



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIX No. 14

31 de julio 2023

El Paso de la Luz 2022-2023 Escuela de Enfermería del INCMNSZ

Sesión General dedicada al Dr. Ricardo Correa Rotter



El Paso de la Luz 2022-2023
Escuela de Enfermería del INCMNSZ



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 708

31 julio 2023

CONTENIDO

EDITORIAL	1	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14
PARA CONOCERNOS	2	• Culminación de Pasantía de Enfermería 2022-2023 en el INCMNSZ	
• El Paso de la Luz 2022-2023 en el INCMNSZ		NOTICIAS	15
SER INCMNSZ	4	• Información importante	
• Sesión General dedicada a la trayectoria profesional del Dr. Ricardo Correa Rotter		SABÍAS QUE	16
ENTÉRATE	6	• Efemérides de la Salud	
• Ingresan a la Academia Nacional de Medicina: Aurora Serralde Zúñiga, Graciela Castro Narro y José Elizalde González		TU SALUD	17
• Nombramientos en el INCMNSZ		• Día Internacional del Autocuidado	
• Curso Anual de Gastroenterología del INCMNSZ		DÍA NARANJA	18
EQUIDAD Y GÉNERO	8	• ¡Únete!	
• Prevenir y erradicar el Acoso y Hostigamiento Sexual		ESPACIO DE LECTURA	19
ENSEÑANZA	9	• <i>La Clave del Laberinto</i> Howard V. Hendrix	
• La importancia de la Honestidad, la Lealtad y la Sinceridad en la formación médica		NUESTRO ENTORNO	20
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	10	• Inteligencias Emocional y Artificial en emergencias y desastres	
• Acreditación Hospitalaria		LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
MÍSTICA	11	• Mango Brochetas Capresse con Mango	
• Ética profesional		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	22
VIDA INSTITUCIONAL	12	• Felicidades en su Día, al personal de Medicina Interna, Fisioterapia, Secretarial y Endocrinología	
• Raymundo David Valdez Echeverría		FORO DEL LECTOR	23
ARTE Y CULTURA	13	• Poema con dedicación especial Dr. Jorge Oseguera Moguel	
• Sesión Cultural dedicada a Arte y Cultura		PROGRAMA	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

Desde su fundación, en 1946, una de las áreas de acción del INCMNSZ ha sido la **enseñanza de excelencia**. Muestra de ello, es el **egreso de las generaciones 20° y 21° de la Escuela de Enfermería “María Elena Maza Brito” del INCMNSZ**. En la sección **Para Conocernos** se da cuenta de ello.

En **Ser INCMNSZ**, se informa sobre el **homenaje** que se le hizo a uno de los **médicos e investigadores más prestigiados y reconocidos del INCMNSZ**; el **Dr. Ricardo Correa Rotter** quien fue jefe del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral por más de treinta años.

En ese mismo contexto de **excelencia**, tres distinguidas personalidades del INCMNSZ **ingresaron a la Academia Nacional de Medicina, las doctoras: Aurora Serralde Zúñiga y Graciela Castro Narro**; así como, el **Dr. José Elizalde González**. Toda la información en **Entérate**. De igual forma, en esta sección, se dan a conocer **nuevos nombramientos en el INCMNSZ** y uno de los **cursos con mayor tradición en el mismo, el Curso Anual de Gastroenterología**.

En **Sabias que** se hace alusión a las **Efemérides de la Salud** conmemoradas durante la segunda quincena de julio: 21 de julio, **Día Mundial del Cerebro**; 22 de julio, **Día Mundial del Síndrome del Cromosoma X Frágil** y 28 de julio, **Día Mundial contra las Hepatitis Virales**.

Hoy en día, una de las acciones más efectivas para **prevenir enfermedades es el Autocuidado**, en el marco del **Día Internacional del Autocuidado, 24 de julio**, en **Tu Salud**, se reflexiona en torno a ello.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible**, se reflexiona en torno a la **importancia de reducir el consumo de productos desechables**, ya que con ello fomentamos las acciones que permiten **tener un entorno sostenible**.

Egreso de las Generaciones 20° y 21° **El Paso de la Luz 2022-2023** en el INCMNSZ

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



El 10 de julio tuvo lugar en el INCMNSZ, la Ceremonia de Clausura de las Generaciones 20° y 21° de la Escuela de Enfermería “María Elena Maza Brito” del Instituto. El evento fue presidido por: Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina; Dr. Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; Lic. Carlos Osorio Pineda, Director de Administración; Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería; Lcda. Leticia Garduño Ronquillo, Jefa del Departamento Escuela de Enfermería “María Elena Maza Brito”, todos del INCMNSZ; y por parte de la Escuela de Enfermería y Obstetricia de la UNAM: la Dra. Rosa María Ostiguín Meléndez, Secretaria General, en representación de la Mtra. Rosa Amarilis Zárate Grajales, Directora.

La Lcda. Garduño Ronquillo expresó: “Terminan el ciclo, en el que se formaron profesionales de enfermería con un sentido integro de atención; basado en competencias, acorde a los avances científicos, dirigidos al cuidado de la persona, familia y comunidad. Es la culminación de un ciclo escolar que representa, si bien un logro, también la suma de competencias que conforman a un profesional y que forman parte de la historia que durante muchos años se ha consolidado. Esta escuela ha dado a diversas instituciones, generaciones de egresados que hoy en día asumen cargos de responsabilidad. Estoy segura que ustedes seguirán ese camino.

Estas dos generaciones que transitaron en la etapa donde el conocimiento se generó a través de plataformas, en la que la comunicación digital fue un parteaguas para el aprendizaje y en la que, la distancia social se vio modificada durante la Pandemia de COVID-19, son la prueba de que la incorporación de la tecnología en el proceso de enseñanza-aprendizaje tiene un enorme potencial. Ustedes son la prueba de que no existen barreras para el crecimiento, el desarrollo y la transformación del ser humano”.

