



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIX

No. 23

15 de diciembre 2023

Convivio de Fin de Año del INCMNSZ

18vo. Congreso Internacional de Geriátria



Convivio de Fin de Año 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. 717

15 diciembre 2023

CONTENIDO

EDITORIAL	1	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14
PARA CONOCERNOS	2	• Estudiantes de enfermería apoyando una noble causa	
• Convivio de fin de año en el INCMNSZ		COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	15
SER INCMNSZ		• Felices fiestas y los mejores deseos para el 2024	
• Dra. María Fernanda Zavala Miranda, Premio a la Investigación Médica “Dr. Jorge Rosenkranz 2023”	4	SABÍAS QUE	16
• Dra. Georgina Martínez Peña, 2do Lugar en Trabajos Libres de la XLVII Reunión de la Academia Mexicana de Neurología	5	• Efemérides de la salud	
ENTÉRATE	6	TU SALUD	17
• 18° Congreso Internacional, “Controversias en Geriatría”		• VIH y mujeres	
INVESTIGACIÓN	8	NUEVA TORRE INCMNSZ	18
• Reconocimientos a investigadoras e investigadores del INCMNSZ		• Diciembre 2023	
NUTRICIÓN INCMNSZ	9	ESPACIO DE LECTURA	19
• La alimentación en fiestas decembrinas: ¿Cómo cuidar la cantidad y calidad?		• <i>La Regla de Tres</i>	
ADMINISTRACIÓN	10	• Antonio Gala Velasco	
• Automatización y Transformación Laboral: Retos y Oportunidades		NUESTRO ENTORNO	20
MÍSTICA	11	• El empaquetado ecológico	
• Parte esencial de la Comunidad		LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
VIDA INSTITUCIONAL	12	• Pavo	
• Médicas Residentes		• Ensalada de pavo	
		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	22
		• El apoyo del INCMNSZ a los damnificados de OTIS continua: 3.5 toneladas de productos recolectados	
		• CAIPaDi y la UASLP firman convenio de enseñanza	23
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Reeduca	

Como cada año, tuvo lugar **en el INCMNSZ el convivio de fin de año**, en el que la Comunidad Institucional, en un ambiente de **armonía y camaradería, compartió momentos de esparcimiento**, en los que pudo disfrutar del tradicional ponche y deliciosos alimentos. Así mismo, pudo **participar en la dinámica de fin de año**, en esta ocasión, en torno al **Programa de Vida Saludable y Sostenible**. En la sección **Para Conocernos**, se narra este acontecimiento.

En **Ser INCMNSZ**, se destaca a **dos distinguidas integrantes del INCMNSZ**, quienes obtuvieron dos importantes reconocimientos: la **Dra. María Fernanda Zavala Miranda quien ganó el Premio a la Investigación Médica “Dr. Jorge Rosenkranz 2023”** y la **Dra. Georgina Martínez Peña**, quien fue merecedora del **2do Lugar en Trabajos Libres de la XLVII Reunión de la Academia Mexicana de Neurología**.

Un evento académico de gran importancia y trascendencia es el **Congreso Internacional de Geriatría** que, en esta ocasión, llevó a cabo su 18° edición. **Profesores nacionales e internacionales de excelencia** trataron temas relativos a las **controversias en geriatría**, en la sección **Entérate** se da cuenta de ello.

En **Sabías que** se presentan algunas de las **efemérides de la salud**, conmemoradas durante la primera quincena de diciembre, tales como: 1 de diciembre, **Día Mundial del Sida**; 2 de diciembre, **121 Aniversario de la Organización Panamericana de la Salud** y 3 de diciembre, **Día Internacional de las Personas con Discapacidad**.

En **Tu Salud** se informa respecto al Día Mundial del Sida que este año, 2023, tiene por lema “Que lideren las comunidades”. De forma tal que la sociedad participe en la **prevención de esta enfermedad**, favoreciendo que cada vez haya menor número de casos.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se reflexiona entorno a la importancia de **reeducarnos** para contribuir al cuidado del medio ambiente, generando un cambio en la forma que nos relacionamos con nuestro entorno para protegerlo y cuidarlo.

Camaradería y Unidad

Convivio de fin de año en el INCMNSZ

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

Con regocijo, el pasado 7 de diciembre se llevó a cabo el tradicional convivio de fin de año en el INCMNSZ. El evento tuvo lugar en la explanada del Quijote, en donde, a partir de la 13.00 horas y hasta las 17.00 horas, la comunidad institucional se dio cita para dar el adiós al 2023.

Como ya es costumbre, se pudo degustar el tradicional ponche navideño, diferentes platillos, postres y colaciones, preparados por el personal del Comedor Central, coordinado por la licenciada Eunice Alfonso Baruch. Se llevo a cabo en un ambiente de sana y fraterna convivencia.

Sumándose a las tradiciones, la Dirección de Comunicación Institucional y Social, con el apoyo del Departamento de Comunicación y Vinculación, realizaron la dinámica de fin de año que, en esta ocasión, giro en torno al Programa Vida Saludable y Sostenible.

En entrevista, el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, destacó la importancia de preservar las tradiciones y de llevar a cabo un convivio en el que se abra un espacio de armonía con camaradería y unidad.

“La importancia de esta reunión radica en que permite la convivencia de quienes formamos parte del INCMNSZ, con una actitud de camaradería, convivencia fraterna y sobre todo, de un trato directo, de tú a tú, en la que platicamos sin importar el área o la posición que se ocupe en el Instituto. Sólo convivimos como una gran Institución.

