



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIX No. 20

31 de octubre 2023

Ceremonia de Entrega del Premio de Antigüedad 2023

Campaña de Vacunación contra Influenza 2023-2024 en el INCMNSZ

55 años de servicio



EDUARDO MENDOZA MARTÍNEZ



GUILLERMO SALVADOR GARCÍA RAMOS



MARÍA DEL CARMEN ROMERO OLIVEROS



GUILLERMO RUIZ PALACIOS Y SANTOS

50 años de servicio



RUBÉN CORTÉS GONZÁLEZ



MARÍA MARTHA PRADO FUENTES



JOSEFINA CONSUELO MORALES GUERRERO



MA. DOLORES PORTILLO JUÁREZ



BERTHA HERRERO BERVERA



JOSÉ SIFUENTES OSORNIO

45 años de servicio

Ceremonia de Entrega del Premio de Antigüedad 2023



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 714

31 octubre 2023

CONTENIDO

EDITORIAL	1	NOTICIAS INCMNSZ	15
		• Información importante	
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ ENTÉRATE	2	SABÍAS QUE	16
• Ceremonia de Entrega del Premio por Años de Antigüedad 2023		• Efemérides de la Salud	
EQUIDAD Y GÉNERO	8	TU SALUD	17
• Lactancia y Equidad de Género		• Día Mundial Contra el Dolor	
ENSEÑANZA	9	DÍA NARANJA	18
• Conoce a las y los investigadores del INCMNSZ		• ¡Únete!	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	10	ESPACIO DE LECTURA	19
• Modelo Único de la Evaluación de la Calidad		• <i>La pasajera</i> Alonso Cueto Caballero	
MÍSTICA	11	NUESTRO ENTORNO	20
• Devoción, cariño y respeto		• Educación Ambiental para transformar realidades	
VIDA INSTITUCIONAL	12	LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
• Dessiré Hernández Hernández		• Sándwich de Verduras a la parrilla	
ARTE Y CULTURA	13	• Verduras	
• Sesión Cultural dedicada al CAIPaDi		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	22
HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14	• Campaña de Vacunación contra Influenza 2023-2024 en el INCMNSZ	
• Reconocimiento a docentes, pilar en la formación de enfermería		FORO DEL LECTOR	23
		• Agradecimiento al Dr. Arturo Pérez González, Médico Residente	
		PROGRAMA	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

Uno de los **eventos más significativos para la Comunidad Institucional** es la ceremonia de **Entrega del Premio de Antigüedad** que, en esta ocasión, tuvo lugar en el contexto del **77 Aniversario de la fundación del INCMNSZ**. Se reconoció al personal que cumplió **20, 25, 30, 35, 40, 45, 50 y 55 años de servicio Institucional**. La ceremonia fue presidida por el **Dr. José Sifuentes Osornio, Director General**, siendo el **Ing. Eduardo Mendoza Martínez** quien cumpliera **55 años de permanencia en el Instituto**. Este acontecimiento se detalla en las secciones **Para Conocernos, Ser INCMNSZ** y **Entérate** que abarca varias secciones de nuestra publicación.

Efemérides de la salud que se presentan en **Sabías que** son: 17 de octubre, **Día Mundial contra el Dolor**; 18 de octubre, **Día Mundial de la Menopausia** y 23 de octubre, **Día Internacional del Síndrome de Kabuki**.

En **Tu salud**, se informa respecto al **Día Mundial contra el Dolor** que se conmemora cada 17 de octubre con el **objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas que lo padecen en algún momento de sus vidas o que viven con dolor de forma crónica**.

Como parte de las acciones implementadas por el Gobierno Federal para prevenir la Influenza, dió inicio en el Instituto la **Campaña de Vacunación contra Influenza 2023-2024**, en la sección **Tu historia con el INCMNSZ** se da cuenta de ello.

En **Programa Vida Saludable** se reflexiona en torno a la **importancia de separar y clasificar los residuos en forma independiente: papel, cartón, plástico, vidrio y metal...** lo anterior con el objetivo de contribuir al cuidado y protección del medio ambiente como parte del **bienestar del ser humano**.

Entrega, Responsabilidad, Compromiso y Permanencia Institucional

Ceremonia de entrega del Premio por Años de Antigüedad 2023

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



Con el objetivo de reconocer la entrega, responsabilidad, compromiso y permanencia institucional, el pasado 16 de octubre tuvo lugar la Ceremonia de Entrega del Premio por Años de Antigüedad 2023.

La ceremonia fue presidida por los doctores: José Sifuentes Osornio, Director General; Fernando Gabilondo Navarro y David Kershenobich Stalnikowitz, ambos exdirectores; Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina; Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía; Dr. Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; Dr. Carlos Aguilar Salinas, Director de Investigación; Lic. Carlos Andrés Pineda Osornio, Director de Administración; y la Lcda. Eva Sánchez Reséndiz, presidenta del SUTINCMNSZ.

La presentación del evento estuvo a cargo de la Lcda. Carmen Amescua Villela, jefa del Departamento de Comunicación y Vinculación quien expresó que fue un honor formar parte de un evento tan importante para la Institución.

“Este evento, es quizá el más significativo y emblemático de los que se llevan a cabo anualmente, porque en esta ceremonia se reconoce el esfuerzo, el compromiso y la dedicación de quienes han entregado gran parte de su vida al INCMNSZ que está cumpliendo 77 años de mantenerse vigente, evolucionando, y dando lo mejor de sí”.

Como primer acto del evento, se presentó oficialmente el Coro del INCMNSZ, bajo la dirección de la Maestra María Eugenia Cadena Guzmán, interpretando: *Cerezo Rosa, Estrellita del Sur, Caña Dulce y Todo Cambia*.



Presentación oficial del Coro del INCMNSZ

Posteriormente, se procedió a la entrega de reconocimientos por **20, 25, 30, 35, 40, 45, 50 y 55** años de servicio institucional, en el que la Lcda. Carmen Amescua externó algunas reflexiones entre cada bloque de galardonados.

“Esta ceremonia es particularmente importante porque marca el regreso al formato presencial que, debido a la Pandemia por COVID 19, había tenido que transmitirse de manera virtual.

No es fácil encontrar instituciones donde la gente permanezca tanto tiempo, probablemente, la razón para nuestra permanencia esté inscrita en la Mística Institucional y en la visión del doctor Salvador Zubirán, quien, desde un inicio, quiso que no solamente funcionara como una institución de atención médica de alta calidad, sino como un lugar en donde cada uno de los miembros nos sintiéramos como en nuestra segunda casa, en donde cada uno de nosotros pudiera dar un poco de si y, también, por qué no decirlo, ver al resto de la comunidad como parte de nuestra familia.