Concluyó: “Queridos egresados, esta etapa de su vida les ha dejado grandes enseñanzas, no solamente en el campo científico, sino también en el ámbito social. Recuerden que un ser humano nunca termina de aprender, siempre hay algo nuevo que aplicar. Por ello, les exhorto a seguir avanzando profesionalmente mediante un posgrado, para dar muestra al mundo que un profesional de enfermería puede transformar la vida de un ser humano al aplicar la ciencia humanizada en los cuidados”.

Acto seguido, se presentó una semblanza de la Enf. María Elena Maza Brito y se entregó el **galardón “Excelencia Académica y Altos Valores Humanísticos” a Jocelyn Medina Rodríguez y a Natalia Pérez Manzanares**. Dando seguimiento a la tradición, se celebró la ceremonia “Paso de la Luz” como símbolo histórico de la identidad profesional de enfermería; pues a través de ella, con una lámpara encendida, se traspasó la luz del conocimiento al grupo de egresados.

La egresada Natalia Pérez Manzanares expresó un mensaje en nombre de sus compañeros, en el que agradeció a la Subdirección de Enfermería, profesores y coordinadores por guiarlos con su conocimiento y buena *praxis* durante su trayectoria académica:

“Los alumnos que concluyen, cursaron más de la mitad de su carrera en plataformas digitales, con la noción de autoaprendizaje. Gracias a ello, cada uno pudo generar competencias, habilidades y destrezas, que les permitieron abordar determinantes sociales y de salud que afectan a la sociedad. Aunado a ello, se nos permitió desarrollar un pensamiento crítico que permite tomar mejores decisiones y acciones en el cuidado”.

Por su parte, el Dr. José Sifuentes Osornio, agradeció el que se realizara una ceremonia tan emblemática como el “Paso de la Luz” y destacó el trascendental accionar de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ, para preparar a personal de excelencia con humanismo:

“La Escuela de Enfermería se fundó en 1958, por iniciativa del Dr. Salvador Zubirán y por el esfuerzo de María Elena Maza Brito. Son 42 generaciones de egresados. Hubo un cambio en 1999, se transformó en una Escuela que forma licenciadas y licenciados al incorporarnos a la UNAM.

Hoy hemos presenciado un evento lleno de tradición; el Paso de la Luz. La enfermería es una profesión muy noble que demanda compañerismo, dedicación, empatía y compasión por las personas enfermas, pero también, por quienes no están enfermos; con esta visión del cuidado de la salud.

En el INCMNSZ tenemos la Mística Institucional, que tiene 10 fundamentos, sólo me voy a referir a uno: “Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo”.



Homenaje a un excelente médico, investigador e integrante del INCMNSZ

Sesión General dedicada a la trayectoria profesional del Dr. Ricardo Correa Rotter

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

El pasado 14 de julio tuvo lugar un homenaje al Dr. Ricardo Correa Rotter, médico, investigador e integrante del INCMNSZ, como parte de la Sesión General de los viernes. El Dr. Rodolfo Rincón Pedrero, jefe del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral presidió el evento, dando inicio con la presentación de una semblanza del galardonado.

“A nombre del INCMNSZ, a nombre del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral, de todos quienes formamos parte del mismo, de los más de 160 residentes graduados –que son casi el 15 por ciento de todos los nefrólogos de este país–; quiero agradecer al Dr. Correa Rotter todo su trabajo, su visión, su liderazgo, su conducción, haciendo de este Departamento una muy importante pieza dentro de nuestra Institución. No se concibe lo que es, sin su labor larga de los últimos 31 años.

Por su parte, el Dr. Ricardo Correa Rotter expresó su agradecimiento por el homenaje y a todo su equipo de trabajo por su apoyo, compromiso y entrega durante el tiempo que él estuvo a cargo del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral.

“Agradezco al Dr. Rodolfo Rincón, pero además aprecio en todo lo que vale. Agradezco a la vida y a esta, mi casa, que me ha dado tanto y a la cual en retribución natural siempre he tratado de dar lo mejor de mí. Lo seguiré haciendo, porque este es un cambio necesario y deseable después de un largo tiempo de jefatura. Reitero y, que quede claro, no me voy, no parto de mi casa. Me quedo a seguir entregando lo mejor de mí y disfrutando este maravilloso trabajo como médico, como investigador y como profesor; ofreciendo al Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral, al INCMNSZ, a mi nuevo jefe, al Dr. Rodolfo Rincón, todo lo que puedo entregar.

Además de hacerlo en abstracto al INCMNSZ, agradezco a todos y cada uno de quienes en nuestro Departamento fueron apoyo incansable para ir logrando metas a lo largo de estos 31 años. Será imposible nombrar a los 144 miembros. Gracias especiales a Jose, mi secretaria y colaboradora, siempre atenta y dispuesta. Gracias a Bertha, mi coordinadora de laboratorio. Gracias a todo el equipo administrativo, siempre cooperativo; a mis enfermeras y enfermeros, al equipo metabólico, algunos ya jubilados y otros en la lucha diaria; gracias a los médicos, a los alumnos y, sobre todo, quiero dar las gracias a los pacientes. Todos a quienes he nombrado han hecho de mi vida algo mejor e importante. Son mis maestros; siempre he dicho que de un alumno o de un paciente es más trascendental lo que le aprendemos que lo que podemos enseñarles. El INCMNSZ, créanmelo jóvenes, es un lugar para aprender, extraordinario y fuera de lo común.

Doy gracias a mi adorada esposa Sofi. Compañera de vida, a lo largo de todos estos tiempos, mujer apasionada, brillante y extraordinaria. Juntos desde la edad de 16 años, y casados desde los 21, ha cargado los libros conmigo desde el sexto semestre de la carrera, pasando por Internado, Servicio Social, Medicina Interna, Nefrología y Minnesota. Eso sí es un mérito. De hecho, el día de mi entrevista para ingresar a este Instituto, venía del Hospital de México, cinco horas antes había nacido Ricardo, mi primer hijo. Sofi, siempre compañera, a ella dedicó lo más importante: mi amor y mi pasión por la vida.

