o de Bioseguridad, según sea el caso correspondiente.

De esta forma, su Misión es buscar la excelencia en Investigación con honestidad, responsabilidad y compromiso social en un marco de libertad. Teniendo como Visión: "ser una Dirección líder nacional e internacional, por la excelencia de la investigación, que genere conocimientos en problemas prioritarios de salud".

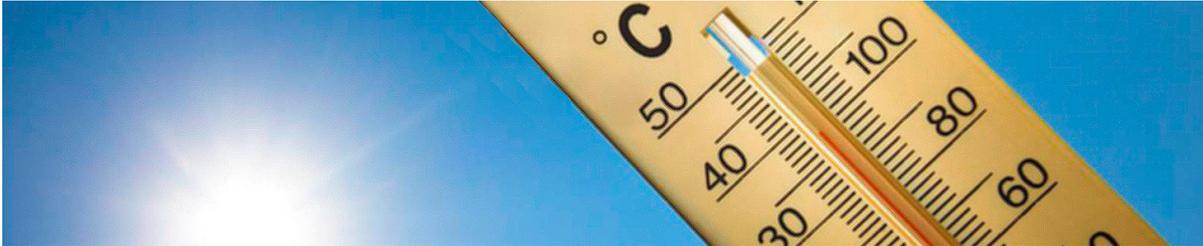


Personal de la Dirección de Investigación

Situación de riesgo

¿Qué es el Golpe de Calor?

LN. A. Viridiana Romero López y Dra. Martha Kaufer Horwitz/ Dirección de Nutrición



Frente a las olas de calor y ante las predicciones meteorológicas sobre la ocurrencia de este fenómeno, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) recomienda a los países prepararse, debido al efecto que puede ocasionar en la salud de las personas.

Las olas de calor se caracterizan por un aumento inusual de las temperaturas y pueden ocurrir durante todo el año. Cuando la temperatura aumenta repentinamente, no permite que el organismo humano se aclimate y se desencadena una respuesta del centro regulador de la temperatura. El calor puede causar síntomas graves, como el denominado Golpe de Calor, en el que las personas presentan piel seca, roja y caliente, pulso rápido y fuerte, náuseas, y calambres. Además, pueden presentar edema en miembros inferiores, erupción en el cuello, dolor de cabeza, irritabilidad, letargo, debilidad y pérdida del conocimiento que, incluso puede llevar al coma y la muerte. Las personas que tienen mayor riesgo de complicaciones y muerte durante una ola de calor son los niños, los adultos mayores y las personas que tienen enfermedades crónicas y requieren medicación diaria.

El tratamiento para el Golpe de Calor se enfoca en enfriar el cuerpo a una temperatura normal para prevenir o reducir el daño al cerebro y a los órganos vitales. Para hacerlo, el médico tomará las medidas y dará el tratamiento necesario. Para prevenir los efectos del calor intenso es conveniente tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Infórmese sobre alertas y predicciones meteorológicas.
- Evite exponerse al sol durante las horas de mayor calor; entre 11:00 y 16:00 horas.
- No deje a los niños o ancianos desatendidos en vehículos estacionados.
- Evite hacer ejercicio o actividades intensas al aire libre, y sin protector solar.
- Manténgase hidratado, consuma agua simple con frecuencia; por ejemplo, cada 2 horas, aun sin tener sed. Y procure comer alimentos frescos y ricos en agua como los del grupo de las frutas y verduras; la mayoría contienen más de un 85% de agua.
- Tome duchas o baños tibios.
- Mantenga la vivienda fresca y ventilada cubriendo las ventanas durante el día y usando un ventilador en las horas de más calor.

El tratamiento en el hogar no es suficiente para el Golpe de Calor. Si usted o sus allegados presentan signos o síntomas de golpe de calor, busque ayuda médica de urgencia. Lo mejor siempre será tomar medidas preventivas, para evitar llegar a una situación de alto riesgo.

Fuente: Golpe de calor. (2022, junio 25). MayoClinic.org. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heat-stroke/diagnosis-treatment/drc-20353587>

Promoviendo un buen estado de salud

La postura ante la vida

Dirección de Administración

¿Sabías que los Trastornos Musculoesqueléticos son todo tipo de lesión, daño o trastorno de las articulaciones u otros tejidos de las extremidades superiores o inferiores?. Estos son responsables de la mayoría de los accidentes laborales; a menudo causan dolor, limitando así la movilidad y el nivel general de funcionamiento, lo que en algunos casos reduce la capacidad de trabajo de una persona.