Este convivio, es también, una tradición. Por eso mismo, lo hemos querido sostener vigente para que la comunidad INCMNSZ tome esto como una actividad importante dentro de su vida profesional y que sienta que no es una convivencia más sin sentido, en donde nada más se trata de consumir la comida. La idea es compartir la conversación y el momento; quejarnos a gusto y consolarnos de una manera fraterna, reflejo de ello, es que hay gente de todos los departamentos, justamente lo que se busca es que haya esa conv



En cuanto a la dinámica realizada, encuesta sobre Vida Saludable y Sostenible, expresó que esta se desprende de uno de los ejes estratégicos de su gestión, relativa al bienestar de la comunidad Institucional y la promoción de una vida saludable.

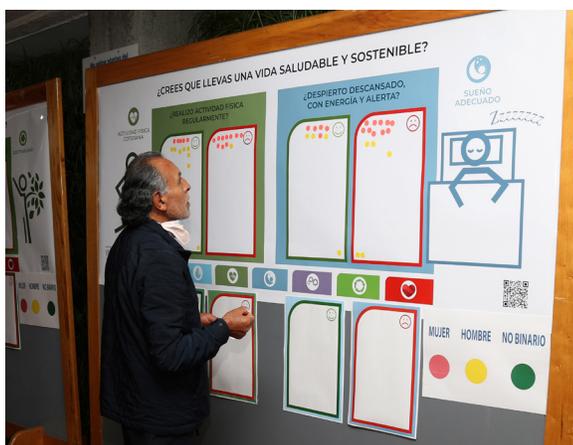
“Este es un Programa que estamos tomando muy en serio en el INCMNSZ. Es una forma de ofrecer algo a la comunidad institucional, es dar respuesta a: ¿de qué manera podemos mejorar su educación para la salud y los cuidados en lo personal?, esperando que eso trascienda a su ambiente familiar, lo que nos va a hacer sentir mejor, muy alagados y honrados como Institución por el impacto obtenido. Este Programa tiene componentes de una vida saludable y sostenible, tales como armonía con uno mismo y el entorno.

Por la importancia del Programa, le pedimos a la comunidad institucional que sienta que en este esquema de trabajo se está promoviendo una vida saludable como un apoyo, un estímulo para que estemos mejor y tengamos bienestar, no sentirlo como una reprimenda, una imposición, una observación o una sanción. No, es justamente lo contrario, es un propósito de ayuda”.

Para finalizar, el Dr. José Sifuentes Osornio, envió un mensaje a la Comunidad Institucional y les expresó sus mejores deseos, haciendo una exhortación para dar el mejor esfuerzo en todos los ámbitos de su vida.

“Agradezco que trabajen en, por y para el INCMNSZ. También quiero decirles que, a pesar del susto y la sacudida que tuvimos por el sismo durante el evento, estamos en un lugar seguro. Las brigadas de protección civil del INCMNSZ realizan las inspecciones pertinentes, antes, durante y después de un sismo, por lo que podemos tener tranquilidad.

Este es un buen momento para desearles felices fiestas, que sean felices en su entorno familiar, laboral y social. Les mando mis mejores deseos para que el 2024 sea un año lleno de salud, armonía y éxito profesional”.



Ganadora en la categoría Investigación Clínica

Dra. María Fernanda Zavala Miranda, Premio a la Investigación Médica “Dr. Jorge Rosenkranz 2023”

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

La Dra. María Fernanda Zavala Miranda, investigadora adscrita al Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral, obtuvo el Premio a la Investigación Médica “Dr. Jorge Rosenkranz 2023” en la categoría de Investigación Clínica.

La Fundación Mexicana para la Salud A.C. (FUNSALUD) y Roche México, realizaron la entrega de reconocimientos a investigadoras e investigadores que ganaron la edición 2023 de dicho Premio el pasado 31 de octubre.

Desde sus inicios, esta iniciativa busca impulsar el desarrollo de la investigación médico científica en nuestro país, a través de proyectos realizados por investigadoras e investigadores de México de instituciones de investigación y salud. Una de las premisas de este reconocimiento es fomentar la curiosidad científica y buscar soluciones a las diferentes problemáticas de salud a las que nos enfrentamos como sociedad.

Esta alianza entre Roche y FUNSALUD destaca la importancia de la investigación científica y su impacto en la salud de la sociedad. La colaboración entre instituciones es un testimonio de crecimiento y cambio constante, además de potencializar el alcance que tienen este tipo de iniciativas.

Durante la edición 2023 se recibieron en total 246 trabajos, en las categorías de investigación básica (79), investigación clínica (98), investigación en epidemiología y Salud pública (54) e investigación biotecnológica (15).

Fuente: <https://elportaldemonterrey.com/premian-la-investigacion-cientifica-en-mexico/>



Investigadores ganadores de la edición 2023 del Premio a la Investigación Científica Dr. Jorge Rosenkranz.

Excelencia en Investigación

Dra. Georgina Martínez Peña, 2do Lugar en Trabajos Libres de la XLVII Reunión de la Academia Mexicana de Neurología

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

El pasado 4 de noviembre, la Dra. Georgina Martínez Peña, integrante del Servicio de Geriátría, área de Geriátría Neurológica, obtuvo el Segundo Lugar en Trabajos Libres de la XLVII reunión de la Academia Mexicana de Neurología (AMN) que tuvo lugar en el Centro Internacional de Congresos de Yucatán, del 30 de octubre al 4 de noviembre del 2023.