También, gracias a mis dos hijos: Ricardo y Sofia a quienes siempre amaré, admiraré por lo que son, por su inteligencia, por su corazón. Y gracias a mis tres nuevos miembros, a mis nietos: Tomás, Emma y Río, que son la alegría, el futuro hecho presente. Gracias por la maravillosa experiencia que es la vida y las oportunidades de amar, de ir, de enderezar rumbos cuando sea necesario.

Finalmente, recordemos todos, como nos dijo el Dr. Salvador Zubirán: *entregar pensamiento y acción sin límite de tiempo y esfuerzo; imprimir profundo sentido humano a la atención de quienes, están enfermos; apegarnos a la ética profesional y contribuir al mantenimiento de un ambiente de convivencia amable y de respeto.* Estos legados han marcado mi vida laboral y por qué no decirlo, también cotidiana. Debemos hacerlo parte de nuestra vida todos los días, por algo muy simple, nos ayuda a ser mejores, lo celebro, lo disfruto como algo que me ha marcado.

La gratitud se guarda en el corazón. Y no tengo más palabras, sólo repetir un sincero gracias para todos a quienes he mencionado. Continuaré entregando lo mejor de mí, a esta mi casa, espero, por un largo tiempo, sí así la vida me lo permite. Muchas gracias.



Dr. Ricardo Correa Rotter

Trascendental y excepcional desarrollo profesional

Ingresos a la Academia Nacional de Medicina

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

El pasado 28 de junio, **las doctoras Aurora Serralde Zúñiga y Graciela Castro Narro**, así como, el **Dr. José Elizalde González** integrantes del INCMNSZ, ingresaron como **miembros numerarios de la Academia Nacional de Medicina (ANM)** por su destacada, excepcional y trascendental trayectoria profesional en el campo de la ciencia; así como, por su contribución en sus respectivas áreas de especialización.

La designación tuvo lugar como parte de la Sesión Solemne de Ingreso de Académicas Numerarios y Académicos Honorarios. Fue presidida por el Dr. Germán Fajardo Dolci, el Dr. Raúl Carrillo Esper, presidente y vicepresidente; la Dra. Ana Carolina Sepúlveda Vildosola, tesorera; todos, de la Academia Nacional de Medicina.

El Dr. Germán Fajardo Dolci expresó: "La ANM es la más antigua y prestigiada de nuestro país. Bienvenidos. Esta ceremonia de bienvenida se lleva a cabo para destacar a los nuevos integrantes que, por méritos propios, por el ejercicio de sus diversas profesiones, su trascendencia y, en particular, por su vocación en docencia y actividad científica han contribuido en nuestro país y al mundo al progreso de las ciencias de la salud. Es un reconocimiento a su vida profesional y a sus aportaciones a las ciencias de la salud.

Al recibir medalla y diploma que los acredita como miembros de esta Academia, reciben también, el compromiso y el encargo de continuar con su liderazgo en la medicina y en salud de este país. Tomen el reto como algo personal, en el que se suman los valores y principios que nos han identificado históricamente como Academia.

Fuente: <https://www.anmm.org.mx/index.php/component/sppagebuilder/281-28-de-junio-2023-ci>



Dra. Graciela Castro Narro



Dra. Aurora Serralde Zúñiga



Dr. José Elizalde González

Tradición y Excelencia Académica

Curso Anual de Gastroenterología 2023

Los días 6 y 7 de julio tuvo lugar el Curso Anual de Gastroenterología 2023, coordinado por la Dra. Sophia Martínez y el Dr. Enrique Coss Adame, integrantes del Departamento de Gastroenterología del INCMNSZ. El curso fue inaugurado por el Dr. Federico Uscanga Domínguez quien por diez años, fue el jefe de dicho Departamento; el Dr. Mario Peláez Luna, jefe actual y el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, ex Director General del INCMNSZ y ex jefe del Departamento.

El Dr. Luis Federico Uscanga Domínguez dio la bienvenida a los asistentes y ponentes e inauguró el curso, recordando la historia y trascendencia de este evento que es ya una tradición de más de cinco décadas. Así mismo, le deseó y auguró éxito al nuevo jefe del Departamento y agradeció a los integrantes del mismo su apoyo durante su gestión.



Nuevos cargos al 31 de julio

Nombramientos en el INCMNSZ

Coordinadora del Servicio de Geriatría

Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro

Jefe del Departamento de Gastroenterología

Dr. Mario César Peláez Luna

Coordinadora del Servicio de Hepatología y Trasplante Hepático

Dra. Nayelli Cointa Flores García

Jefa del Departamento de Escuela de Enfermería "María Elena Maza Brito"

Lcda. Leticia Garduño Ronquillo

Jefa del Departamento de Asesoría Jurídica

Lcda. Adelina Martínez Torres

Jefa del Departamento de Gestión Institucional

Lcda. Claudia Huerta Guerrero

Jefa de Educación Continua en Enfermería

Lcda. Nancy Angélica López Carbajal

Vinculación Interinstitucional

Prevenir y erradicar el Acoso y Hostigamiento Sexual

Psic. Jessica Mejía Castrejón/Consejo de Equidad de Género

El pasado 1 de junio el Grupo de Trabajo “Consejo de Equidad de Género” del INCMNSZ organizó una reunión con la Dirección de Enseñanza del INCMNSZ y con miembros de la Comisión Interna para la Igualdad de Género (CInIG) de la Facultad de Medicina (FacMed) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) quienes, a su vez, forman parte de la Coordinación para la Igualdad de Género de dicha Universidad.

El objetivo de esta reunión fue analizar la problemática de alumnos y alumnas de la FacMed-UNAM (principalmente mujeres) que han realizado actividades en el INCMNSZ (rotaciones clínicas, estancias de investigación, servicio social, internado, maestría, doctorado, etc.) y que han sido víctimas de acoso, violencia sexual o de género. Este grupo de personas es particularmente vulnerable debido a huecos en las normativas institucionales que los deja desprovistos de protección.