Dicha alteración ha sido motivo de preocupación en algunos países puesto que una gran proporción de la fuerza laboral se ve afectada y el número aumenta significativamente cada año. Por otro lado, es importante decir que si se conserva una postura incorrecta durante un tiempo prolongado puede propiciar daños graves, en la mayoría de los casos en codo, hombro, muñeca y espalda cervical, dorsal y lumbar.

A partir de lo anterior, es recomendable mantener una postura correcta al realizar acciones de pie o sentado, ya que tienen un gran impacto en la salud de los trabajadores. De esa suerte, es que al interior del INCMNSZ propiciamos a través de eventos de capacitación la generación de un ambiente consistente en el que además de la postura se puedan atender cuestiones de fondo para los que lo integramos, relacionadas con higiene del sueño comunicación y trabajo en equipo.

Por otro lado, proponemos tener un lugar de trabajo ordenado y, en la medida de lo posible, hacer estiramientos, una adecuada respiración y acompañar estas actividades con la disminución o eliminación de consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, en caso de que se consuman en conjunto, están estrechamente relacionadas con el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos.

Con base a la información anterior, se considera importante participar en la prevención primaria y tomar medidas para reducir los riesgos, así es que como lo dijimos antes, propiciar el conocimiento de estas medidas sobre salud y seguridad en el trabajo para evitar peligros y riesgos que limitarán inconvenientes personales o sociales.

Para el caso, recordemos la frase de Morihei Ueshiba (fundador del Arte Marcial Aikido): "Una buena postura refleja un estado mental adecuado".

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Carlos Augusto Sánchez Morales, Anahí López Mendoza, Nora Jiménez Flores.
Instituto Canario de Seguridad Laboral. Los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral. <https://www.fauca.org/wp-content/uploads/2016/05/folleto5.pdf>
Fernández, M. F. V. (2015). Posturas de trabajo: evaluación del riesgo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
Velásquez, M. D. R. P. Importancia del diseño de la estación de trabajo y la buena postura. *Industrial Data*, 4(1), 051-053.



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

mística incmnsz

SENTIDO HUMANO

**Imprescindible,
espontánea solidaridad
y compromiso.**

¡y aquí la vivimos diario!

Tomados del libro Mística Institucional, MAPorrúa, 2021

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados® 2023 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



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

#mística #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Karla Y. López Martínez
2013



Dra. Lizeth Luna Vargas
2013



Dra. Daniela Canaviri Flores
2013



Dra. Cindy Maldonado García
2013



Dra. Yadira G. Mata Mendoza
2013



Dra. María P. Merchan Alvera
2013



Dra. María Romero Iburgüengoitia
2013



Dra. Rossana Olmedo Ocampo
2013



Dra. Sandra Ortiz Vázquez
2013



Dra. Dana L. Paniagua Santos
2013



Dra. Lucía P. Robles Carranza
2013



Dra. Lizbeth Ruiloba González
2013

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2013-2014

vida institucional

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. María M. Virgen Cuevas
2013



Dra. Laura M. Bernal López
2014



Dra. Laura M. Bolaño Guerra
2014



Dra. Josefina Colín Hernández
2014



Dra. Claudia de la Riva Espinoza
2014



Dra. Michelle de Puy Conte
2014



Dra. Mitzi Zaira Fong Ponce
2014



Dra. Yazel J. Garcilaso Reyes
2014



Dra. Liliana Hernández Lara
2014



Dra. Katherine Lastra Germán
2014



Dra. Paulina Moctezuma Velázquez
2014



Dra. Brenda Pérez Cerpa
2014

La colaboración del equipo secretarial para el logro de objetivos

Un reconocimiento a la labor del personal secretarial

Mtra. Lizeth Guadalupe López López / Depto. de Educación Continua en Enfermería



En el mes de julio se conmemora el Día de la Secretaria y del Secretario por lo que dedicaremos este espacio de enfermería para reconocer a nuestro equipo de apoyo administrativo de todos los servicios y turnos. Sin duda, su labor nos permite, en conjunto, alcanzar los objetivos en la atención de calidad a los usuarios. El 20 de julio de 1958 en nuestro país, fue establecido el Día de la Secretaria por la presidenta de las Secretarías Ejecutivas de México, María Luisa Rodríguez.

