



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 01

15 de enero 2024

30 Aniversario de La Camiseta

Retos y Oportunidades del
Órgano Oficial de Comunicación Interna del INCMNSZ

DISEÑO
OPINIÓN
CIENCIA

MEMORIA
HISTORIAS
CRONOLOGÍA
INFORMACIÓN
CONVOCATORIAS

IDEAS
PREMIOS

TESTIMONIOS
IMÁGENES
FOTOGRAFÍAS
PROGRAMAS
CAMPAÑAS

SALUD
EVENTOS
ARTE
CULTURA
LIBROS
RECETAS
AVISOS

BIENESTAR
DEFUNCIONES
ANIVERSARIOS
EFEMÉRIDES
PREVENCIÓN
LECTORES
PACIENTES
VOLUNTARIADO
ADMINISTRACIÓN

PROYECTOS
LOGROS

MÍSTICA

RECONOCIMIENTOS
CONTENIDOS
ENFERMERÍA
TRABAJO SOCIAL
NOMBRAMIENTOS
ONOMÁSTICOS

CIRUGÍA
INVESTIGACIÓN
ENSEÑANZA
NUTRICIÓN
CUIDADO
ATENCIÓN
CALIDAD
SEGURIDAD

PASADO
PRESENTE
FUTURO

30 Aniversario de La Camiseta



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 719

15 enero 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14
PARA CONOCERNOS	2	• La Camiseta como medio de divulgación de avances de la Enfermería Institucional	
• 30 Aniversario de <i>La Camiseta</i> ; origen e historia		EQUIDAD Y GÉNERO	15
SER INCMNSZ	4	• Difundir la Equidad de Género	
• Opiniones del equipo de trabajo de <i>La Camiseta</i> en su 30 aniversario		SABÍAS QUE	16
ENTÉRATE	6	• La Camiseta, espacio de reflexión entorno a las efemérides de la Salud	
• La Camiseta, reflejo de la memoria colectiva del INCMNSZ		TU SALUD	17
INVESTIGACIÓN	7	• En <i>La Camiseta</i> , Comunicación de la salud	
• Investigación, un pilar del INCMNSZ		ESPACIO DE LECTURA	18
ENSEÑANZA	8	• Espacios de lectura en <i>La Camiseta</i>	
• Importancia y tradición acompañada de la mano de <i>La Camiseta</i>		LA CULTURA DEL BIEN COMER	19
NUTRICIÓN INCMNSZ	9	• <i>La Camiseta</i> ; 30 años dando orientación nutricional a nuestros lectores	
• <i>La Camiseta</i> y la Nutrición; tres décadas		NUESTRO ENTORNO	20
ADMINISTRACIÓN	10	• Se dice fácil... <i>La Camiseta</i>	
• <i>La Camiseta</i> ¿casualidad o causalidad?		• Tres décadas de <i>La Camiseta</i>	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	11	TU HISTORIA CON EL INCMNSZ	21
• Unidad de Mejora Continua de la Calidad en <i>La Camiseta</i>		• <i>La Camiseta</i> como medio de difusión de campañas institucionales	
VIDA INSTITUCIONAL	12	COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	23
• Vida Institucional en <i>La Camiseta</i>		• La evolución de <i>La Camiseta</i>	
ARTE Y CULTURA	13	PROGRAMAS INSTITUCIONALES	24
• <i>La Camiseta</i> a contribuido a la labor que realiza Arte y Cultura		• Difusión de los Programas Institucionales en <i>La Camiseta</i>	

Hace 30 años (15 de enero de 1994), con una visión innovadora, el INCMNSZ, dirigido en ese momento por el **Dr. Donato Alarcón Segovia**, editó por primera vez **La Camiseta**. Hoy, Órgano Oficial de Comunicación Interna del Instituto que se ha consolidado como un espacio de expresión e intercambio informativo entre la comunidad Institucional.

Esta edición, **15 de enero del 2024**, representa para todo el equipo de trabajo que la elabora una oportunidad para **agradecer a nuestros lectores y a quienes han participado en ella**, a través de entrevistas, aportaciones, comentarios y sugerencias. Así mismo, agradecemos a **las autoridades del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán** todo su apoyo.

Otros actores de nuestra publicación, que la enriquecen y proporcionan información valiosa y útil son **nuestros colaboradores a quienes les enviamos nuestro más profundo agradecimiento y reconocimiento** por su empeño y dedicación en cada una de sus participaciones.