Durante la reunión se comentó la importancia de la capacitación (para el alumnado y también para docentes, tutores, personal de salud, etc.), la difusión conjunta de actividades que promuevan la equidad y la prevención de la violencia y el compromiso con la no impunidad por parte de ambas instituciones. Además, sirvió para iniciar el diálogo para el desarrollo de convenios de colaboración interinstitucional. Aunque esta reunión fue un primer acercamiento entre instituciones, también representa una gran área de oportunidad para que en conjunto se empiecen a articular estrategias orientadas a la prevención, atención y seguimiento de los casos de acoso u hostigamiento sexual.

Se tiene previsto realizar reuniones posteriores y planes de trabajo conjuntos involucrando a otras áreas clave en ambas instituciones. Mientras tanto, la CInIG pone a disposición del alumnado la ruta de atención a casos de violencia por razones de género en la UNAM: <https://coordinaciongenero.unam.mx/ruta-atencion-violencia-genero/>



Dra. María del Carmen Jiménez, Secretaria de la CInIG FacMed; Psi. Jessica Mejía, Vocal del CEG INCMNSZ; Dr. Samuel Bravo Hurtado, Representante de la CInIG FacMed; médica Karen Marañón, Vocal del CEG, Lcda. Lilita Morán, Vocal del CEG; Dra. Fernanda González, Coordinadora del CEG; Dra. Samantha Flores Rodríguez, Responsable del programa de Ética e Igualdad de Género FacMed; Dra. Delia Borunda, Vocal del CEG.

La carrera de medicina, un viaje fascinante

La importancia de la Honestidad, la Lealtad y la Sinceridad en la formación médica

Dr. Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

La carrera de medicina es un viaje fascinante y exigente que implica una gran responsabilidad hacia la salud y el bienestar de las y los beneficiarios. Para ser médico, no basta sólo con dominar conocimientos científicos y técnicos, sino que también es esencial cultivar valores fundamentales como la honestidad, la lealtad y la sinceridad. Estos valores son la base de una buena práctica médica y son esenciales para establecer relaciones CONFIABLES y EFECTIVAS con los beneficiarios y otros profesionales de la salud.

Honestidad es un valor clave que las y los estudiantes de medicina deben abrazar desde el principio de su formación. La honestidad implica ser transparente y sincero con las y los beneficiarios sobre su salud, diagnósticos y opciones de tratamiento. Un estudiante de medicina honesto reconocerá sus limitaciones y no temerá pedir ayuda o derivar a algún especialista cuando sea necesario. También es importante ser honesto consigo mismo, aceptando los errores y usándolos como oportunidades para aprender y mejorar.

Lealtad en la formación médica va más allá de simplemente cumplir con los deberes académicos. Implica comprometerse con el bienestar de las y los beneficiarios y trabajar en su mejor interés. Las y los estudiantes de medicina deben entender que la lealtad médica es una responsabilidad que abarca la protección de la confidencialidad y la privacidad de las y los beneficiarios. También implica ser leal a los valores éticos de la medicina y de la institución, incluso cuando se enfrenten a situaciones difíciles o controversiales.

Sinceridad es otro pilar esencial en la formación médica. Ser sincero con las y los beneficiarios y sus familias, así como con sus compañeros de equipo médico, es crucial para establecer relaciones de confianza. También implica una comunicación abierta y respetuosa, escuchando activamente las preocupaciones de las y los beneficiarios y respondiendo a sus preguntas de manera clara y comprensible.

Los valores de honestidad, lealtad y sinceridad también influyen en la ética profesional y el trabajo en equipo. Las y los estudiantes de medicina deben ser honestos en sus interacciones con otros miembros del equipo médico, colaborando de manera respetuosa y ética para proporcionar la mejor atención posible a las y los beneficiarios. La lealtad hacia sus compañeros y superiores también es esencial para fortalecer un ambiente de aprendizaje positivo y de apoyo en el entorno clínico.

De esta manera, la formación médica no sólo se trata de adquirir conocimientos y habilidades técnicas como fue mencionado, sino también de cultivar valores fundamentales que son indispensables para una buena práctica médica. La honestidad, la lealtad y la sinceridad son pilares que deben ser abrazados por las y los estudiantes de medicina desde el inicio de su carrera y durante toda su vida profesional. Estos valores construyen una base sólida para establecer relaciones de confianza con las y los beneficiarios, colegas y otros profesionales de la salud. Al seguir estos principios éticos, las y los futuros médicos pueden contribuir significativamente a una atención médica de calidad y a un sistema de salud más humano y eficiente.

Seguridad del Paciente

Acreditación Hospitalaria

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

La acreditación es el proceso de evaluación externo que ayuda a determinar el cumplimiento de los criterios mínimos de capacidad, seguridad y calidad, necesarias para brindar el servicio de atención médica a la población sin seguridad social. Sus objetivos están relacionados a:

- Financiación: Fondo de Protección contra Gastos Catastróficos
- Promover la Transparencia
- Disminuir la Estancia Hospitalaria de los Pacientes
- Generar Seguridad y Confianza en el Sistema
- Disminuir Riesgos y Costos

Actualmente, el INCMNSZ se encuentra en proceso de reacreditación de 7 patologías:

- **Cáncer en mayores de 18 años:** Linfoma No Hodking folicular y difuso
- **Cáncer en mayores de 18 años:** Cáncer de mama
- **Cáncer en mayores de 18 años:** Cáncer testicular seminoma y no seminoma
- **Cáncer en mayores de 18 años:** Tumor maligno de próstata
- **Tratamiento Médico, Infecto Contagiosas:** Hepatitis viral tipo C crónica
- **Tratamiento Médico, Infecto Contagiosas:** Enfermedades por Virus de Inmunodeficiencia Humana, VIH
- **Trasplante de Médula Ósea**

Cabe mencionar que el resultado de este trabajo sólo es el comienzo de un seguimiento continuo en temas de calidad y seguridad para el INCMNSZ, lo cual se ha convertido en un pilar en el sistema de salud como un punto prioritario para brindar atención con calidad y mayor seguridad para nuestros pacientes y sus familias.

Queremos ser líderes y representantes de la Calidad y Seguridad del Paciente a nivel Interinstitucional, lo cual lograremos con su apoyo y participación.

“Todos juntos trabajando por la Seguridad del Paciente”.