Las competencias en la colaboración administrativa implica ser una persona preparada, eficiente y bien organizada. Requiere ir mejorando cada día las habilidades de comunicación y organización; esta es una cualidad indispensable del equipo, lo que hará un trabajo agradable, de calidad y más ameno.

Hoy queremos destacar que su labor es una pieza fundamental dentro de la organización, sus procesos de comunicación, asegurar el óptimo funcionamiento de las actividades sustantivas del área y permite ser el enlace entre los diferentes servicios. Les instamos a continuar mejorando en sus funciones. Gracias por su trabajo y por ser una pieza clave en nuestro éxito.

¡Feliz Día a todo el Personal Secretarial!

Producción Audiovisual

Diseño Multimedia en el INCMNSZ

Lic. Francisco Hidalgo Guillén/Departamento de Comunicación y Vinculación

Desde el año 2017, el área Multimedia del Departamento de Comunicación y Vinculación, comenzó con las transmisiones en vivo, principalmente por redes sociales como *Facebook*, *YouTube* y, en ocasiones, por el sitio web institucional.

El primer reto fue transmitir los conciertos de las Sesiones Culturales que, cada mes, realiza la Coordinación de Arte y Cultura. Desde entonces y a la fecha, la comunidad institucional y los seguidores de *Facebook* pueden disfrutar de estas actividades.

Al poco tiempo comenzaron las transmisiones de eventos y cursos especiales que se realizaban dentro del INCMNSZ. En la búsqueda de llegar a más participantes, se comenzaba a transmitir a través de la plataforma de *YouTube*.

Con el inicio de la Pandemia, en el año 2020, aumentó la necesidad del uso de plataformas que ayudaran a comunicar y llegar a más personas sin necesidad de que estuvieran físicamente en el Instituto. Conforme fue avanzando la Pandemia se amplió la oferta de cursos, conferencias y talleres que se realizaban de manera virtual a través de *Facebook live* y *Youtube stream* al público en general y a comunidades específicas; y así evitar que los participantes tuvieran que asistir presencialmente.

Las solicitudes crecieron de manera exponencial, esto provocó que el área de Diseño Multimedia modernizara su equipo de *streaming*, (cámaras, conexiones, codificadores, etc.) para satisfacer las necesidades que, día con día, crecían en el INCMNSZ.

Actualmente la transmisión en vivo es una gran herramienta de comunicación. Gracias a ella podemos llegar a un público que puede tener acceso a la información sin importar dónde se encuentre.



3 de julio, Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi

Un Síndrome que es más que pulgares anchos

El Síndrome de Rubinstein Taybi (SRT) se descubrió en 1963 por el pediatra Jack Rubinstein y el radiólogo Hooshang Taybi. Síndrome, caracterizado por talla baja, microcefalia (cabeza pequeña), rasgos faciales particulares, primer dedo de manos y pies anchos y en ocasiones angulados y grado variable de retraso del desarrollo psicomotor.

Fuente: <https://fcm.unc.edu.ar/3-de-julio-dia-mundial-del-sindrome-de-rubinstein-taybi-srt/>

8 de julio, Día Mundial de la Alergia

Prevención de enfermedades causadas por las alergias

Se celebra el Día Mundial de la Alergia, con el objetivo de concienciar a la población de la importancia de educar para la prevención de las enfermedades causadas por las alergias, así como de la búsqueda de tratamientos efectivos que mejoren la calidad de vida de las personas que las padecen.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-alergia>

11 de julio, Día Mundial de la Población

Priorizar los derechos en salud reproductiva de todas las personas

La Pandemia ha dado lugar a una merma en la efectividad en la esfera de la salud sexual y reproductiva, pese a que las personas que tienen acceso a servicios de salud sexual y reproductiva históricamente retrasan la procreación en tiempos de incertidumbre, se prevé que provoque un notable aumento de los embarazos no planificados en las personas más vulnerables.