El Congreso contó con un programa científico en el que participaron profesoras y profesores nacionales y extranjeros del más alto nivel científico y académico, siendo el evento neurológico más importante del año a desarrollarse en el país, de acuerdo al mensaje del Dr. Guillermo Albert Meza, presidente de la AMN, quien inauguró dicho evento.

La AMN es un órgano colegiado que agrupa a más de 1500 neurólogas y neurólogos nacionales y extranjeros que han estudiado en México y representa a la agrupación neurológica más importante de este país. Debido a su historia, tamaño, trascendencia y capacidad de convocatoria e inclusión, la AMN tiene una importancia fundamental en la planeación, organización, realización y tareas directivas de casi todas las actividades relacionadas con la Neurología en México. En el marco de la globalización de casi todas las actividades académicas del mundo, esta Academia no se queda atrás, y como órgano rector de la Neurología Mexicana, tiene también un papel preponderante en el escenario internacional.

De esta forma, una vez más, el INCMNSZ se coloca como uno de los centros de excelencia al obtener un reconocimiento por la investigación de vanguardia que se desarrolla en el mismo, destacándose en esta ocasión, la realizada en el Servicio de Geriátría, liderado por la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro.



 Academia
Mexicana de
Neurología, A.C.

Fuente: https://www.facebook.com/geriatria.incmnsz/?locale=es_LA
<https://www.neurologia.org.mx/quienes-somos/antecedentes.html>

Modelos efectivos de atención geriátrica

18° Congreso Internacional, “Controversias en Geriatría”

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

Con el objetivo de promover modelos efectivos de atención en geriatría, como resultado de la discusión y análisis de padecimientos de salud de personas de la Tercera Edad, se llevó a cabo en el INCMNSZ el 18° Congreso Internacional de Geriatría “Controversias en Geriatría”, con la participación de especialistas nacionales e internacionales.

El evento académico tuvo lugar del 30 de noviembre al 2 de diciembre del 2023, en el auditorio principal del INCMNSZ. La inauguración del mismo, fue presidido por: Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto; Dra. Martha Eugenia Valdivia Proa, presidenta del Colegio Nacional de Medicina Geriatría; Dr. José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza y fundador de la realización de dicho Congreso; Dr. Juan Miguel Antonio García Lara, Profesor titular del curso de especialidad y del Congreso; y la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, Jefa del Servicio de Geriatría del propio Instituto.

El primer participante en la inauguración del Congreso fue el Dr. Juan Miguel Antonio García Lara, quien dio la bienvenida a los asistentes, agradeció a las y los profesores titulares y autoridades por su apoyo. Así como al Dr. José Alberto Ávila Funes, a quien también reconoció especialmente por ser el fundador de dicho Congreso.

“Es un honor y un privilegio dar la bienvenida a este Congreso. Se dice fácil llegar a este número de Congreso. Sin embargo, el trabajo que se desarrolla, encabezado en los anteriores por el Dr. Ávila Funes, es verdaderamente intenso. Nuestros congresos se hacen con la idea de fortalecer a uno de los pilares que sostiene a este Instituto: la enseñanza.

Difundir el conocimiento, específicamente en el área de geriatría, se ha vuelto una labor indispensable para nuestro Servicio, en el desarrollo de nuestra especialidad a nivel nacional e internacional. Hemos logrado crear un espacio en donde, mentes verdaderamente brillantes, nos transmiten sus conocimientos y experiencias. Esto, definitivamente, ha generado el desarrollo de discusiones desafiantes que se ven reflejados en el desarrollo de nuestra práctica.

Nuestra especialidad cuenta con un enfoque global de salud y bienestar para las personas mayores. Se ha vuelto un desafío, ya que el envejecimiento poblacional altamente acelerado demanda el desarrollo de la consolidación de los conocimientos de manera sólida.

Este Congreso, está pensado en generar un foro de discusión sobre controversias que tenemos día a día en nuestro actuar. Busca no sólo destacar los avances y procesos en nuestro campo, sino abordar temas alternativos en otras áreas, generando puntos de desafío y discrepancias que, día a día, tenemos con las y los pacientes”.

En su oportunidad, la Dra. Valdivia Proa felicitó a los organizadores del Congreso, a las y los participantes y agradeció la invitación a uno de los eventos académicos más importantes y esperados por del gremio de la especialidad en geriatría.

“Estoy muy agradecida de poder estar con ustedes el día de hoy. Es un gusto participar en eventos que ayudan a mantener la calidad y la excelencia en la atención geriátrica. Cada año, este Congreso se supera”.

La Dra. Sara Aguilar Navarro, agradeció al Dr. José Sifuentes Osornio y al Dr. Alberto Ávila Funes por su apoyo para la realización del Congreso y al Servicio de Geriátrica. Así como, al Dr. Juan Miguel Antonio García Lara.

Aseguró que el Congreso se distingue por contar con la participación de expertas y expertos, tanto nacionales como internacionales, en la materia de excelencia, con reconocimiento por su nivel académico

“Como saben, el lema que se aborda en este Congreso tiene relación con la generación del debate y controversias en el ámbito de la geriatría. Esperamos que las ponencias y contenidos, permitan crecer en la atención a las personas mayores.

A lo largo del Congreso, se enfatiza en la necesidad de contar con un conocimiento profundo de las patologías que afectan a la persona mayor, pero, principalmente, su naturaleza multidimensional”.