El primer enunciado de la Mística Institucional es: *Imprimir Profundo Sentido Humano a la Atención de los Enfermos* y creo que la institución se ha caracterizado por eso. A continuación, mencionare a las personas acreedoras al **Reconocimiento por 20 y 25 años de servicio**”:

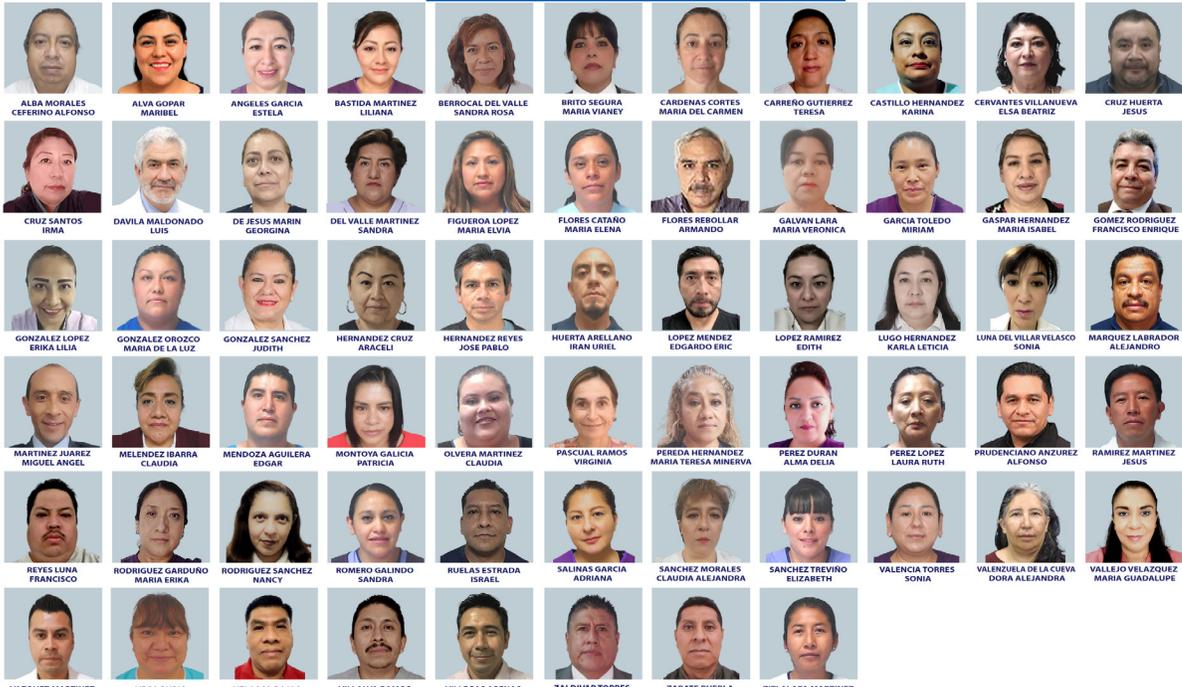


PERSONAL QUE CUMPLE AÑOS DE SERVICIO EN EL INCMNSZ

20 años de servicio

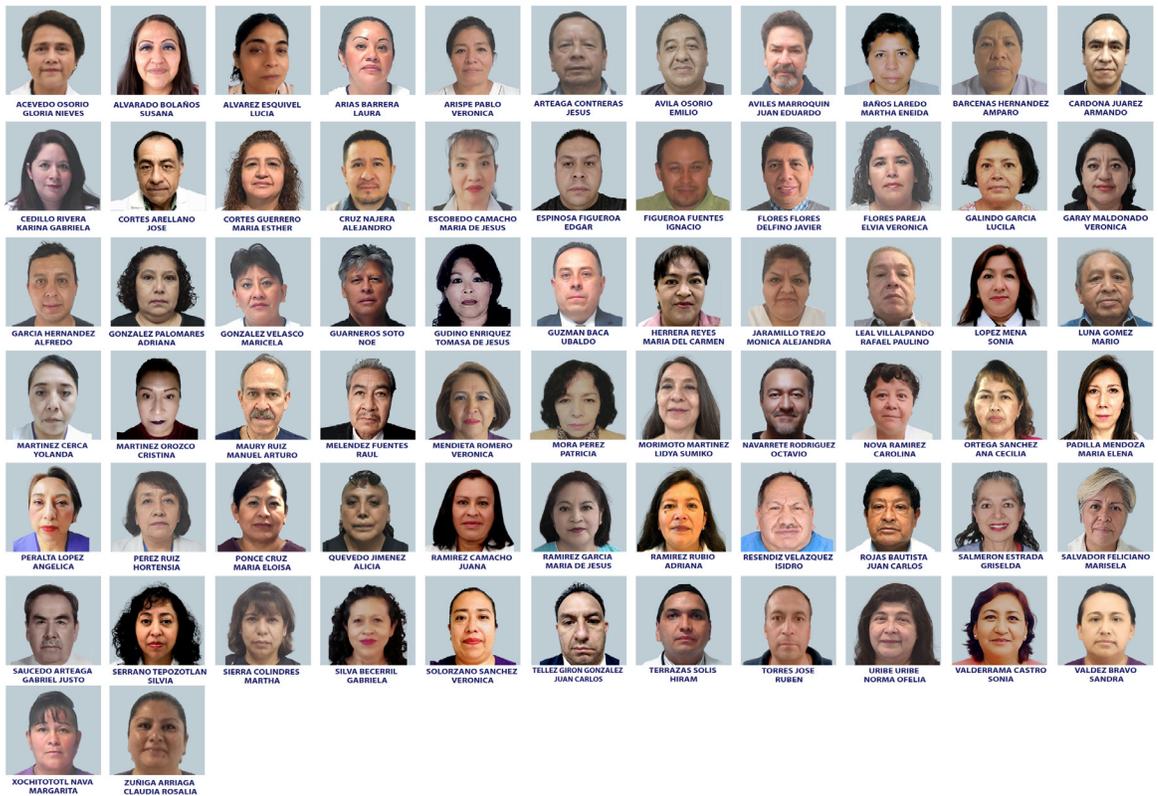
para conocernos

25 años de servicio



"Felicidades a quienes han recibido el Reconocimiento por 30, 35, 40 y 45 años de labor. Cumpliendo así dos de los preceptos básicos de la Mística: *Sentir Orgullo de Pertener a la Institución* y *Mantener Permanente Apego a la más Estricta Ética Profesional*, sin importar el área en la que nos desenvolvemos".