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

ÉTICA PROFESIONAL
**Fortalecimiento de los principios
para mejorar como persona.**
¡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

MÉDICOS EN EL INCMNSZ

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



Raymundo David Valdez Echeverría
Médico Especialista en Patología Clínica
Jefe del Departamento del Laboratorio Central
INCMNSZ

2011

Médico Cirujano por la Universidad Tominaga Nakamoto, México

2015- 2018

Residencia en Patología Clínica, Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

2018-2020

Maestría en Ciencias en Biotecnología, Universidad Politécnica del Estado de Morelos

2019-2020

Entrenamiento en Síntesis de Nanopartículas de Polímeros Biocompatibles para Regeneración de Tejidos en el Instituto de Biotecnología, UNAM

2020-

Jefe del Departamento de Laboratorio Central, INCMNSZ

2022-

Fundador y Profesor titular de la Especialidad en Patología Clínica, INCMNSZ

20 años ininterrumpidos

Sesión Cultural dedicada a Arte y Cultura

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

El pasado jueves 31 de julio la Sesión Cultural se dedicó a celebrar 20 años de organizar estas Sesiones de forma mensual y prácticamente, ininterrumpidas. Este proyecto fue iniciativa del Dr. Fernando Gabilondo Navarro, quien era en esa fecha, el Director General del INCMNSZ; y pidió al Dr. José Luis López Zaragoza, médico infectólogo adscrito a la Dirección de Medicina, y a mí, Palmira De la Garza, nos hiciéramos cargo de este fantástico Proyecto. Los primeros años con el apoyo económico de amigos, y desde 2007, con el privilegio de ser una sede alterna del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL). Estas sesiones han enmarcado homenajes a íconos y referentes de la medicina en nuestro país, así como reconocimiento a Departamentos y a distintas Áreas que conforman el INCMNSZ.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, dirigió unas palabras, agradeciendo y felicitando a los integrantes de la Dirección de Comunicación Institucional y Social por su labor de tantos años.

Para esta celebración, estuvieron con nosotros, los maestros Rodolfo Ritter, en el piano, en el violonchelo Vladimir Sagaydo, extraordinarios concertistas de Bellas Artes, que interpretaron música de Sergei Rajmáninov. Este evento estuvo engalanado con la presencia del Coordinador Nacional de Música y Ópera de Bellas Artes, el Maestro José Julio Díaz Infante, de la Lcda. Sara Romero, Subdirectora de Programación y de Alma García, Jefa de Difusión del INBAL.

Sesión Cultural JULIO



XX ANIVERSARIO DE
SESIONES CULTURALES

Jueves
27 julio
2023
18:00 hrs.

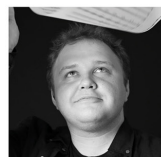
Rodolfo
Ritter
piano

CONCERTISTA DE BELLAS ARTES

Vladimir
Sagaydo
violonchelo



Música INBAL por la Ciudad



AUDITORIO
INCMNSZ
ENTRADA LIBRE
VINO DE HONOR

Derechos Reservados © 2023 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera INBA

*Cambio de Colaboración con la Coordinación Nacional de Música y Ópera del INBAL



[f](#) [t](#) [i](#) [o](#) [v](#) [w](#) [e](#) [l](#) [i](#) [n](#) [c](#) [m](#) [n](#) [s](#) [z](#)

Semillero de profesionales de alta calidad

Culminación de Pasantía de Enfermería 2022-2023 en el INCMNSZ

Mtra. Mónica Guadalupe Martínez Lizcano / Depto. de Educación Continua en Enfermería

Hoy, con mucho entusiasmo despedimos a la Generación 2022-2023 que concluye su Pasantía de Enfermería en el INCMNSZ. Desde la Subdirección de Enfermería "Ma. Dolores Rodríguez Ramírez" y quienes colaboramos en este último eslabón de su formación, nos sentimos satisfechos de poder brindar, a través de un Programa creado para tal fin, las herramientas que les proveerán de conocimientos y estrategias para responder a una gestión del cuidado acorde a las demandas de la sociedad.

Nuestro Instituto es un semillero de futuros líderes, así como de dirigentes de servicios y organizaciones de salud que continúan preparándose en nuestro país, estamos convencidos que una gran parte de ellos sabrán colocarse en las mejores instituciones y aportarán grandes cambios e innovaciones a la atención del cuidado de la enfermería mexicana.

Así que, de parte de esta Subdirección les deseamos el mejor de los éxitos en su desarrollo profesional y no olviden que el INCMNSZ es el alma *mater* formadora de grandes líderes, las generaciones que concluyen llevan la esencia del instituto, y del trabajo de cada persona que contribuyó en su aprendizaje. Agradezco también al personal de enfermería de jefes de servicio, coordinadores de clínicas y personal asistencial que colaboró en la tutoría y seguimiento de buenas prácticas. Pondremos en alto el nombre de nuestra institución y trabajemos para el entendimiento del modelo de atención institucional.

¡Enhorabuena!



3 de julio, Vértigo Político

Entrevista a la Dra. Irene Treviño sobre Esclerosis Múltiple

La neuróloga Irene Treviño Frenk, adscrita al Departamento de Neurología y Psiquiatría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), en entrevista, señaló la importancia de que los afectados reciban la atención médica especializada porque la Esclerosis Múltiple es una enfermedad progresiva que, al cabo de diez años, puede llevar a los afectados a vivir con discapacidad total y a una muerte prematura.

Link: <https://www.vertigopolitico.com/bienestar/notas/terapia-pacientes-esclerosis-multiple>

6 de julio, El Diario de Chihuahua

Entrevista a la Dra. Argelia Lara sobre Radiculopatía Lumbar

La doctora Argelia Lara, especialista en Medicina del Dolor y Paliativa por parte del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), en entrevista afirmó que la Radiculopatía Lumbar puede afectar las relaciones sociales y laborales de quienes las padecen, ya que constantemente se produce una especie de latigazo en la parte baja de la espalda, los glúteos, las piernas y, en ocasiones, baja hasta los pies. "La Radiculopatía es una afectación en las raíces nerviosas".