Para concluir y dar por inaugurado el Congreso, el Dr. José Sifuentes Osornio agradeció a los asistentes a las y los profesores invitados y al comité organizador del mismo:

“El INCMNSZ no visualiza la atención del adulto mayor como una especialidad más, sino como la especialidad en la que converge el pensamiento, sustentado en una realidad; la población de edad mayor está creciendo de manera vertiginosa y México lo está viviendo de manera más importante.

Consultando los datos del Censo en Salud del 2020, alrededor del 10 por ciento de la población podría ser de la tercera edad. Por esa razón, es importante la atención que se brinda a estas personas que debe ser con calidad y calidez.

Un gran porcentaje de la población está ingresando a este sector. Por eso, tenemos enormes desafíos en la atención médica que requiere. Estamos preocupados por encontrar la manera en la que podemos generar los modelos de atención en beneficio a este grupo de población. Aunque, también es preocupante que, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la esperanza de vida a nivel global está disminuyendo.

Este Congreso, presenta estas controversias. El temario es sumamente atractivo, marca el panorama de los servicios de salud geriátricos en México.

Se congregan en este evento, profesoras y profesores nacionales e internacionales muy distinguidos en cada campo. A quienes les agradezco doblemente su tiempo y esfuerzo para compartir su experiencia y conocimientos que beneficiaran a las personas mayores, pues se podrá contar con más herramientas para ofrecerle una mejor calidad en la atención a su salud”.



Líderes en publicaciones en revistas de alto impacto

Reconocimientos a investigadoras e investigadores del INCMNSZ

Dr. Carlos Aguilar Salinas/Director de Investigación

La investigación es de las tres responsabilidades primarias del INCMNSZ. Nuestra comunidad ha destacado por ser el sitio con el mayor número de artículos publicados por investigador de los Institutos Nacionales de Salud. Además, somos líderes en el número de publicaciones en revistas de alto impacto.

Nuestras compañeras y nuestros compañeros han recibido reconocimientos de relevancia nacional en los meses recientes. La Dra. Florencia Rosetti obtuvo el "Premio Aida y León Weiss PUIREE-UNAM", reconocimiento y fomento a la investigación en genómica aplicada a la salud 2023, en la Categoría: Trabajo de Investigación, por su trabajo titulado: *"Down-Regulation-Resistant STAT4 Risk Haplotype contributes to Lupus nephritis through CD4+T cell interferon production"*.

Tres de los premios que otorgan en el Encuentro de Investigadores de la Secretaría de Salud fueron asignados a investigadoras e investigadores de nuestra comunidad:

1. Dra. Iris Karina Madera Salcedo: Mejor Artículo del área Biomédica.
2. Dr. Gerardo Gamba Ayala: Segundo Lugar en el área de Biomédica, para trabajo aceptado para presentación en el Encuentro.
3. Dra. Diana Laura Meléndez Pérez: Mejor tesis de maestría en el área biomédica, bajo la tutoría de la Dra. Florencia Rosetti Sciotto.

La Dra. Sandra Lorena Romero Córdoba (Departamento de Bioquímica) fue galardonada con el premio Miguel Alemán en el Área de la Salud, uno de los reconocimientos más importantes que pueden recibir los investigadores jóvenes del país.

En el premio CANIFARMA, el Dr. Sergio Iván Valdés Ferrer fue reconocido con el segundo lugar; la Dra. Janette Furuzawa Carballeda recibió una mención honorífica.

Finalmente, el Dr. Ricardo Correa Rotter recibió el reconocimiento "Espíritu Latinoamericano" en el Congreso de la Sociedad Latinoamericana de Nefrología e Hipertensión.

Invitamos a la comunidad del Instituto a visitar el micrositio de la Dirección de Investigación y a seguir nuestra cuenta de Twitter (@INCMNSZ_DirInv).

El conocimiento de nuestras fortalezas aumentará la competitividad de nuestra Institución.

¡Felicidades a todas y todos por sus logros que nos enorgullecen!

Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible

La alimentación en fiestas decembrinas: ¿Cómo cuidar la cantidad y calidad?

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

Aquí, cinco recomendaciones para que en las festividades de diciembre se pueda mantener un equilibrio en la alimentación, utilizando el concepto del Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible:

1. **Moderación en porciones.** Sirve porciones moderadas en tu plato, observa el siguiente esquema de El Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible: destina la mitad del plato para verduras y frutas y la otra mitad para cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.



2. **Controla las grasas y azúcares.** Elige preparaciones culinarias con poca grasa y azúcares añadidos. Vigila el consumo de grasas y azúcares, especialmente en postres y salsas. Busca mejores alternativas como utilizar yogurt natural para aderezos, aceite de oliva y vinagre. Y, si comes postres, que sea ocasionalmente y en pequeñas porciones.

3. **Hidratación.** No olvides mantenerte hidratado. Opta por agua natural, infusiones o bebidas sin azúcares añadidos, en lugar de bebidas azucaradas, jugos o refrescos.

4. **Ejercicio.** Aumenta la actividad durante la temporada. Programa caminatas diariamente, por lo menos de 30 minutos, o busca maneras de incorporar ejercicio en tus festividades como baile o juegos activos.

5. **Conciencia y Disfrute.** Come con conciencia, haciéndolo lentamente y disfrutando cada bocado. Escucha las señales de tu cuerpo para saber cuando estas satisfecho.

Recuerda que las fiestas son momentos para disfrutar, pero también puedes hacerlo de una manera que cuides tu salud. Si sabes que tendrás muchas celebraciones, planifica con antelación para equilibrar las comidas en casa y compensar con acciones más saludables en las reuniones sociales.

¡Felices fiestas!