30 años de servicio



35 años de servicio



ABASTA JIMENEZ ESPERANZA
MARCELA

BARROSO CUELLAR
MARTIN

CALVO CARRILLO
MARIA DE LA CONCEPCION

COLCHADO ARANDA
MARIA ANGELICA

CRUZ RIVERA
CRISTINO

FLORES CIMA
REYNA

FLORES DE JESUS
JOSEFINA

GOMEZ TRUJILLO
LEOPOLDO

GUARNEROS PEREZ
CRISTINA

HERNANDEZ HERNANDEZ
CARLOS

HERNANDEZ PANDO
ROGELIO ENRIQUE

JAUREGUI FLORES
LUIS ALFONSO

LOZANO MEXICANO
JOSE CLEOFAS

MEZA ROSALES
MARIBEL

ORTEGA MORA
EDUARDO

ORTEGA VELAZQUEZ
VENANCIO RICARDO

OSEGUERA MOGUEL
JORGE CARLOS DE JESUS

REVILLA ALONSO
MARIA ESPERANZA

RIVERA ORTEGA
MARIA SUSANA

RUIZ LOPEZ ZITA
RAQUEL

VELAZQUEZ FRAYLE
ALICIA

ZAVALA RUIZ
LAURA

40 años de servicio



CERVANTES VILLAR
LUZ ELENA

DAMIAN RONCO
MARTHA

FERIA BERNAL
GUILLERMO

GOMEZ VERGARA
VICTOR

GONZALEZ LOPEZ
JUANA

HERNANDEZ FONSECA
MARCIAL

MANRIQUE MENDOZA
MARIA OFELIA GUADALUPE

MARTINEZ ANDRADE
ISIDRO

MERCADO DIAZ
MIGUEL ANGEL

MORALES GARCIA
GUADALUPE

NAJERA ORTIZ
MARIA PAULA

PEREZ SANCHEZ
MAYOLA

ROSAS BARUCH
AGUSTINA

RUIZ LOPEZ
JULIA

SANDOVAL GOMEZ
JUAN MANUEL

VELAZQUEZ SOSA
ELVIA

45 años de servicio



CORTES GONZALEZ
RUBEN

HERRERO BERVERA
BERTHA

MORALES GUERRERO
JOSEFINA CONSUELO

PORTILLO JUAREZ
MA. DOLORES

PRADO FUENTES
MARIA MARTHA

SIFUENTES OSORNIO
JOSE

“Toca la ocasión de felicitar al personal con 50 años de servicio. Muchas felicidades. Como ven, este evento nos contagia de inspiración, imaginar nuestros pasos en cada rincón del INCMNSZ, trabajando con esmero en la atención y la eficiencia organizada por el bien de la sociedad deja un noble legado en su trayectoria profesional y en el de la Institución”.

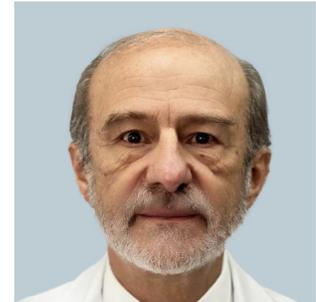
50 años de servicio



**GARCIA RAMOS
GUILLERMO SALVADOR**

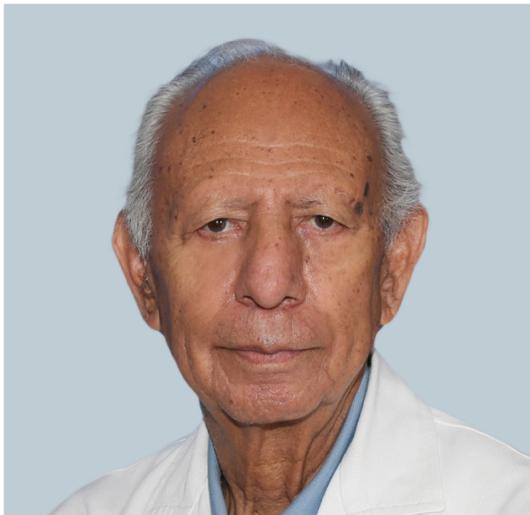


**ROMERO OLIVEROS
MARIA DEL CARMEN**



**RUIZ PALACIOS Y SANTOS
GUILLERMO**

“Nos honra mencionar a un compañero que cumple 55 años en el INCMNSZ. Muchas felicidades. Es un orgullo ver que alguien permanece durante tanto tiempo prestando sus servicios para la Institución, enhorabuena”.



55 años de servicio

**MENDOZA MARTINEZ
EDUARDO**

Para finalizar el evento, el Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, dirigió un mensaje a la Comunidad Institucional.

“Gracias a toda la comunidad del Instituto. Esta ceremonia es muy significativa, porque estamos cumpliendo los 77 primeros años de vida del INCMNSZ. Es emblemática, porque nos recuerda a todos cuando llegamos aquí, que vimos a grandes personajes que nos recibieron, empezando por el maestro Salvador Zubirán, quienes participaron en su fundación y quienes nos dieron acogida en esta Institución. Por esto, en esta ocasión, celebrar esta ceremonia emblemática, la entrega de medallas y diplomas sentimos una gran emoción, una gran alegría por ser parte de este proyecto, que como Institución cumple 77 años, pero vamos por otros 77 años más.”

En este evento reconocemos la constancia, la entrega, el compromiso y la lealtad hacia esta noble Institución por parte de la comunidad. Todo el Instituto ha promovido, desde su fundación, un ambiente de camaradería y de respeto que ha permanecido hasta la actualidad. Lo cual celebro, todos estamos convencidos de ello. Esto ha favorecido que nuestro personal se mantenga en servicio por tiempo prolongado. Lo que nos llena de orgullo y compromiso de mantener ese ambiente de camaradería, de respeto, como lo he señalado.

Esta ha sido una labor fecunda continua y bien estimulada por todos nuestros directores. Como muestra del interés del INCMNSZ en su plantilla laboral, iniciamos recientemente, el Programa Vida Saludable y Sostenible que comprende: la buena alimentación, la hidratación continua, la actividad física cotidiana, el sueño adecuado y la salud mental óptima. Este Programa es muy importante porque quienes somos parte del Instituto nos hemos dedicado al servicio, a la atención médica, pero también es justo y es importante hacer una introspección hacia el cuidado que merece el personal, es lo que busca este Programa; mejorar la calidad de vida. Buscamos que el Programa sea sostenible en el mediano y largo plazo. Para ello, pedimos la participación de todo nuestro personal.