Link: <https://www.eldiariodechihuahua.mx/salud/cuidate-de-la-radiculopatia-lumbar-20230706-2073447.html>

17 de julio, Crónica

Dr. Gerardo Gamba Ayala informa sobre la Obesidad

En su columna, el Dr. Gerardo Gamba Ayala, investigador del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral informa respecto al Sobrepeso y la Obesidad como un problema mundial que va creciendo en forma alarmante. En nuestro país ha permeado prácticamente en toda la población adulta. Ocho, de cada 10 adultos tiene este problema. Un porcentaje alto de esta población tiene asociado Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial o Dislipidemias que, junto con la Obesidad misma, representan factores de riesgo para el desarrollo de Enfermedad Cardiovascular

Link: <https://www.cronica.com.mx/opinion/tratamiento-farmacologico-obesidad.html>

21 de julio, Día Mundial del Cerebro

El Cerebro, órgano vital del cuerpo humano

El Cerebro es el órgano más importante de nuestro sistema nervioso central, representa el 2% del peso corporal, está conformado por un 73% de agua, consume un 20% de la energía y oxígeno del organismo, en una partícula casi microscópica se pueden localizar alrededor de 100 mil neuronas, entre otras características importantes.

Es por ello que la Federación Mundial de Neurología (WFN por sus siglas en inglés) proclamó el Día Mundial del Cerebro, para crear conciencia sobre su potencial, riesgos y enfermedades.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/21-de-julio-dia-mundial-del-cerebro>

22 de julio, Día Mundial del Síndrome del Cromosoma X Frágil

Divulgar información de esta Patología

Esta enfermedad es causada por la mutación de un gen vinculado al Cromosoma X. Con la celebración de esta efeméride se pretende divulgar información acerca de esta patología, así como promover la inclusión de las personas diagnosticadas con este Síndrome, también conocido como el Síndrome Martin-Bell.

Es un trastorno genético caracterizado por la mutación del gen FMR1, asociado al cromosoma X. Este gen produce una proteína necesaria para que el cerebro crezca adecuadamente.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-sindrome-cromosoma-x->

28 de julio, Día Mundial contra las Hepatitis Virales

Problema de Salud Pública mundial

La Hepatitis puede ser una enfermedad causada por los Virus, responsable de altos niveles de morbilidad y mortalidad en todo el mundo. Se estima que el 57% de los casos de cirrosis hepática y el 78% de los casos de cáncer primario de hígado son causados por los virus de la hepatitis B y C.

Reconociendo el importante problema de Salud Pública que representan las Hepatitis Virales, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) se han movilizado para unir esfuerzos para combatirla.

Fuente: <https://www.paho.org/es/dia-mundial-contra-hepatitis>

Promoción de Salud y Bienestar

Día Internacional del Autocuidado

Primera parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez /Departamento de Comunicación y Vinculación

Cada 24 de julio se celebra el **Día Internacional del Autocuidado** con el fin de promover y mantener la salud física y mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), autocuidado es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud.

La idea es cambiar la estrategia de atención a la salud: en vez de que sea respuesta ante la enfermedad; promover la salud, prevenir y controlar las enfermedades. El alcance incluye la automedicación, la atención a personas dependientes, la búsqueda de atención primaria de salud, especializada u hospitalaria cuando sea necesario, y la rehabilitación, incluidos los cuidados paliativos.

La Lcda. Martha Huertas, Subdirectora de Enfermería del INCMNSZ, nos explicó los puntos básicos para el autocuidado, que incluyen chequeos periódicamente: glucosa en sangre, presión arterial y talla y peso.

- **Glucosa en Sangre:** 99 mg/dl o menores son normales, los de 100 a 125 mg/dl indican que tiene prediabetes y los de 126 mg/dl o mayores indican que tiene diabetes.

Tabla de los niveles de azúcar en la sangre para el diagnóstico de la diabetes www.diabetesmellitus.mx

Prueba de glucosa en plasma	Normal	Prediabetes	Diabetes
Aleatoria	Debajo de 200 mg/dl Debajo de 11.1 mmol/l	N/A	200 mg/dl o más 11.1 mmol/l o más
En ayunas	Debajo de 108 mg/dl Debajo de 6.1 mmol/l	108 a 125 mg/dl 6.1 a 6.9 mmol/l	126 mg/dl o más 7 mmol/l o más
2 horas después de la comida	Debajo de 140 mg/dl Debajo de 7.8 mmol/l	140 a 199 mg/dl 7.8 a 11 mmol/l	200 mg/dl o más 11.1 mmol/l o más

- **Presión Arterial:** 120/80 se considera normal. Si alguna o ambas cifras es mayor a estos valores, se considera que se tiene presión alta (hipertensión). Por ejemplo 140/80 o 120/90.

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

- **Índice de Masa Corporal (IMC):** midiendo el perímetro abdominal (la cintura) y la estatura, para determinar si el exceso de peso es un riesgo para la salud. Se calcula cuando se divide el peso en kilogramos dividido por la estatura en metros cuadrados.

IMC	Nivel de peso
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18.5 – 24.9	Normal
25.0 – 29.9	Sobrepeso
30.0 o más	Obesidad

En el siguiente artículo ahondaremos más sobre otras estrategias de autocuidado.

¡ÚNETE!

¿QUÉ ENTIENDES POR VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

Poner en peligro implícito o explícito la seguridad, bienestar, salud física o emocional.

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

Conocer y dar a conocer iniciativas u organizaciones que apoyen.

RESPUESTAS DE LA ENCUESTA EN EL INCMNSZ 25 NOVIEMBRE 2022

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación | Derechos reservados © 2023 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

Erudito y escritor de Ciencia Ficción

La Clave del Laberinto

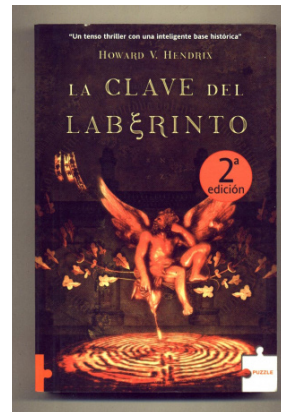
Howard V. Hendrix

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

Howard Vincent Hendrix (Cincinnati, Ohio, Estados Unidos, 1959) es un erudito y escritor de Ciencia Ficción. Es el autor de las novelas *Caminos de luz*, *Onda estacionaria*, *Mejores ángeles*, *Ciudades vacías de luna llena*, *La Clave del Laberinto*, *Lanzas de Dios*, y más de treinta cuentos y poemas. Su poema *Bumbershoot* ganó el Premio Dwarf Stars, 2010, de la Asociación de Poesía de Ciencia Ficción.