Vinculación tecnología y ámbito laboral

Automatización y Transformación Laboral: Retos y Oportunidades

Dirección de Administración

En las últimas décadas hemos sido testigos de una vinculación irremediable e inaplazable con la tecnología, pues se ha permeado todos los aspectos de la sociedad, en el ámbito laboral ha experimentado cambios especiales. Esto es, claro, entendiendo que el uso de las computadoras, la automatización de procesos y todas las oportunidades que ofrece internet, han dado forma a un nuevo paradigma productivo que ha generado desafíos y cambios significativos que se advierten como beneficioso para la sociedad.

Se sabe que, desde mucho antes de nuestra era, los seres humanos han buscado que su vida sea más cómoda, simple y eficiente; pero que, además, implique una inversión de tiempo y esfuerzo cada vez menor, pensemos:

En el siglo XVIII, James Watt, se enfrentaba a un gran desafío: mejorar el funcionamiento de las máquinas de vapor. Sabía que el vapor podía ser una fuente de energía poderosa, pero ¿cómo podía aprovecharla de manera eficiente? Watt se dio cuenta de que el problema principal radicaba en cómo utilizar el vapor para realizar un trabajo útil. Observó que el vapor llenaba un émbolo a presión, pero luego necesitaba ser descargado rápidamente para permitir un nuevo ciclo de llenado. Esto le hizo pensar en una solución innovadora... añadir una cámara de condensación. Esta cámara permitiría que el vapor se condensara y creara un vacío parcial, lo que a su vez ayudaría a que el émbolo se moviera con mayor eficiencia.

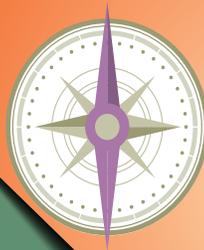
Basado en lo anterior, se puede comprobar que se buscan nuevas ideas para solucionar problemas, pero con la encomienda de que esto sea más rápido y más simple cada vez. Entonces, se materializa el binomio rapidez/simpleza, según se ha visto su ejecución ha traído cosas muy buenas, ha permitido acortar distancias, conocer la mejor ruta, acceder a información con simpleza, conservarla, organizarla en dispositivos ligeros y pequeños; sin embargo, esta comodidad tiene riesgos como la transmisión de datos personales sin control, la invasión de la privacidad, el esfuerzo mínimo. No obstante, al tener claros esos riesgos podríamos concentrarnos en los buenos efectos del binomio que no descansan en el internet, en este caso, me refiero a la automatización de procesos o procedimientos, los cuales requieren un análisis de factores internos y externos para entender qué tan complejos, especializados o generales son.

De esta forma, podremos apoyarnos de la especialización como una estrategia productiva y logramos descomponer tareas complejas en componentes más manejables y específicos; lo que se espera es que las actividades estén asignadas a la persona correcta para que no sólo ejecute, sino que deconstruya el escenario para mejorarlo, pues de esta forma arribamos con el binomio simpleza/ rapidez a mejoras consistentes y confiables.

Así las cosas, proponemos dedicar un momento para poder advertir de qué forma podemos mejorar y quienes serán los indicados para hacerlo.

¡Todos somos INCMNSZ!

Escrito por: Carlos Augusto Sánchez Morales, Fabiola Mejía Martínez y Nora Jiménez Flores.
Hall, Richard (1996). *Organizations, Structures, Processes and Outcomes*. Prentice Hall International, Inc. Nueva York



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

La Mística Institucional ha sido parte esencial de la comunidad, es un elemento fundamental para su evolución y visión a futuro.

En el alma de la institución se advierte un sentido de armonía que nos invita a realizar un mejor trabajo, en el que se trasmite una permanente sensación de pertenencia a un gran equipo.

mística incmnsz

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mística #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2017-2019

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Andrea Tello Mercado
2017



Dra. Haydeé Williams Sánchez
2017



Dra. Regina Barragán Carrillo
2018



Dra. Amaya Llorente Chávez
2018



Dra. Ana C. Gándara Lois
2018



Dra. Ma. Fernanda Sofía García
2018



Dra. Nancy Gutiérrez Castañeda
2018



Dra. Jennifer Gutiérrez Ortiz
2018



Dra. Gretell A. Henríquez
2018



Dra. Yukiko P. Hirata Valdez
2018



Dra. Yadith K. López García
2018



Dra. Carolina Mendoza Solano
2018

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2017-2019

vida institucional

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Yazmín Mercado Hernández
2018



Dra. Andrea Wisniowski Yáñez
2018



Dra. Hilda S. Zavala Vázquez
2018



Dra. Evelyn L. Baez Lozano
2019



Dra. Judith M. Corona Herrera
2019



Dra. Jessica P. Guerrero Cabrera
2019



Dra. Paola García Valdez
2019



Dra. Gabriela Garza García
2019



Dra. Viviana Farrera González
2019



Dra. Stephanie Hernández Camacho
2019



Dra. Astrid Hernández de la Torre
2019



Dra. Ivonne Hurtado Díaz de León
2019

Alumnas y alumnos de práctica clínica de enfermería en el INCMNSZ Estudiantes de enfermería apoyando una noble causa

Mtro. Irvin Samuel Dionisio Calderón /Depto de Educación Continua en Enfermería

Como es sabido, año con año, el Departamento de Educación Continua en Enfermería recibe a alumnas y alumnos de práctica y rotantes de diferentes especialidades y grados académicos. Como Subdirección, no sólo estamos comprometidos con la formación académica, sino con poder impregnar en las alumnas y en los alumnos la esencia de nuestra filosofía institucional y contribuir en grandes profesionales de la enfermería con un enfoque humano y ético.