Esta ceremonia es, sin duda, motivo de celebración y de gran orgullo. Como lo establece la Mística del Instituto en uno de sus preceptos, es Velar por el Prestigio de la Institución antes que por el Propio. Ojalá, sigamos velando por la cohesión del INCMNSZ y por el prestigio de este proyecto glorioso.

Hemos tenido una oportunidad magnífica de presenciar a compañeros que se han juntado para realizar una manifestación artística bella como es la música, a través del Coro que refrenda el amor por nuestra camiseta.

Quiero terminar haciendo un reconocimiento y un mensaje hacia quienes durante la Pandemia o recientemente han partido, y que quedan en nuestro corazón y en nuestra memoria por su esfuerzo, su mensaje, sus enseñanzas y su ejemplo”.



Dr. José Sifuentes Osornio

Sala de Lactancia en el INCMNSZ, un gran logro

Lactancia y Equidad de Género

Primera parte

EEO. Judith Ángel López, IBCLC/Enf. Esp. en oncología y consultora certificada lactancia

Para la mayoría de las familias hablar de lactancia es “natural” y lo esperado ante el nacimiento de bebés; sin embargo, hay muchos factores que no la facilitan, ni para el establecimiento, ni la continuación de la misma.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, el periodo de lactancia recomendado es de 6 meses de alimentación exclusiva y complementaria hasta los dos años de vida o más. Tristemente, las estadísticas en México (y en muchos otros países) no son favorables. En nuestro país, de acuerdo con las estadísticas de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) en 2022, la lactancia exclusiva en nuestras infancias en los primeros 6 meses de vida es de tan solo el 33% y la lactancia continuada hasta los 24 meses solo el 45%. Estos números son multicausales: las familias no reciben información y apoyo para establecer la lactancia, existen muchos mitos, incluso en los profesionales de salud de quienes se esperaría tendrían el conocimiento para acompañar el proceso; igualmente, cuando las mujeres se reincorporan al trabajo, los centros de trabajo carecen de espacios adecuados para lograr una extracción y conservación de leche materna que les permita continuarla.

Las salas de lactancia también son un tema de género, las mujeres nos hemos incorporado a la vida laboral y profesional. Actualmente cerca del 43% de las mujeres nos encontramos en actividades productivas; sin embargo, no existen aún las condiciones para conciliar la maternidad con el mundo laboral, lo que trae como consecuencia dos opciones: dejar el mundo laboral o dejar el amamantamiento. La decisión depende de cada contexto familiar, pero estas no deberían ser las únicas opciones, ninguna mujer tendría que dejar de amamantar por regresar a la actividad laboral fuera de casa.

González-Castell LD, Unar-Munguía M, Bonvecchio-Arenas A, Ramírez-Silva I, Lozada-Tequeanes AL. Prácticas de lactancia materna y alimentación complementaria en menores de dos años de edad en México. Salud Publica Mex. 2023;65(supl 1):S204-S210.



Historias de éxito

Conoce a las y los investigadores del INCMNSZ

Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

Con el fin de promover y fomentar la incursión de las y los estudiantes de pre y posgrado en el campo de la Investigación, el cual es uno de los ejes rectores del INCMNSZ; la Dirección de Enseñanza, a cargo del Dr. Alberto Ávila Funes, ha implementado una serie de charlas en donde las y los investigadores del Instituto dan cuenta de sus vivencias, experiencias y consejos.

Las pláticas se llevan a cabo en el Auditorio Principal, con oportunidad, te brindaremos información sobre fechas y ponentes para que asistas y conozcas de cerca cómo es la vida de quienes se dedican a la investigación científica, desde su origen hasta la consolidación de su carrera.

CONOCE A LAS Y LOS INVESTIGADORES DEL INCMNSZ

Conversatorio

Si eres estudiante de pre y posgrado o formas parte de la comunidad del Instituto, **te invitamos a conocer a nuestras y nuestros investigadores.**

Descubre las vivencias para crear y consolidar su carrera.



SEMBLANZA

- Médico Cirujano, Facultad de Medicina de la UNAM (1984)
- Medicina Interna y Nefrología en el INCMNSZ (1985-1990)
- Doctor en Ciencias Médicas por la Facultad de Medicina de la UNAM (1994)
- Fellow in Medicine (Nephrology), Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School en la Ciudad de Boston (1990-1993)
- Investigador en Ciencias Médicas del INCMNSZ desde 1993
- Sistema Nacional de Investigadores (1991), nivel III desde 2004
- Director de Investigación del INCMNSZ de 2014 a 2022
- Premio Nacional de Ciencias y Artes, 2010

Dr. Gerardo Gamba Ayala
Premio Nacional de Ciencias y Artes

11 de mayo a las 16:00 hrs.
Auditorio principal del INCMNSZ

Las sesiones serán el 2º jueves del mes
Organiza la Dirección de Enseñanza

CONOCE A LAS Y LOS INVESTIGADORES DEL INCMNSZ

Conversatorio

Si eres estudiante de pre y posgrado o formas parte de la comunidad del Instituto, **te invitamos a conocer a nuestras y nuestros investigadores.**

Descubre las vivencias para crear y consolidar su carrera.



Dra. Nimbe Torres y Torres
Premio Nacional en Ciencia y Tecnología de Alimentos 2007, 2017.

SEMBLANZA

- Bioquímica, Facultad de Química, UNAM, 1982.
- Maestría en Ciencias de la Nutrición, Universidad de Wisconsin-Madison, USA, 1990.
- Estancia de Investigación Bowman Gray School of Medicine, Winston Salem, NC, EUA 1992.
- Doctorado en Investigación Biomédica, UNAM, 1999.
- Premio Nacional en Ciencia y Tecnología de Alimentos 2007, 2017.
- Investigadora en Ciencias Médicas F.
- Perteneció al Sistema Nacional de Investigadores Nivel 3 desde 2008.
- Miembro titular de la Academia Nacional de Medicina.
- Tiene una patente otorgada y dos en proceso.
- Ha recibido 30 premios en reconocimiento a su trabajo de investigación, 18 financiados para investigación e infraestructura por un total de 35 millones de pesos.
- En el 2022 el Instituto Mexicano de la Propiedad Intelectual (IMPI) la consideró como una mujer innovadora.
- Sus áreas de interés son la nutrigenómica, nutrigenética y microbiota intestinal.