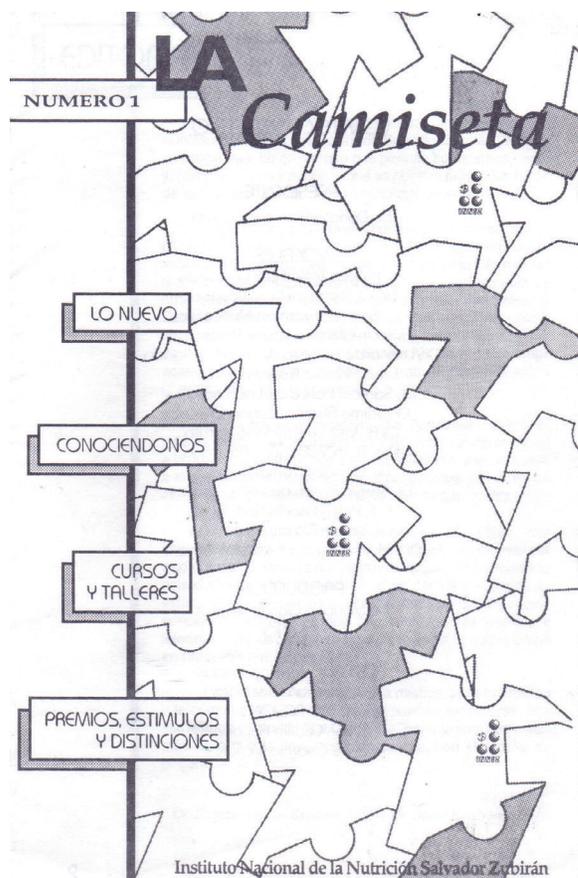
En este contexto, **La Camiseta ha evolucionado a lo largo de tres décadas y continuará generando cambios y transformaciones** adecuadas a las necesidades de la Comunidad Institucional, para seguir siendo un **medio de difusión institucional** que permita el **intercambio de ideas, generé la creatividad y contribuya a favorecer y fortalecer la Cultura Institucional**, instituida por el **Dr. Salvador Zubirán**.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible**, refrendamos nuestro **compromiso** para continuar dando el **mejor esfuerzo en cada edición de La Camiseta**. Nuestro objetivo es permanecer vigentes e informando a nuestra Comunidad.

Un quehacer que ha unido y fortalecido a la Comunidad Institucional

30 Aniversario de La Camiseta; origen e historia

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



En enero de 1994, el INCMNSZ publicó el primer ejemplar de La Camiseta, con el propósito de ser un espacio de comunicación para la Comunidad Institucional, siendo esta publicación la primera en su tipo y género de los Institutos Nacionales de Salud del país.

Hoy, a 30 años de su fundación, se han elaborado alrededor de 11,000 artículos de diversos temas en múltiples secciones, con la intención de ser una fuente de información confiable, oportuna y veraz, que sea de utilidad para todos nuestros lectores.

El Dr. Donato Alarcón Segovia, Director General del INCMNSZ, que le encomendó a la Dra. Ruth Velázquez Pastrana, en aquella época, jefa de la Unidad de Planeación, la elaboración de una gaceta de divulgación interna con el objetivo de tener un espacio para dar a conocer información y en donde todo el personal pudiera expresarse. De tal forma que, en coordinación con el Departamento de Educación para la Salud, a cargo, en ese momento, del Dr. Mariano García Viveros y de la División de Nutrición, comandada por el Dr. Adolfo Chávez Villasana, se comenzó a elaborar la publicación.

El primer editorial de La Camiseta fue escrito por los doctores Donato Alarcón Segovia, Director General del Instituto, y por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, integrante del Comité Consultivo de la misma.