En este sentido, el pasado mes de octubre, un grupo de alumnas y alumnos de la Facultad de Enfermería y Obstetricia (FENO) de la UNAM rotaron por el INCMNSZ, en la práctica de enfermería de la Vejez. Dicho grupo quiso sumarse a la campaña de "Tapas Pro Apoyo", por lo que al cierre de su práctica, en el mes de noviembre, acudieron al contenedor a depositar todo lo que recolectaron durante su periodo, que comprendió de octubre a noviembre.

Las alumnas y los alumnos estuvieron comprometidos con la noble causa de apoyar a pacientes y familiares. El aprendizaje no estuvo establecido sólo al conocimiento científico, técnico e innovador del Instituto; sino en aprendizajes para la vida y de apoyo humanitario con pequeños detalles.

Por lo anterior, te invitamos a sumarte a la campaña Tapas Pro Apoyo, para seguir contribuyendo a la ayuda, con un granito de arena, para las personas usuarias y familiares. El Departamento de Educación Continua en Enfermería agradece el trabajo de directivos de enfermería, jefas y jefes de servicio, personal operativo que funge como facilitador para estudiantes, por su invaluable labor en la enseñanza.



Un año nuevo lleno de éxitos y satisfacciones

Felices Fiestas y los mejores deseos para el 2024

Dirección de Comunicación Institucional y Social/Depto. de Comunicación y Vinculación

Las personas que integran la Dirección de Comunicación Institucional y Social y el Departamento de Comunicación y Vinculación les desean felices fiestas decembrinas y expresan sus mejores deseos para el 2024.

Esperando que este año que inicia, esté colmado de éxitos y satisfacciones personales y profesionales. Así mismo, esperamos que la paz, la salud, la armonía y el bienestar estén presentes en cada espacio y tiempo de sus vidas.

También queremos expresar a la Comunidad Institucional nuestro agradecimiento por su apoyo durante el 2023 y reafirmamos nuestro compromiso para continuar brindando el mejor de nuestros esfuerzos para el 2024.



¡Felices fiestas y un maravilloso 2024!

1 de diciembre, Día Mundial del Sida

Apoyar a quienes lo padecen y recordar a quienes han fallecido

El 1 de diciembre de cada año, el mundo conmemora el Día Mundial del Sida, se une para apoyar a las personas que viven con el VIH y para recordar a las que han fallecido por enfermedades relacionadas con el Sida. Este Día Mundial del Sida es más que un mero homenaje a los logros de las comunidades; es un llamamiento a la acción para habilitar y apoyar a las comunidades en sus puestos de liderazgo. ONUSIDA afirma que el mundo puede acabar con el sida como amenaza para la salud pública para 2030, pero sólo si se incluye plenamente a las comunidades y se les proporciona financiación suficiente para que encabecen el camino a seguir. Destaca cómo la falta de financiamiento y las dificultades existentes frenan su labor de salvar vidas y obstaculizan la erradicación de la Pandemia.

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

2 de diciembre, 121 Aniversario de la Organización Panamericana de la Salud

Labor constante en el ámbito de la Salud Pública en las Américas

El 2 de diciembre del 2022 la Organización Panamericana de la Salud celebra 120 años de labor constante en el ámbito de la salud pública en la Región de las Américas, así como de colaboración y apoyo a los países de la Región para mejorar la salud y el bienestar de su población. Se conmemorará este auspicioso aniversario organizando celebraciones en toda la Región, a nivel de país, a nivel subregional y en la Sede, para así destacar los históricos logros en materia de salud pública alcanzados por los Estados Miembros y catalizados a través de la labor de la OPS. En todas las celebraciones del 120 Aniversario, continúan promoviendo estrategias a favor de la equidad para garantizar el acceso universal a la salud y la cobertura universal de salud, así como también la necesidad imperiosa de contar con sistemas de salud resilientes mientras se emprende la recuperación y la reconstrucción tras la pandemia de COVID-19.

Fuente: <https://www.paho.org/es/eventos/120-aniversario-ops>

3 de diciembre, Día Internacional de las Personas con Discapacidad

Una Historia de marginación y rezago

Las personas con discapacidad han sido históricamente marginadas y a menudo se encuentran entre las más rezagadas en cuanto a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Por ese motivo, debemos redoblar y acelerar nuestros esfuerzos para rescatar los ODS para, con y por las personas con discapacidad. El Día Internacional de las Personas con Discapacidad fue declarado en 1992 por la Asamblea General de las Naciones Unidas mediante la resolución 47/3. El objetivo es promover los derechos y el bienestar de las personas con discapacidades en todos los ámbitos de la sociedad y el desarrollo, así como concienciar sobre su situación en todos los aspectos de la vida política, social, económica y cultural.

Fuente: <https://www.un.org/es/observances/day-of-persons-with-disabilities>

Sector descuidado de la Pandemia

VIH y mujeres

Lcda. Liliana Morán Rodríguez /Departamento de Comunicación y Vinculación

Cada 1 de diciembre se conmemora el **Día Mundial del Sida**. Este año, 2023, el lema lanzado desde ONUSIDA es “Que lideren las comunidades”.

Desde hace más de 40 años en todo el mundo se lidia con la Pandemia de VIH/Sida. En sus inicios, los sectores de población más infectados fueron los hombres homosexuales y bisexuales. Por lo que la estigmatización y la atención se ha enfocado en lo que se conoce como “poblaciones clave”: hombres que tienen sexo con hombres, mujeres trans, trabajadoras y trabajadores sexuales y personas que utilizan drogas inyectables.