8 de junio a las 16:00 h
Auditorio principal del INCMNSZ

Las sesiones serán el 2º jueves del mes
Organiza la Dirección de Enseñanza

Derechos Reservados © 2023 Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán Dirección de Enseñanza



GOBIERNO DE MÉXICO



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

[f](#) [t](#) [i](#) [y](#) [t](#) [#incmnsz](#)

Seguridad del Paciente

Modelo Único de Evaluación de la Calidad (MUEC)

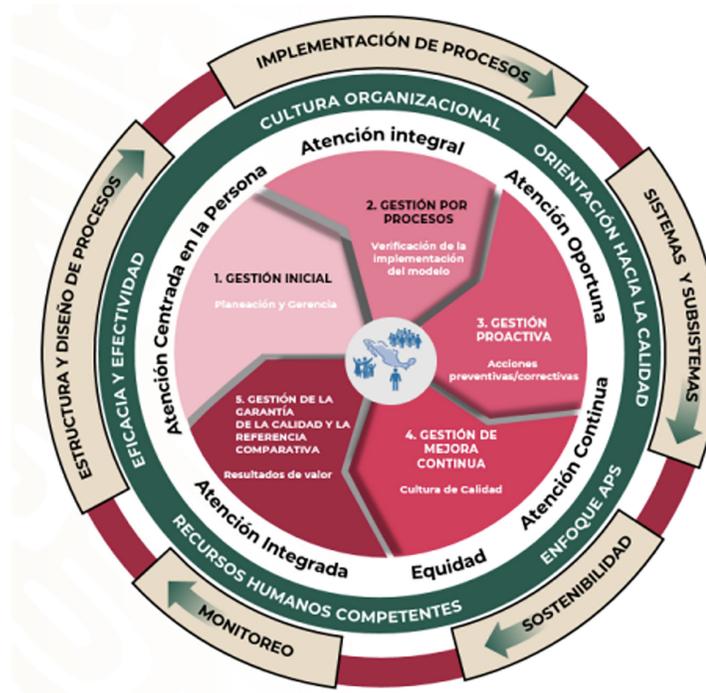
Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Unidad de Mejora Continua de la Calidad

Como Instituto trabajamos día a día para garantizar la seguridad de las y los pacientes y ofrecer una atención basada en los mejores estándares de Calidad. Es por ello que estamos trabajando en la implementación de un nuevo Modelo de Evaluación de la Calidad. Este modelo surge de la fusión de los procesos de Acreditación y Certificación hospitalaria que se llevaban en México.

Este modelo unificado contribuye en la evaluación de las dimensiones de la calidad, entendiendo a ésta como el conjunto de variables que, interrelacionadas entre sí, dan como resultado la satisfacción de nuestros usuarios, así como a las dimensiones para la calidad definidas en el 2006 por la Organización Mundial de la Salud.

El Modelo Único de la Evaluación de la Calidad (MUEC) es un modelo enfocado a la mejora de la calidad y la satisfacción de personas y profesionales de la salud. Se constituye como el proceso de evaluación de calidad que se realiza mediante la autoevaluación y la evaluación externa a los Establecimientos de Atención Médica, con un enfoque de gestión por procesos y centrado en la persona, en las comunidades y la población, con el fin de transitar paulatinamente hacia el sostenimiento de la calidad en la atención médica.

Por lo que este Modelo proporciona información para definir estrategias de mejora y con ello favorecer los resultados en salud.





**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

DEVOCIÓN, CARIÑO Y RESPECTO

**Cuidar a la organización
y su comunidad.**

¡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

MUJERES EN EL INCMNSZ

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



Desiré Hernández Hernández

Nutricionista

Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria

2000

Licenciatura en Nutrición, Universidad Veracruzana

2001 – 2007

Nutricionista del Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria, INCMNSZ

2005 -2007

Profesora Titular de la asignatura Nutrición Básica y Aplicada
Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez

2008

Diplomado en Administración y Gerencia de Hospitales
Instituto Nacional de Salud Pública

2010

Coautora del libro, Nutrición Clínica, Capítulo Enfermedades de Vesícula y Vías Biliares,
Editorial Manual Moderno

2007-2012

Coordinadora del Área Hospitalaria
Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria INCMNSZ

2012 -2020

Jefa del Departamento de Dietética y Alimentación, Instituto Nacional de Pediatría
Auditora Interna en Calidad, INP

2020-

Nutricionista, INCMNSZ

10 años de existencia

Sesión Cultural dedicada al Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi)

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

El pasado 26 de octubre, tuvimos un concierto especial, celebramos 10 años de la fundación de Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi).

El Dr. Sergio Hernández Jiménez, Coordinador del CAIPaDi, nos ofreció un recital maravilloso, fue él quien acompañado de su guitarra interpretó varias canciones que en sus letras hablaban de la unión y del trabajo en equipo, fue un concierto cálido y emotivo.

Al finalizar, los integrantes del CAIPaDi y sus invitados, disfrutaron de un ágape, brindaron y recibieron felicitaciones.

Sesión Cultural OCTUBRE



CONCIERTO ESPECIAL



Jueves
26 octubre
2023
18:00 hrs.



AUDITORIO
INCMNSZ
ENTRADA LIBRE
VINO DE HONOR

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



f t i y incmsz

Compartir una mejor visión del futuro profesional

Reconocimiento a docentes, pilares en la formación de enfermería

Segunda y última parte

Mtra. María Elizabeth Pérez García / Escuela de Enfermería María Elena Maza Brito

La docencia en la Escuela en Enfermería del INCMNSZ es fundamental para la formación de profesionistas competentes y con capacidad que puedan atender de manera segura y efectiva las necesidades humanas que se deriven de los procesos de salud o enfermedad.

La preparación no solamente se limita a graduarse en la Licenciatura de Enfermería, sino que continúan las especialidades, maestrías y doctorados en torno a la Docencia, a la Educación y a la Pedagogía. La preparación docente en la es clave para garantizar una educación de calidad, en lo esencial, el personal docente debe tener un profundo conocimiento de la materia que enseña, debe actualizarse en las diferentes metodologías de enseñanza como el aprendizaje basado en proyectos, el aprendizaje cooperativo, el uso de las nuevas tecnologías, etc.

También se requiere de otras habilidades como el dominio de diferentes metodologías de enseñanza, la capacidad de evaluar el aprendizaje, el manejo de la diversidad, habilidades comunicativas y un compromiso con el desarrollo profesional continuo.