La Clave del Laberinto es una novela entretenida y en el que ocurren asesinatos, intervienen agencias corruptas, sociedades secretas y conflictos internacionales. En este sentido, lo importante es el trasfondo político que adopta la novela: un futuro en el que se ha vuelto de nuevo a la guerra fría entre dos superpotencias. China releva ahora a la URSS en una escalada tecnológica que podría colapsar los sistemas informáticos y de comunicaciones del mundo.

El científico Jaron Kwok ha sido asesinado, sólo han quedado sus cenizas en la habitación de un hotel cerca de Hong Kong, lo que provoca la movilización de agencias de seguridad de las grandes potencias, de grupos integristas islámicos, de clanes del crimen y sociedades secretas. Pues el doctor Kwok pudo haberse llevado con él un descubrimiento capaz de cambiar el orden mundial de la humanidad: el diseño de un ordenador que podría romper todas las claves de encriptación de las naciones rivales. Marilyn Lu, una policía china y el sucesor de Kwok, el doctor Ben Cho, se harán cargo de la investigación, pero, al mismo tiempo, tendrán que investigar hasta qué punto son marionetas dentro de esta complicada situación, y hasta qué punto son dueños de su propio destino.



Sabías que...

- El término "Ciencia Ficción" nació en 1926 por el escritor Hugo Gernsback.
- *Frankenstein*, de Mary Shelley se considera como el primer relato de Ciencia Ficción y, posteriormente, *La Incomparable Aventura de un tal Hans Pfaal* de Edgar Allan Poe.
- Julio Verne y H. G. Wells, son considerados maestros de este género, el primero se centraba en el desarrollo de ingenios e inventos científicos y el segundo en la crítica social.
- A lo largo de su historia, la Ciencia Ficción es un género que mantiene la característica de crear escenarios que inspiren debates filosóficos, sociales o científicos sobre la naturaleza del hombre y de la sociedad, plantear dudas, señalar peligros o buscar respuestas.

<https://www.bne.es/es/Micrositios/Guias/NovelaCienciaFiccion/Introduccion/>

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.

El poder de la acción acertada

Inteligencias Artificial y Emocional en emergencias y desastres

Primera parte

Lcda. Ilse Elizabeth Villa Santillán/ Depto. de Reacción Hospitalaria para Desastres

En momentos de crisis o de emergencias y desastres existen poderosas herramientas que, aunque son conceptos diferentes, en conjunto se complementan y pueden beneficiar a las poblaciones afectadas, así como a quienes atienden estas situaciones.

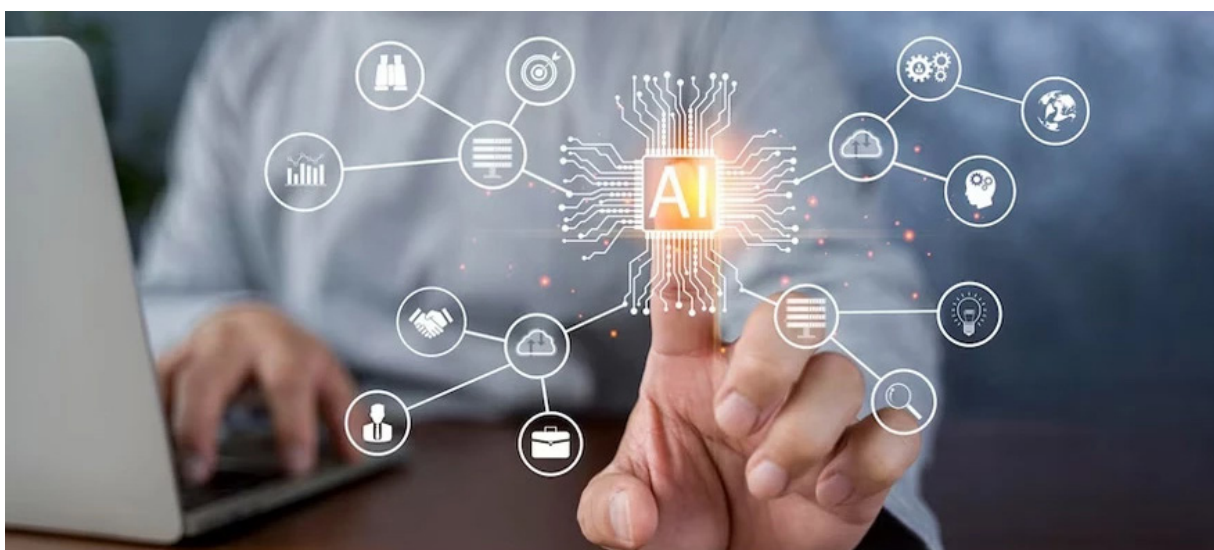
Por un lado, los avances de la tecnología en función de la Inteligencia Artificial (IA) y, por otro lado, la capacidad del ser humano de la Inteligencia Emocional (IE) en función de la interacción humana.

La IA puede ser un apoyo en la gestión de estos eventos, ya que podría procesar información en tiempo real y brindar datos importantes para la toma de decisiones. Por ejemplo, los sistemas de la IA pueden evaluar la magnitud de un sismo, identificar áreas afectadas, además de ayudar a coordinar la respuesta y flujo de trabajo de los equipos de rescate aportando una atención más óptima y efectiva.

La IA se encarga de procesar datos, lo cual podría beneficiar en gran medida en estos casos; sin embargo, al día de hoy en una situación crítica no podría sustituir elementos cruciales como la esencia humana y las habilidades socioemocionales, las cuales nos ayudan a enfrentar emociones desbordantes que suelen acompañar a las emergencias y desastres.