La misma Asamblea General de las Naciones Unidas y la Organización Mundial de la Salud han advertido de la importancia de no descuidar a las mujeres, según el último informe de ONUSIDA nos muestran con cifras la problemática:

- El 53% de todas las personas que viven con el VIH en el mundo son mujeres y niñas. Del total de nuevas infecciones, 46% afectaron a este grupo.
- El 90% de las mujeres que viven con VIH adquirieron el virus al tener sexo sin protección con su pareja estable.
- En algunos contextos, hasta un 45 por ciento de las adolescentes declaran que su primera experiencia sexual fue forzada.
- A escala mundial, sólo 3 de cada 10 mujeres adolescentes y jóvenes de 15 a 25 años disponen de conocimientos precisos y exhaustivos sobre el VIH. La falta de información sobre la prevención del VIH y de poder para utilizar esta información en las relaciones sexuales, incluso en el contexto del matrimonio, merma la capacidad de las mujeres para negociar el uso del preservativo y disfrutar de unas prácticas sexuales más seguras.



Fuente: ONUSIDA <https://www.unaids.org/es/resources/fact-sheet>

nueva torre incmnsz

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Diciembre 2023



Diciembre 2022



Diciembre 2021

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

Amenaza del amor mortífero

La Regla de Tres

Antonio Gala Velasco

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

Antonio Gala Velasco (Ciudad Real, España 1930 - Córdoba, España 2023) fue un reconocido escritor, periodista, dramaturgo, ensayista y poeta español. Participó en el Premio Adonáis de Poesía, donde fue premiado con un accésit por *Enemigo íntimo*. Obtuvo el Premio Planeta con *El Manuscrito Carmesí*. Destacan novelas como *La Pasión Turca* que fue llevada al cine por Vicente Aranda. En la narrativa se inclinó siempre por un enfoque histórico. Logró gran éxito en teatro, poesía y ensayos. Obtuvo premios como el Nacional de Teatro Calderón de la Barca y el de Andalucía de las Letras. En 2002 fundó la Fundación Antonio Gala para Jóvenes Creadores, dedicada al fomento de la creación artística.

La novela *La Regla de Tres* es un canto desesperado al amor. Octavio Lerma, su protagonista, hombre de mediana edad, escritor bisexual y de reconocido éxito, se retira a una isla para escribir un libro sobre las relaciones personales. Vive con una carga que lo atormenta: todas las personas que lo amaron han muerto. Es decir, ninguna de sus relaciones amorosas ha concluido de manera normal. Se ha propuesto reflexionar sobre su amenaza de amor mortífero.

Sin embargo, al llegar a la isla, aún no ha escrito ni la primera hoja cuando se enamora de Aspasia Martel. Más tarde también se enamora de Leonardo, el marido de Aspasia, un hombre joven, que al final termina por seducir. Después de algún tiempo, Octavio escribe el relato de su peripecia amorosa en la isla y en otros lugares donde los tres amantes coincidieron.

Ésta es la regla de tres, que posiblemente resuelva los interrogantes de Octavio o le plantee problemas más graves. Porque quien en esa regla multiplica también ha de estar dispuesto después a dividir.



Sabías que...

- Emilia Pardo Bazán (La Coruña, España 1851- Madrid, España 1921) fue una novelista, periodista, ensayista, crítica literaria, poetisa, dramaturga, traductora, editora, catedrática y conferencista.
- Considerada, hoy en día, como la introductora del Naturalismo en España.
- Una de las precursoras de los derechos de las mujeres y el feminismo.
- En varias ocasiones se le negó el ingreso a la Real Academia Española por ser mujer.
- En *Los Pazos de Ulloa*, la autora refleja las contradicciones entre su pensamiento y la sociedad de la época.
- Primera mujer admitida como socia del Ateneo de Madrid, el 9 de febrero de 1905.

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.

Reducir la huella de carbono

El Empaquetado Ecológico

Biol. Abdalá Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental

Primera parte

En un mundo cada vez más consciente del impacto ambiental, el empaquetado ecológico se ha convertido en un tema cada vez más importante. A medida que las personas se preocupan, cada vez más, por el medio ambiente, se buscan formas de reducir la huella de carbono de los productos que compran. El empaquetado ecológico es una forma de hacerlo, ya que se centra en la utilización de materiales y métodos de producción que causan menos daño al entorno donde vivimos.

¿Qué es el empaque ecológico?

El empaquetado ecológico se refiere a la práctica de utilizar materiales y métodos de producción que son menos perjudiciales para el medio ambiente. Esto puede incluir la utilización de materiales reciclados o biodegradables, la reducción del uso de plástico y la implementación de prácticas de producción sostenibles.

El objetivo del empaquetado ecológico es reducir el impacto ambiental de los productos y su envase, ya sea a través de la reducción de residuos, la conservación de recursos naturales o la minimización de la contaminación. Entre estas prácticas se encuentra la elección de materiales más sostenibles, como las cajas de cartón o la pulpa de madera, o la reducción del tamaño del envase para minimizar el uso de materiales y el transporte.

En el próximo número, hablaremos de los empaques ecológicos y sus numerosos beneficios, tanto para el medio ambiente, como para las empresas y los consumidores.



Crédito imagen: FADU, Universidad Autónoma de Tamaulipas

Pavo

La carne es el nombre genérico que reciben las partes blandas y comestibles del ganado bovino, porcino y ovino, cada una con beneficios y propiedades propias.