Como Institución, tenemos el privilegio de contar con la Escuela de Enfermería, donde se preparan a futuras enfermeras y enfermeros, para que al término de sus estudios se incorporen dentro del INCMNSZ o en instituciones hermanas. Por lo anterior, mi reconocimiento al personal de docencia de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ y gratitud por su pasión por la enseñanza.

¡La clave de la educación no es enseñar, es despertar! Ernest Renan.



18 de octubre, El Sol de San Luis Potosí

Proyectan instalar un Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi) en San Luis Potosí

La Universidad Autónoma de San Luis Potosí firmará un convenio de colaboración con el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán cuyo objetivo es implementar un Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes en su estado y de esta forma contribuir a la atención de un problema de salud con amplio impacto en la sociedad.

Link:<https://www.elsoldesanluis.com.mx/local/proyectan-instalar-un-centro-de-atencion-integral-del-paciente-con-diabetes-en-slp-10869300.html>

23 de octubre, Secretaría de Salud

Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, recibió Mención Honorífica, otorgada por Consejo de Salubridad General

En el Día del Médico, del Consejo General del Salud recibieron mención honorífica la especialista del Hospital Regional de Alta Especialidad (HRAE) de Oaxaca: María de Lourdes Martínez Gómez, y el director general del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán: José Sifuentes Osornio.

Link:<https://www.gob.mx/salud/prensa/consejo-de-salubridad-general-otorga-reconocimiento-al-merito-medico-valentin-gomez-farias>

31 de octubre, Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación

El INCMNSZ ofrece atención a distancia con la Telemedicina

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, con el auspicio de la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación (SECTEI), acerca su atención especializada a la población de la Ciudad de México, en particular a personas con problemas metabólicos de riñón, a quienes padecen diabetes mellitus y a aquellas en condición de fragilidad para atenderlas a través de telemedicina.

Link: <https://www.sectei.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/la-telemedicina-opcion-de-atencion-gratuita-distancia-que-ofrece-el-instituto-de-nutricion-con-el-auspicio-de-la-sectei>

17 de octubre, Día Mundial contra el Dolor

Mejorar la calidad de vida de quienes padecen de dolor

El objetivo de este día es hacer un llamamiento sobre la necesidad de encontrar con urgencia alivio al sufrimiento que padecen las personas con enfermedades que son causantes de dolor. La mayoría de las personas han sentido dolor alguna vez en su vida. De hecho, según las estadísticas, el 50% de las personas que acuden a recibir atención primaria es por causa de algún dolor. Una de cada cinco, sufre de dolor crónico y una de cada tres tiene dolencias tan graves que no pueden lograr tener una vida normal.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-contra-el-dolor>

18 de octubre, Día Mundial de la Menopausia

Atender la salud de la mujer y prevenir enfermedades

Esta celebración tiene como objetivo ayudar a crear conciencia sobre la necesidad de prestar atención a la salud de la mujer y prevenir las enfermedades más frecuentes en esta etapa. Uno de los objetivos es que los países, a través de sus sistemas nacionales de salud, activen los programas de educación para que las mujeres puedan conocer cómo abordar esta etapa de la vida y así poder prevenir los síntomas y patologías, asociados.

Fuente: <https://www.noticieromedico.com/post/18-de-octubre-d%C3%ADa-mundial-de-la-menopausia>

23 de octubre, Día Internacional del Síndrome de Kabuki

Enfermedad rara que afecta a una de cada 32,000 personas

Es una enfermedad rara que afecta a una de cada 32 mil personas, relacionada con retrasos en el desarrollo, lento crecimiento postnatal y dificultades de aprendizaje. Con esta efeméride se pretende concienciar a la población sobre esta patología poco frecuente, dar apoyo a los afectados y a sus familiares, así como promover su investigación.

El Síndrome de Kabuki es una enfermedad rara caracterizada por múltiples anomalías congénitas, generadas por mutaciones espontáneas o por herencia autosómica dominante en el gen MLL2 y por deleciones en los genes KMT2D y KDM6A.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-sindrome-kabuki>

Mejorar la calidad de vida de quien lo padece

Día Mundial contra el Dolor

Primera parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez /Departamento de Comunicación y Vinculación

El Día Mundial Contra el Dolor se conmemora cada 17 de octubre, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas que lo padecen en algún momento de sus vidas o que viven con él de forma crónica.

“El dolor se define como la percepción de una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada o similar a la producida por un daño tisular real o potencial”. Esto deja claro que la percepción del dolor tiene un componente cerebral; de tal forma, que en la corteza frontal se le da una construcción cognitiva e interpretativa. Esto, aunado a la transmisión de impulsos por el sistema nervioso periférico, construye la experiencia dolorosa clásica. La definición incluye una forma de dolor que no requiere una lesión identificable (dolor nociplástico)”, explicó el doctor Alfredo Covarrubias Gómez, especialista adscrito al Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa del INCMNSZ.

Precisamente uno de los grandes retos de la Medicina del Dolor es que en cada paciente es diferente la percepción del dolor, la escala para medirlo y explicarlo o “demostrarlo”.

En todo el mundo, 1 de cada 5 adultos vive con dolor crónico: OMS

El especialista expone que el dolor se puede clasificar, según su temporalidad: Dolor Agudo, aparece de repente como una señal de alarma o síntoma de una enfermedad o alguna lesión; Dolor Crónico, que persiste por más de 3 meses. Generalmente, quienes más viven con dolor son las personas adultas mayores, aunque hay quienes inician desde la quinta década de su vida. La principal causa de Dolor Crónico es por padecimientos osteoarticulares.

Destaca que en 1972, en el INCMNSZ, se fundó la primera Clínica especializada en el alivio del dolor en México.

En la siguiente entrega hablaremos sobre el tratamiento del dolor y los cuidados paliativos.

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL **DOLOR**
17 de octubre

¡ÚNETE!

¿QUÉ ENTIENDES POR VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

Hostigamiento y Acoso Sexual o Laboral que conlleva a la humillación e intimidación.

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

Pronunciarse o manifestarse en contra de comportamientos de violencia: cero tolerancia.

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

Obras dedicada al romance

Un romance indiscreto

Julianne MacLean

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

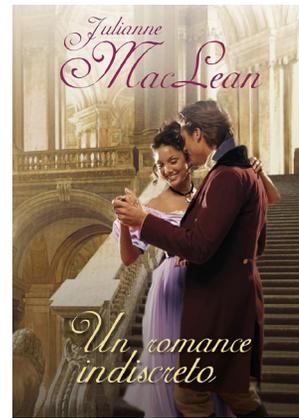
Escritora canadiense, Julianne MacLean, es conocida por escribir obras dedicadas al romance histórico en general y al escocés en particular. También ha destacado por sus obras de romance contemporáneo. Ha recibido numerosos premios y galardones como el *Book Buyers*, el *Romantic Times* o el *Bookseller's Best*.