Cuestiones como la empatía, la comprensión emocional y sensibilidad para conectar con las personas y acompañarlas son fundamentales en estas situaciones.

En la siguiente edición nos centraremos en la Inteligencia Emocional (IE).



Mango

Originario del noroeste de la India, del norte de Birmania. Se cultivó por primera vez hace aproximadamente cinco mil años.

Es muy popular y se puede comer al natural con chile piquín o en cocteles, aguas, licuados, helados, pasteles, tartas y salsas. También se utiliza para la elaboración de jugos, néctares y frutas en almíbar.

Posee minerales y antioxidantes, fibra, calcio, potasio y magnesio, así como ácido fólico. Contiene una enzima similar a la papaína de las papayas, que actúa como auxiliar digestivo.

Excelente fuente de vitaminas A, C y del grupo B.

Los Estados con mayor producción en México son Guerrero, Sinaloa y Chiapas.

Hay muchas variedades. **Ataúlfo**, se distingue por su jugosa pulpa, su sabor dulce, su tamaño pequeño. **Manila**, de forma elíptica y color amarillo, su cáscara es delgada, la pulpa amarilla y firme. **Kent**, idóneo para la producción de jugo y mango disecado gracias a su pulpa jugosa y tierna. **Tommy Atkins (petacón)**, originario de Florida, de forma ovalada, de pulpa firme debido a su constitución fibrosa. De color rojizo oscuro con acentos de color verde y anaranjado amarilloso.



Fuente: <https://www.gob.mx>

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi



Brochetas Capresse con Mango



Ingredientes:

50 gramos de queso panela
½ pieza de mango
4 jitomates cherry
5 hojas de albahaca lavadas y desinfectadas
1 cucharadita de ajonjolí tostado
1 cucharadita de aceite de olivo

Preparación:

Picar en cubitos el queso panela, el mango y en mitades los jitomates.

Utilizando palitos para brocheta, acomode el jitomate, el queso, el mango y entre cada uno coloque hojas de albahaca.

Esparcir uniformemente el aceite de oliva sobre la brocheta y agregue el ajonjolí.

Este platillo aporta las siguientes porciones:

50 gramos de alimento de origen animal
1 porción de fruta
½ porción de verduras
2 porciones de grasas

Gracias por su dedicación y empeño

Felicidades en su Día al Personal de Medicina Interna, Fisioterapia, Secretarial y Endocrinología

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

La comunidad institucional felicita a sus terapeutas, médicos internistas, secretarias y endocrinólogos al conmemorarse durante el mes de julio, su Día. Así mismo, agradece y reconoce su empeño y dedicación.

¡Muchas felicidades!

5 de julio, Día de las y los Fisioterapeutas

El 5 de julio fue elegido luego de que en esta misma fecha se fundó la Asociación Mexicana de Terapia Física y Rehabilitación (AMTFR) en 1955, posteriormente cambió su nombre al de la Sociedad Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación.

12 de julio, Día del Personal Médico Internista

El personal Médico Internista es el eje alrededor del cual se mueve todo el equipo de salud: asesor, consultante e integrador de otros especialistas, dirige y centraliza el acto médico evitando la atomización en el cuidado de la persona enferma, brinda un cuidado integral, con base en una formación científica y humanística que le provee precisión diagnóstica.

19 de julio, Día de las Secretarias y los Secretarios

El Día de las secretarias y los secretarios tiene por objeto festejar su trabajo y el importante papel que desempeñan en todos los ámbitos laborales del país. Ellas y ellos son pieza fundamental en el funcionamiento de toda oficina, y este día nos da la oportunidad para rendirles un merecido reconocimiento

24 de julio, Día de las y los Endocrinólogos

Las y los endocrinólogos tienen gran importancia para el cuidado de la salud. Sin embargo, el número de especialistas en este campo de la ciencia médica en el país es muy reducido, pues se calcula que hay 1,300 para dar atención a alrededor de 120 millones de habitantes.

Muchas felicidades a todos en su Día. Gracias por su dedicación.

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

Dedicado en el Día del Personal Secretarial

Poema con dedicación especial

Dr. Jorge Oseguera Moguel/Asistente Médico de la Dirección General

Sobre ella(o)s y para ella(o)s

Secretaria(o), técnica(o) o asistente otrora.
Personal de apoyo administrativo o técnico, ahora.

Como sea, siempre está presente,
siempre en nuestra mente.

Es fácil entenderlo
y como no hacerlo.

Trabaja con eficacia y eficiencia con uno y de la misma manera,
por el bien común de unos.

Es mano derecha
para tarea bien hecha.

Memoria que subsana el Alzheimer prematuro
y así nos saca del apuro.
Es la memoria en "RAM" del disco duro.

Mente ágil y clarividente
que se adelanta al pensamiento,
que va un paso adelante
y lo hace sin lamento.

Crítica severa de nuestra maestra de caligrafía,
pero gran experta en jeroglifografía,
como también en las abreviaturas de nuestra taquigrafía.

Vigila y allana el camino, y lo mismo cubre la retaguardia,
qué al frente hace guardia.
Mentira piadosa,
que no lo goza,
pero al fin así es la cosa
con quien a veces nos acosa.

Filtro inigualable
y organizador indispensable.

Habla, sonrío y se disculpa por uno, como uno mismo.

Fuera de la oficina,
nuestra extensión mediante bocina,
y así el trabajo se cocina.



el consumo de productos desechables



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



En temporada **de calor**
refrigera los alimentos

HIDRATACIÓN
CONTINUA
Y SUSTENTABLE



En temporada **de calor**
hidrátate más seguido

ACTIVIDAD
FÍSICA
COTIDIANA



En temporada **de calor**
hidrátate antes y durante
la actividad física

SUEÑO
ADECUADO



En temporada **de calor**
duerme con ropa ligera

SALUD MENTAL



En temporada **de calor**
hidrátate para mejorar
tu estado de ánimo

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

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@incmnsz.mx

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