Fuente: <https://www.un.org/es/observances/world-population-day>

13 de julio, Día Internacional del Sarcoma

Informar y sensibilizar a la población

Efeméride impulsada por asociaciones de pacientes de todo el mundo con el objetivo informar y sensibilizar a la población sobre los sarcomas, grupo de heterogéneo de tumores. La Organización Mundial de la Salud reconoce más de 150 tipos de sarcomas que se desarrollan en las partes blandas del organismo.

Fuente: <https://www.somospacientes.com/noticias/sanidad/hoy-sabado-13-de-julio->

Enfermedad humano-animal

Día Mundial de la Zoonosis

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

LAS ZONOSIS CONVIVEN CONTIGO.

Las zoonosis están por todas partes. Conocer las vías de transmisión te puede ayudar a protegerte para que no se conviertan en un inquilino indeseado.

PROTÉGETE.

6 de julio #díamundialdelaszoonosis



ALIMENTOS

La salmonelosis, la campilobacteriosis o la toxoplasmosis se pueden evitar **lavando y cocinando bien los alimentos**. Si viajas, no bebas **agua** que no esté embotellada.



VECTORES

Los mosquitos, garrapatas y otros vectores pueden transmitir la enfermedad de Lyme, la fiebre del Nilo Occidental o la leishmaniasis. **Protégete** de las picaduras, **utiliza repelentes y mosquiteras y protege a tu mascota con collares antiparásitos y repelentes**.



AIRE

La histoplasmosis, la tuberculosis o el COVID-19 se transmiten a través de aerosoles. Algunas de estas enfermedades se pueden prevenir mediante **vacunación o uso de mascarillas, evita espacios cerrados y mal ventilados y lávate las manos**.



CONTACTO DIRECTO

El contacto con la saliva de un perro rabioso puede provocarnos la rabia. **Vacuna a tu perro**, no toques perros desconocidos, murciélagos y otros animales. Si entras en una cueva donde ha habido animales, puede ser peligrosa la fiebre Q. **Protégete**.

El **Día Mundial de las Zoonosis** se conmemora porque un 6 de julio de 1885 Louis Pasteur vacunó por primera vez a un niño contra la rabia. La hazaña es de importancia porque gracias a esa vacuna el niño logró sobrevivir a la enfermedad mortal, proveniente de un virus que en más del 90% de los casos es transmitido por perros.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) esa es la característica de las zoonosis: la transmisión natural de enfermedades infecciosas desde animales vertebrados al ser humano. Los patógenos zoonóticos pueden ser virus, bacterias, parásitos, hongos o agentes no convencionales, se pueden propagar por contacto directo como mordidas, picaduras, saliva; o a través de los alimentos, el agua o el medio ambiente. Existen unos 200 tipos conocidos de zoonosis que se transmiten desde animales como macacos, mosquitos, camellos, cerdos, aves, murciélagos y diversos mamíferos.

Muchas de las zoonosis causan importantes problemas de salud pública y tienen el potencial de causar pandemias mundiales: influenza H1N1, Ébola, COVID-19, Gripe Aviar, MERS-CoV, Zika, Dengue, mpox (antes viruela símica) entre otras. Otras infecciones actuales comenzaron como zoonosis, pero más tarde mutaron a cepas exclusivas de los humanos, como el caso del VIH. Algunas zoonosis son prevenibles con vacunación a los potenciales transmisores de la infección, como el caso de la rabia. Otras se pueden prevenir con vacunas específicas para el ser humano, como el caso de influenza, COVID y tuberculosis.

La prevención y el control difieren de cada patógeno. En general, se recomienda evitar prácticas de riesgo como incidir en medios naturales; no comer animales considerados exóticos y de los que no se tienen cuidados para ser calificados como alimentos; aumentar medidas de higiene en el lavado de manos y alimentos; mantener como caseros a nuestros animales de compañía y atenderlos con medicina preventiva.

Fuente: OMS <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/zoonoses#:~:text=Una%20zoonosis%20es%20una%20enfermedad,y%20existentes%20en%20los%20humanos>.
Imagen: <https://fundacionio.com/6-julio-2021-dia-mundial-de-las-zoonosis/>

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



Julio 2023



Julio 2022



Julio 2021

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

Una mujer a la deriva

Betty

Georges Simenon

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

Georges Simenon (Lieja, Bélgica, 1903 – Lausana, Suiza, 1989) escribió más de dos centenares de obras. *El Comisario Maigret* es el protagonista de muchas de sus novelas. Practicó también la prosa intimista que fue reconocida por la Academia Real de Bélgica. Célebre en el mundo, Simenon fue un gran maestro y uno de los mayores escritores del siglo XX.