Clara Wilson es una rica heredera norteamericana, que tras un escándalo en Estados Unidos viaja a Inglaterra para encontrar un esposo respetable, honrado y con título nobiliario. Ahí se presenta a su primer baile ante la sociedad londinense, pero nerviosa confunde las invitaciones y termina en un baile de máscaras donde los hombres más libertinos de la sociedad se entregan a sus inconfesables juegos.

Clara logra salir de la situación, no sin antes conocer a un hombre enmascarado de ojos verdes que la sorprende con un apasionado beso y del que desde el primer momento se siente atraída.

Familia, amigos y su sentido común le piden que olvide a ese hombre y busque un esposo honorable, pero su corazón le pide que arriesgue su reputación y su futuro en aras de una pasión que no puede contener.

Escándalos, secretos y pasiones embriagadoras en una deliciosa aventura romántica en el Londres victoriano.



Sabías que...

Los escritores y la literatura canadiense son más conocidos y leídos de lo que parece. Mucha gente ha leído a varios de sus autores imprescindibles.

- **Leonard Norman Cohen** (Montreal, Canadá 1934-Los Ángeles EUA, 2016) fue un poeta, novelista y cantautor canadiense. Como músico desarrolló una carrera con una continua exploración de temas como la religión, la política, el aislamiento, las relaciones personales y la sexualidad. Entre otros.
- **Margaret Atwood** (Ottawa, Canadá, 1939) poeta, novelista, crítica literaria, profesora y activista política canadiense. Es miembro del organismo de derechos humanos Amnistía Internacional y una de las personas que presiden *BirdLife International*, en defensa de las aves.
- **Anne Carson** (Toronto, Canadá, 1950) poeta canadiense, ensayista, traductora y profesora de literatura. Considerada como la poeta viva más importante de las letras anglosajonas.

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.

Gestión sostenible del agua

Educación Ambiental para transformar realidades

Segunda y última parte

T. S. Claudia Márquez Enríquez/Departamento de Comunicación y Vinculación

Artículo publicado por: agua.org.mx

Como se destacó en la edición anterior, la Educación Ambiental (EA) pretende formar conciencia individual y colectiva sobre los problemas socioambientales y contribuir a la construcción de una mirada integral de los mismos, de sus causas y posibles vías para su atención¹. De manera que los ciudadanos se identifiquen como parte del ambiente, interioricen actitudes y desarrollen hábitos que propicien un beneficio para la sociedad y los ecosistemas².

La EA Lucie Sauvé explica: "La Educación Ambiental tiene por objeto nuestra propia relación individual y colectiva con el conjunto de las realidades socio-ecológicas en nuestro mundo" y que hoy más que nunca, debido a la pandemia por COVID-19, se hace evidente la importancia de tomar conciencia de la relación entre los sistemas sociales y ambientales, de la interdependencia entre la salud humana y la salud de los ecosistemas³. Esta educación es indispensable para lograr conductas que apoyen la integridad de los ecosistemas, el bienestar social, modos de vida sostenibles y el respeto por todas las formas de vida¹.

En la búsqueda de una gestión sostenible del agua, la EA es indispensable, ya que además de contribuir a cuestionar las actividades que han impactado negativamente a los ecosistemas en nuestras cuencas y brindar una visión para la adopción de soluciones, apoya la construcción de competencias y responsabilidades que favorezcan la participación de la población en la toma de decisiones.

Como lo menciona Teresa Gutiérrez, directora del Fondo para la Comunicación y la Educación Ambiental: "Una sociedad que reconoce los valores múltiples del agua y es sensible a los problemas ambientales asociados a su uso; que es capaz de identificar los principales retos planteados para que ésta sea usada de una forma más sostenible; que adopta comportamientos responsables en su relación con el agua y que apoya las iniciativas colectivas orientadas a hacer un buen uso de los recursos hídricos, es la mejor garantía de la utilización racional del agua"⁴.

Como habitantes de un mundo cada vez más desafiante con la vida, es indispensable que cada uno de nosotros comprendamos el impacto de nuestras acciones, estemos informados de lo que pasa en nuestro entorno y colaboremos en acciones para mejorarlo, por la vida actual y futura.

Referencias:

1. Calixto, F.R. (2021). Editorial. *Ecopedagógica*, 4 (8). 06-10
2. López-Reynoso, C.O. 2018. La educación para el desarrollo sostenible. Una solución de vida para el planeta. En: Navarro Zamora, L y Guerra Ruíz, J (Coords). 2018. *Sustentabilidad. Educación, Comunicación, Medio Ambiente*. México. https://issuu.com/fundacionmanuelbuendia/docs/libro_electronico-lyzy-2013-finalis
3. Ramírez, I. (2021). Dialogando con... Dra. Lucie Suavé. *Ecopedagógica*, 4 (8). 42-53
4. Gutiérrez, M., Fonseca, A., León, M., Casanueva, M y Mena Gibrán. (2021). Educación y Comunicación Ambiental. En: Del Razo et al. 2021. *Hacia el cumplimiento del Derecho Humano al Agua. Arsénico y fluoruro en agua: riesgos y perspectivas desde la sociedad civil y la academia en México*. Instituto de Geofísica, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Fuente: <https://agua.org.mx/editoriales/educacion-ambiental-para-transformar-realidades-una-gestion-sostenible-del-agua/>

Verduras

Las verduras se dividen en: hojas, raíces, flores y tallos. Cuando hablamos de hojas, las más comunes son las lechugas, acelgas, col y espinacas. En el caso de las flores, están la coliflor, flor de calabaza y brócoli, entre otras. De los tallos encontramos el apio, poro y espárragos, entre otras variedades.

Gracias a la diversidad de nutrimentos que aportan, se recomienda su consumo en todas las comidas, con un mínimo de 5 porciones al día entre verduras y frutas.

La variedad de nutrimentos que aportan las verduras dependerá del tipo y color que elijamos para consumir.

Verdes: espinaca, acelga, lechuga o brócoli, son altas en vitaminas, minerales, hierro, magnesio, fibra y potasio.

Rojas: jitomate y pimiento. Encontramos vitaminas y potasio.