Aporta proteínas, grasas y minerales a nuestro organismo. Las proteínas que contiene son de alto valor biológico, dado que suministran aminoácidos esenciales para nuestro organismo y su correcto funcionamiento. La estructura básica varía en cada caso y tipo, pero, por regla general se trata de fibra muscular agrupada que contiene nervios, vasos sanguíneos y grasa, además de diversos pigmentos respiratorios.

El **pavo** pertenece al grupo de las denominadas carnes blancas, igual que el pollo y el gallo. Esto significa que son carnes bajas en grasas, colesterol y poco calóricas, diferenciándose mucho en este sentido con las carnes rojas. El pavo posee muchas características que lo hacen un alimento muy saludable: Es rico en ácidos grasos, que son cardiosaludables, por lo tanto ayudan a proteger la salud del corazón.



Cuadernos de

nutrición

Ensalada de Pavo con lechuga y espinaca



(8 porciones)

Ingredientes:

3 tazas de lechuga
1 taza de espinaca cruda
2 jitomates saladet
1/2 taza de pechuga
de Pavo deshebrado

Modo de preparación:

Lavar y desinfectar la lechuga y espinaca.

Picar en cubos los jitomates.

Armar la ensalada con las lechugas y espinacas como base.

Agregar los jitomates y la pechuga de pavo deshebrada.

Como aderezo, se pueden agregar gotas de limón y aceite de aguacate al gusto.

Seguimos apoyando a Guerrero

El apoyo del INCMNSZ a los damnificados del Huracán OTIS continua: 3.5 toneladas de productos recolectados

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

Bajo la visión humanitaria y solidaria que ha caracterizado al INCMNSZ; así como, el compromiso que tiene con la sociedad mexicana, el Instituto continúa apoyando a los damnificados del huracán OTIS que golpeó a algunas regiones del estado de Guerrero, sumando más acciones solidarias a las ya implementadas.

El pasado 6 de noviembre, tras la colecta de donativos de diversos insumos, donados por personal, pacientes y familiares, que se realiza en el centro de recolección del INCMNSZ, instalado en la sala de espera general de la Unidad del Paciente Ambulatorio, se entregaron en el Centro de Acopio a la UNAM, 3.5 toneladas de productos que serán enviados a Guerrero para ser distribuidos a los damnificados del huracán.

Nuestra colecta continúa, ya que todavía es mucha la ayuda que se requiere en Guerrero para apoyar a quienes lo necesitan.



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

Contribuir a la atención de la diabetes

CAIPaDi y la UASLP firman convenio de enseñanza

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

El INCMNSZ y la Universidad Autónoma de San Luis Potosí (UASLP) firmaron un convenio de colaboración con el objetivo de implementar un Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi) y de esta forma, contribuir a la atención integral de un problema de salud con amplio impacto en la sociedad.

El evento fue presidido, por parte del INCMNSZ, los doctores José Sifuentes Osornio, Director y Sergio Hernández Jiménez, Jefe del CAIPaDi y por parte de la UASLP, el rector, Dr. Alejandro Javier Zermeño Guerra; el Mtro. Luis Antonio Gurrión, director de Enfermería y Nutrición; el Dr. Ismael Herrera Benavente y la Dra. Maribel Martínez Díaz, director y secretaria general, respectivamente, de la Facultad de Medicina; el Dr. Ricardo Martínez Rider, director de Estomatología; la Dra. Alma Gabriela Palestino Escobedo, directora de Ciencias Químicas así como el Dr. Omar Sánchez-Armás Capello, director de Psicología.

Se formalizó una serie de colaboraciones entre ambas instituciones. El Dr. José Sifuentes Osornio, destacó: "tenemos un problema grande en el país: de cada 10 personas, 7 tienen sobrepeso y de cada 10; 1 o 2 padecen diabetes. Estas acciones tienen gran relevancia".

Por su parte, el rector de la UASLP, Dr. Alejandro Javier Zermeño Guerra, reconoció el compromiso social que ha mostrado la comunidad docente y de investigación de las facultades relacionadas con el ámbito de salud, al colaborar en proyectos de gran trascendencia como éste.



Fuente: <https://wp.uaslp.mx/noticias/investigacion/uaslp-e-instituto-nacional-de-ciencias-medicas-y-nutricion-se-unen-para-combatir-la-diabetes/>



contribuye
al cambio ambiental



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



SOSTENIBILIDAD

¿Cómo reducir tu huella ecológica?



- 1** **Electricidad**
Usa electrodomésticos o focos de bajo consumo
- 2** **Agua**
Utiliza equipos ahorradores y revisa las instalaciones
- 3** **Gasolina**
Disminuye la contaminación. Comparte tu auto y prefiere caminatas o bicicleta
- 4** **Gas**
Opta por el uso de calentadores solares
- 5** **Residuos orgánicos**
Evita desperdiciar alimentos y si puedes, crea una composta
- 6** **Residuos inorgánicos**
(Productos reciclables o reusables) envolturas, envases, empaques, ropa, botellas, bolsas, cajas y cartón
- 7** **Basura**
(Desperdicios o desechos) Reduce y separa lo que que no puede ser reutilizado

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

Tu huella tiene impacto en el medio ambiente

¡DE TI DEPENDE!

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

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

Liliana Morán Rodríguez

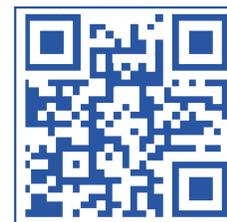
Jorge Velázquez Hernández

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