Los integrantes de dicho Comité eran:

Presidente:

Dr. Donato Alarcón Segovia

Vocales:

Enf. Petra Cedillo Rodríguez
Lic. O. Asdrual Díaz Vásquez
Lcda. Araceli Talía Félix Cervantes
Sr. Juan Guzmán Muñoz
Dr. David Kershenobich Stalnikowitz
Dr. Ezequiel López Amor
C.P. Jaime Aurelio Lozano Gómez
Dr. Leonardo Homero Martínez Salgado
Lic. Antonio Núñez Aguilar
Lic. Sergio Ocampo Lechuga
Dr. Samuel Ponce de León Rosales
Dr. Sergio Ponce de León Rosales
Q.F.B. José Luis Silencio Barita
Lcda. Eréndira Torres Ángeles
Dra. Ruth Velázquez Pastrana

Siendo la responsable de la publicación la Unidad de Planeación, ahí se generaban los contenidos; se diseñaba en el Departamento de Educación para la Salud y se imprimía en la División de Nutrición. Posteriormente, se distribuían los ejemplares de mano en mano, en la caja de pago, los días de quincena. Después de 15 años de su fundación, La Camiseta fue asignada al Departamento de Educación para la Salud (2009), quedando esta área como responsable de la misma.

En 2012, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, toma posesión como Director General del INCMNSZ, generándose algunos cambios organizacionales, tales como la creación de la Dirección de Comunicación Institucional y Social y del Departamento de Comunicación y Vinculación (2014). A este último se le asignó la edición, diseño y publicación de La Camiseta.

El propio Dr. David Kershenobich, con motivo del 75 aniversario del INCMNSZ (2021) editó la publicación *28 años, Memoria de La Camiseta*. Publicación en la que se presentan antecedentes, entrevistas, algunos aspectos de su diseño editorial, del contenido, de sus secciones y de su evolución. En el Departamento de Comunicación y Vinculación se puede consultar dicha publicación.

La Camiseta ha dejado constancia de hechos trascendentes del INCMNSZ, tales como: el deceso de su fundador, el Dr. Salvador Zubirán Anchondo y la colocación, posteriormente, de sus cenizas en el Auditorio Principal del Instituto; los aniversarios del Instituto; las tomas de posesión de los diversos directores; las ceremonias de graduación de los cursos de especialidad y alta especialidad; premios y reconocimientos a integrantes del INCMNSZ; Premios a la Institución por su excelencia; grandes hallazgos en el campo de la investigación; el sismo del 2017; la Pandemia de Covid-19 con todas sus implicaciones, afectaciones y retos, así como, su gran accionar ante ella; entre muchos otros acontecimientos significativos para la comunidad INCMNSZ.

Al conmemorarse tres décadas de existencia de La Camiseta, Órgano de Oficial de Comunicación Interna del INCMNSZ, podemos reflexionar en torno al binomio La Camiseta-Pertenencia Institucional; dimensiones fundamentales para fortalecer y fomentar la Cultura Institucional.

De acuerdo a *Insight Consulting Group* (grupo líder en estrategias organizacionales), el sentido de pertenencia es "un elemento esencial de la cultura organizacional, se trata de sentirse identificado con los valores de la empresa y de la satisfacción personal de formar parte de un grupo o equipo". Es decir, el sentido de pertenencia es la comunión entre los valores, creencias, ideales y principios que tiene una persona con dichos atributos de la Institución.

En el caso del INCMNSZ, por ejemplo, tiene 12 valores: Honradez, Vocación de Servicio, Compromiso Social, Creatividad, Humanismo, Libertad, Respeto, Empatía, Equidad, Profesionalismo, Ética y Trabajo Colaborativo, con los que sus integrantes, concebidas como personas con identidades y culturas propias, coinciden y son congruentes en su pensar y en su actuar

La Camiseta ha contribuido a que la pertenencia institucional se fomente y se fortalezca a través de sus páginas y, especialmente, en dos secciones: *Ser INCMNSZ* y *Tu Historia* con el INCMNSZ, en las que la Comunidad Institucional, expresa ese lazo entre su identidad personal y su identidad como parte de una comunidad que comparte esos valores, esa cultura, esa ideología, esas creencias que se forjaron desde su propio seno familiar.

Muchas han sido las transformaciones que ha tenido y seguirá teniendo La Camiseta a lo largo de su existencia. Hoy incluso se puede leer impresa y en formato digital en el sitio web institucional (<https://www.incmnsz.mx/opencms/>), pero su esencia de ser espacio de encuentro entre la comunidad institucional, continúa vigente, siempre bajo la visión de ser un Órgano Oficial de Comunicación Interna de excelencia al servicio de la Comunidad.