Amarilla o naranjas: zanahoria y calabaza. Poseen caroteno, vitamina A, ácido fólico, y minerales como el magnesio, potasio, flúor y calcio.

Blancas: papa, cebolla. Contienen compuestos azufrados, almidones y vitaminas del complejo B, fibra, minerales, potasio y magnesio.

Azules, morados: betabel, col y berenjena. Poseen minerales como potasio, magnesio y vitaminas del complejo B y C.



Sándwich de Verduras a la parrilla



Ingredientes:

50 gramos de requesón
2 rebanadas de pan de caja
1/4 taza de cebolla morada en rodajas
1 pieza de calabaza en rodajas
1/2 pimiento rojo cortado en rajas
2 piezas de jitomate (rostizados)
2 cucharadas de aguacate machacado
2 cucharaditas de aceite
1 rama de tomillo
1 rama de romero
1 cucharadita de orégano seco

Modo de preparación:

En un sartén acitronar la cebolla, cuando esté lista añadir las calabacitas y los pimientos, cocer a fuego lento y reservar. En la licuadora moler los jitomates junto con el tomillo, orégano y la cucharadita de aceite. En una sarteneta o tostador dorar el pan. Untar la mitad del pan con requesón y la otra mitad con aguacate. Añadir el pure de jitomate y finalmente las verduras.

Este platillo aporta las siguientes porciones:

50 gramos de alimento de origen animal
2 porciones de cereales, leguminosas y tubérculos
1 porción de verdura
4 porciones de grasas

Prevención, seguridad y cuidado para el personal

Campaña de Vacunación contra Influenza 2023-2024 en el INCMNSZ

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

Con el objetivo de prevenir, proteger y cuidar al personal del INCMNSZ y paralelo con el inicio de la Campaña Nacional contra Influenza y COVID, implementado por la Secretaría de Salud, el pasado 16 de octubre dio inicio la Campaña de Vacunación contra Influenza en el INCMNSZ.

El Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, fue el primero en ponerse el biológico, seguido de directores y subdirectores de áreas, así como jefes de Departamento, para dar el ejemplo a la Comunidad Institucional. Posteriormente, comenzó la aplicación general al personal del Instituto.



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

Calidad humana y profesionalismo

Agradecimiento al Dr. Arturo Pérez González, Médico Residente

Adriana/paciente del INCMNSZ

Mi nombre es Adriana, soy paciente del INCMNSZ desde hace varios años.

En los últimos 4 había presentado síntomas y malestares complejos que generaron muchos estudios y valoraciones, sin obtener ningún diagnóstico y por ende tampoco un tratamiento, los médicos de este Instituto siempre han sido profesionales, muy en especial el Dr. Jorge Arturo Pérez González, médico residente; quien me atendió desde al año pasado, dio con el diagnóstico que me aqueja, inicié el tratamiento y me encuentro con gran mejoría; por ello quiero reconocer y agradecer públicamente al Dr. Pérez González por su increíble atención: profesional, certera y comprometida; pero sobre todo de gran calidad humana.

Gracias Dr. Pérez González. No pierda nunca esa calidad humana y profesionalismo.





separa y clasifica
los residuos en forma
independiente:
papel, cartón,
plástico, vidrio,
metal...



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

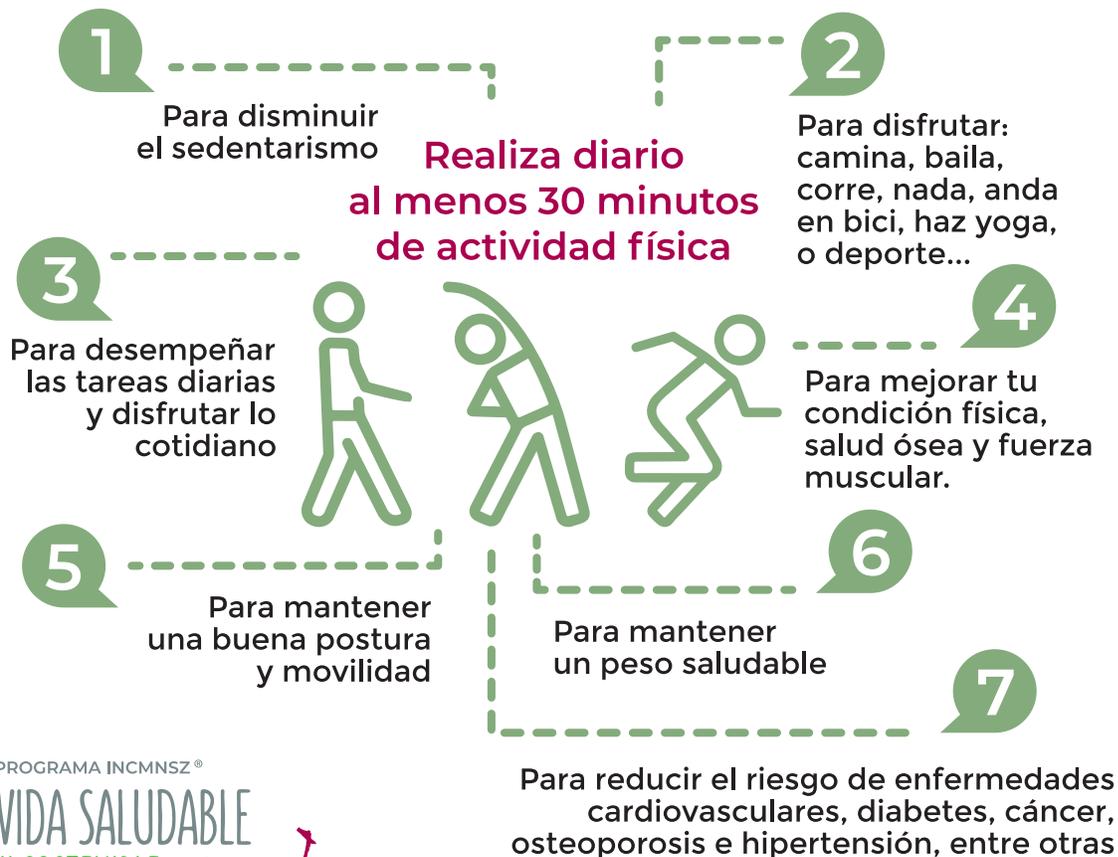
#incmsz #vidasostenible #campañaincmsz #vidasaludable



ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA



Movimiento corporal que genera beneficios para la salud.



PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

¡DE TI DEPENDE!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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

Derechos reservados © 2023
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx



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@incmnsz.mx

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