Betty, narra el apasionante retrato de una mujer que ha echado por la borda su vida cómoda y que se halla a la deriva.

En una noche de sexo y borrachera, Betty llega a un tugurio de mala muerte llamado Trou, y donde se encuentra con su “ángel de la guarda” Laure, una mujer madura y amante de Mario, el dueño del bar. Betty es una joven de veintiocho años que acaba de ser echada de su hogar, donde vivía con su marido, dos hijas y la suegra.

Laure rescatará a Betty de un médico adicto a la heroína y la alojará en un hotel cerca de donde vive. Su recuperación será larga y en las conversaciones entre las dos mujeres irá revelando poco a poco su pasado: la dudosa relación afectiva con su padre durante la niñez, un descubrimiento de la feminidad que la hace sentirse culpable, su matrimonio convencional y su desenfundada entrega a los hombres y a la bebida. Pero la historia de Betty cobra un curso inesperado cuando comienza a crecer a pasos gigantescos la figura de Mario.

Simenon publicó lo que él llamaba “novelas duras” y *Betty* es una de ellas. Por algo escribió: «Cada ser humano posee una faceta luminosa y otra oscura, de la que se siente más o menos avergonzado».



Sabías que...

Bélgica es un país que, por su situación geográfica, política y económica, ha dado al mundo numerosos personajes de renombre histórico.

- **Peter Paul Rubens** (1577-1640), pintor barroco cuyas obras destacaban por su color, dinamismo y sensualidad, en temas religiosos, mitológicos y bucólicos.
- **Adolphe Sax** (1814-1894), famoso lutier que llegó al summum de su creación con la invención del saxofón.
- **Georges Lemaître** (1894-1966), el primero en proponer la teoría de la expansión infinita del universo y en calcular la constante de Hubble.
- **René Magritte** (1898-1967), pintor surrealista que quiso cambiar la concepción de la pintura y del conceptualismo relacional entre imagen y palabra.
- **Georges Simenon** (1903-1989) escritor en lengua francesa con más de 200 obras publicadas. Sus géneros más cultivados fueron *la novela negra, psicológica y social*.

Te recordamos que puedes solicitar libros en 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.

Modernidad, razón y espacio vital

Medio Ambiente y Sustentabilidad en las grandes ciudades

Segunda y última parte

Biol. Abdalá Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental

Como expresamos en la edición anterior, la forma territorial más eficaz de la modernidad y como ámbito espacial en el cual se expresan de la mejor manera y en forma más concreta, los principios de la modernidad, la naturaleza que ingresa a las ciudades como riqueza material sale de ellas bajo la forma de desechos, de materia muerta y contaminación. Convertida en capital, en estructuras sociales y en estructuras de poder, la naturaleza así procesada deviene desigualdad, sistemas de dominación y control.

Visto a nivel urbano, lo mismo que en su sentido más amplio, el desarrollo sustentable, en tanto desarrollo, implica la noción de bienestar social, debiendo avanzar hacia las ideas y prácticas más amplias de justicia, democracia e igualdad. En tanto sustentabilidad, el énfasis no debe limitarse a la preservación de la riqueza natural y a su disponibilidad para satisfacer las necesidades humanas presentes (solidaridad intrageneracional) o futuras (solidaridad intergeneracional).

Ambos componentes: desarrollo y sustentabilidad, en su dimensión general y en la urbana, no pueden limitarse a garantizar o promover la permanencia del capital natural mínimo requerido para asegurar la continuidad de la especie humana. Deben también proveer elementos necesarios para efectuar un acceso más equitativo, más igualitario y más democrático a la riqueza natural o socialmente generada y, al mismo tiempo, generar por la vía institucional, educativa y moral, una mentalidad y una sensibilidad social para pensar también a la naturaleza como un valor en sí mismo, como parte auténtica y autónoma provista de sentido y de razón de ser.