Comunicando y Fortaleciendo a la Comunidad Institucional

Opiniones del equipo de trabajo de La Camiseta en su 30 Aniversario

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

Cuando se desempeña una actividad, más que por obligación, por gusto y placer; los días, las semanas, los meses y los años son como un suspiro, en el que se ha disfrutado cada segundo de esa actividad y cuando menos se espera, ya han transcurrido 30 años. En esta visión, el equipo de elaboración de La Camiseta manifiesta su sentir a 30 años de su primera edición:

Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/Coordinadora Editorial:

“Formar parte del equipo de trabajo de La Camiseta, representa una de las experiencias más satisfactorias de mi vida, ya que, a través de la comunicación escrita y visual, hemos podido cumplir con el objetivo de hacer comunidad mediante este medio de comunicación interna que además, fue el primero del Instituto y ha logrado, gracias a la propia Comunidad Institucional, permanecer vigente por tres décadas. Mi gratitud para lectores y actores en este espacio de inclusión y, por supuesto, a todo el equipo con el que colaboro para elaborar esta publicación”.

Karina Salas Mercado/Diseñadora Editorial:

“Durante 20 años he trabajado en equipo con el área de Diseño Gráfico y Editorial, realizando el diseño, armado y retoque digital del Órgano Oficial de Comunicación Interna del INCMNSZ, La Camiseta. Lo cual ha significado mucho aprendizaje, ha sido un tiempo para afrontar y superar desafíos, de responsabilidad, de paciencia y, sobre todo, han sido momentos de compañerismo, que al final me han enseñado fortalezas y a desempeñarme con toda la fuerza de mis capacidades. He podido aprender aún de los errores, lo que ha formado una pasión y compromiso por lo que hago. Me siento satisfecha y plena en esta área que me ha permitido vivir experiencias sumamente enriquecedoras”.

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Revisión y corrección editorial:

“Quincenalmente escribo la sección *Tu salud*, en la que puedo hacer lo que más me gusta: comunicación de la ciencia y la salud, con la finalidad de que las personas puedan estar informadas y tomar mejores decisiones. Colaborar en La Camiseta es muy importante para mí, gracias a ella llegué y estoy en el INCMNSZ. Por lo que ser parte del equipo que la escribe, revisa y diseña me llena de orgullo”.

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Lic. Jorge Velázquez Hernández/Diseñador Gráfico:

“Durante más de dos décadas he colaborado en el diseño gráfico de La Camiseta. Y, de manera particular, en los últimos años, en la creación de la portada principal de cada número y en la disposición de la mayoría de las fotografías que se utilizan como visuales en diversas secciones. Para mí, es un privilegio poder ser parte de esta Gaceta quincenal, mediante el cual toda la Comunidad Institucional puede acceder a artículos y notas de eventos relevantes que son de interés por la trascendencia de su temática o por el contenido propio de cada apartado. Felicito a mis compañeras, compañeros y a todos los que hacen posible este Órgano Oficial de Comunicación Interna a través de sus tres décadas de vida.

Mtro. Samuel Rivera Flores/Diseñador Interactivo:

“Hoy me llena de alegría expresar mi más profundo agradecimiento a La Camiseta por la increíble colaboración que hemos compartido a lo largo de este viaje enriquecedor. Este momento es más que un simple agradecimiento; es una celebración de la sinergia que hemos construido y de los logros que se han alcanzado juntos. Desde el principio, La Camiseta no solo ha sido una plataforma editorial, sino un proyecto valioso que ha enriquecido mis ideas y contribuciones de forma profesional. Su dedicación a la excelencia y su compromiso, han sido las fuerzas motrices que han impulsado cada diseño, artículo, entrevista y reflexión que hemos compartido a la comunidad INCMNSZ”.

David Aguilar Zamora/Imprenta:

“Trabajar en la sección de imprenta del INCMNSZ ha sido una etapa de aprendizaje y compañerismo. Tenemos una responsabilidad cada uno de nosotros para cubrir las necesidades del Instituto, entre ellas, la impresión de La Camiseta que hoy cumple 30 años de editarse e imprimirse en el Instituto y eso es una gran satisfacción para todos nosotros.”

Felipe Osornio Morales/Imprenta:

“La imprenta ha sido mi trabajo de toda la vida. En donde he podido colaborar en la impresión de La Camiseta. Es un orgullo pertenecer a la imprenta como el de pertenecer a esta gran institución. Han sido años de aprendizaje, de responsabilidad, de trabajo en equipo, de compañerismo. Es una gran satisfacción ver cómo nuestro trabajo es una herramienta para los médicos, enfermería, administrativos, para toda la comunidad del INCMNSZ, pero la mayor satisfacción es ver a los pacientes con papelería del Instituto y con algún ejemplar de La Camiseta, materiales que se imprimen aquí por nosotros. Eso nos motiva a seguir aprendiendo cada día más y más”.