Aun cuando esta noción pudiera parecer, por una parte, una reivindicación de orden ecocentrista, por otra pudiera ser también entendida como una expresión sutil del antropocentrismo, puesto que nada serviría mejor a los propósitos humanos que una naturaleza reconstituida, multiplicada, diversa y perdurable.



Cebolla

La cebolla, *Allium Cepa*, es una hortaliza que pertenece a la extensa familia de las liliáceas, al igual que el ajo, con el que comparte algunas propiedades.

Como alimento, su uso se extendió mucho durante la Edad Media. En la actualidad, la cebolla es la tercera hortaliza más cosechada después del tomate y la papa. Se cultiva y utiliza en todo el mundo.

Contiene, calorías, proteínas, grasas, hidratos de carbono, fibra, vitamina C, potasio, calcio, fósforo, así como un alto porcentaje del oligoelemento cromo y pequeñas cantidades de azufre, bromo, cobalto, cobre, magnesio, silicio y Zinc. También es muy rica en fitoquímicos, entre los que destaca el flavonoide quercitina, que es un potente antioxidante.



<https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/cebolla>

Cuadernos de
nutrición

Huevos a la Mexicana



Ingredientes:

½ taza de jitomate, cebolla y chile
1 huevo
1 cucharadita de aceite
2 tortillas de maíz
1 taza de frijoles

Preparacion:

Picar el jitomate, cebolla y chile.

Batir los huevos con una pizca de sal.

Calentar el aceite en un sartén.

Agregar la mezcla de las verduras y los huevos, remover constantemente hasta que se cocinen.

Acompañar con los frijoles y las tortillas.

El milagro de la creación de la vida

Exposición COSMOS en el INCMNSZ

Bertha Ramos de Vizcaya y Salvador Zubirán Millán

A la fecha seguimos teniendo grandes misterios de la ciencia y de las investigaciones sobre la creación de la vida. Existe un paralelismo entre la formación del cosmos, la sangre como factor de vida y el mundo espiritual. Nuestro planeta y todo lo que tenga vida, posee una gran cantidad de minerales que provinieron del cosmos con una fuerza increíble de energía. Todos estamos integrados a esa unidad y pertenecemos al mismo espacio.

Evolutivamente, el hierro cósmico se integra a las bacterias, con estos átomos que flotaban en el espacio, se forman las células con moléculas de hierro, que luego formaron la sangre. En la historia de la medicina y la Biblia, la sangre es vida y en su historia el alma también.

Estamos en un momento único en la historia de nuestra vida y del planeta, somos afortunados en presenciar tantos cambios, ya que el desarrollo tecnológico ha rebasado cualquier imaginación. Los que tuvimos una infancia sin celulares, ni internet, ni computadoras, nunca nos hubiéramos podido imaginar la influencia de las redes sociales, la comunicación, el acceso a cualquier información, los cambios en nuestros hábitos de alimentación y, por supuesto, la investigación del universo con los últimos telescopios, donde las imágenes son espectaculares y podemos observar dimensiones nunca antes vistas.

La presencia de un Instituto como Nutrición, tiene una gran influencia y visión para la sociedad de nuestro país, ofreciendo atención, servicio y formando investigadores, a los mejores médicos y líderes con la misión de trascender y contribuir a la ciencia. Por eso, agradezco tanto la oportunidad a su Director General, Dr. José Sifuentes Osornio, a su Directora de Comunicación, Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela y a todo su equipo de cultura, a Gaby Rubello y a Palmira de la Garza con su gran amor y sentido altruista.

Según algunos científicos existen dos formas de pensar, los que no creen en nada que no se compruebe o verifique y los que piensan como nosotros que todo en la vida, el planeta y el universo es un milagro.

El milagro en la creación del universo, con su increíble poder de energía, movimiento, inimaginable inmensidad. El milagro en la creación de la vida, la evolución y estudio de ciencias de la salud para entender la perfección del cuerpo y la procreación, la mente, los sentidos, nuestra composición química, caracteres y genética. Hay miles de cosas que siguen sin descubrirse, ni entenderse y aunque cada vez hay más avances, aun así vivimos llenos de misterios, El milagro de la creación de la Tierra, nuestra galaxia, las condiciones de su campo magnético, la atmósfera, gravedad y rotación.

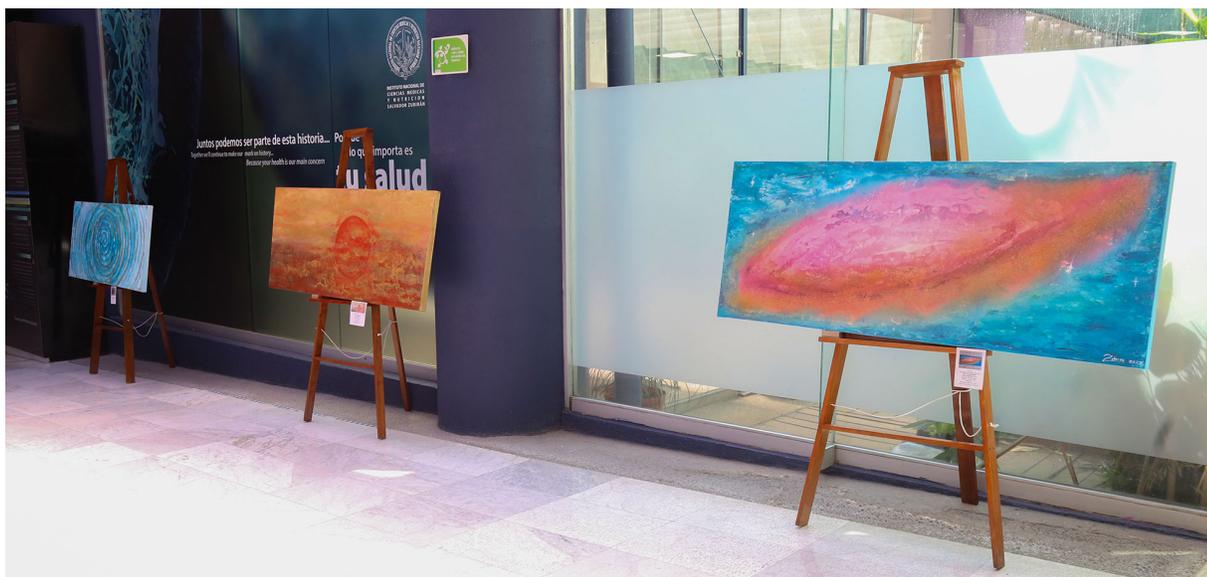
Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: camiseta.avisos@incmnsz.mx

Lo inconcebible es que el peor enemigo del planeta sea el ser humano y del ser humano, también el propio ser humano, principalmente, por su poder de tener el control ser capaz de destruir a miles de personas. Cuando en realidad todos deberíamos vivir cada día agradeciendo lo que tenemos, esforzándonos en preservar los recursos y maravillas de nuestro planeta. Si hacemos una pausa, observando nuestro cielo, encontramos momentos de silencio, meditación, provocando suspiros, precedidos de los más bellos pensamientos, siempre llenos de nostalgia y de cuestionamientos sobre nuestro destino. Al final, lo que todos deseamos es encontrar una inmensa calma y esperanza. La majestuosidad del cielo es un acontecimiento profundamente espiritual.

Qué afortunados somos de compartir el evento con la Clínica de Trastornos del Dormir. Sin duda, un buen descanso nos produce lograr un sueño profundo que nos transporta a nosotros mismos en subconsciente a un paso del Universo.

Nuestro mensaje es pensar que todos somos parte y materia del Cosmos, que debemos valorar nuestro tiempo y hacer que cada día valga como un milagro que somos, con un pequeño acto de bondad a favor de la vida y del planeta.

Las pinturas presentadas en la exposición son de arte abstracto en acrílico sobre tela, así como, La Luna en acrílico en una placa de mármol.





el consumo de luz y agua



SOSTENIBLE

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

#incmsz #vidasostenible #campañaincmsz #vidasaludable

PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



Consume alimentos bajos en azúcar añadida

HIDRATACIÓN
CONTINUA
Y SUSTENTABLE



Hidrátate con agua simple constantemente a pesar de no tener sed

ACTIVIDAD
FÍSICA
COTIDIANA



Incrementa la actividad física todos los días en tu lugar de trabajo

SUEÑO
ADECUADO



Duerme bien: ventila tu habitación

SALUD MENTAL



Aprende diversas técnicas para mejorar la calidad de autocuidado

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

#incmnsz #vidasostenible #campañaincmnsz #vidasaludable

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