Jaime Sánchez Pastenes/Imprenta:

“Formar parte de la imprenta y participar en imprimir La Camiseta significa un orgullo, una satisfacción y un compromiso, ya que toda la papelería que se imprime aquí y La Camiseta llegan a toda la comunidad del Instituto, principalmente a nuestros pacientes, siendo una herramienta de información y organización para ellos y diversas áreas del Hospital”.

Eduardo Santos Sánchez/Imprenta

“Decir Imprenta y La Camiseta, son sólo palabras, pero en realidad, dentro del Instituto son un área y un instrumento de gran importancia, ya que son parte fundamental para la organización y para dar seguimiento a los pacientes.

Es un gran orgullo pertenecer a un área tan importante y saber que nuestro trabajo es reconocido. Nuestro compromiso es mejorar cada día para cubrir las necesidades y demandas necesarias para el bienestar de los pacientes”.

30 años de ser testigos de la historia institucional

La Camiseta, reflejo de la memoria colectiva del INCMNSZ

Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela/Dirección de Comunicación Institucional y Social
 Lcda. Carmen Amescua Villela/jefa del Departamento de Comunicación y Vinculación

Uno de los objetivos que se propuso desde su inicio al crear La Camiseta era la existencia de un espacio periódico como medio de comunicación institucional, entendida como estrategias que involucren el ámbito interno y externo de la comunidad para fomentar el diálogo y la pertenencia, así como construir o mantener relaciones positivas con instituciones relacionadas.

La comunicación institucional implica participación, debe ser coherente y con sentido de identidad, es decir, consistente y alineada con sus Valores, Misión, Visión y Mística. Es una herramienta esencial para diseñar acciones que sirvan para dar respuestas y mejorar. Debe ser clara, confiable y mantener una imagen.

En 30 años de historia (1994-2024) se han publicado 720 números que han permitido compartir la vida institucional. Al analizar los contenidos se comprueba que se ha logrado convertir en la memoria histórica del INCMNSZ, que se ha hecho indispensable como canal comunicativo.

Luz María Aguilar Valenzuela

La historia se escribe cada día, pero es importante tener un papel que la respalde, que sea el testigo de lo que sucede, de lo que vivimos o lo que se dice. La Camiseta, es el Órgano Oficial de Comunicación Interna del INCMNSZ, para quienes formamos parte de este Instituto, y aún fuera de él, es la memoria colectiva que se va tejiendo al entrelazar las historias de todos nosotros.

La Camiseta cumple este mes 30 años de relatar lo que somos, lo que pensamos, lo que acontece, lo que ganamos y también, es la voz de los pacientes a través del foro del lector. La Camiseta es más que el número de sus tirajes impresos, es el recorrido de mano en mano que hace que sus lectores se multipliquen. La Camiseta somos todos.

¡Felicidades por estos primeros 30 años!

Carmen Amescua Villela



Divulgación del conocimiento

Investigación, un pilar del INCMNSZ

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/ Departamento de Comunicación y Vinculación

Desde la fundación del INCMNSZ, la investigación es una de las actividades prioritarias. En su momento, la divulgación y aplicación de las contribuciones en materia de nutrición permitieron desarrollar políticas públicas para enfrentar la desnutrición.

Al diversificar la atención e investigación a otras ciencias médicas como la endocrinología, gastroenterología, reumatología, nefrología, genéticas, trasplantes y muchas más, se ha podido atender otros problemas de gran relevancia en la salud pública de nuestro país. Actualmente, en problemas de obesidad, sobrepeso, diabetes y otros en los que nuestro Instituto es líder.

El renombre a nivel nacional e internacional es importante, pero también lo es poder difundir los logros, premios, reconocimientos, actividades y novedades con la Comunidad Institucional. Es por eso que la sección Investigación apareció en La Camiseta a partir del 15 de febrero del año 2023.

En dicha sección también se comparten reflexiones de las personas que realizan aportaciones al conocimiento de la medicina mexicana, mismas que reflejan la estructura multidisciplinaria de los grupos de trabajo y las líneas de investigación.

Otra finalidad es divulgar información que permita comprender los mecanismos de las enfermedades, la búsqueda de nuevas terapias y enfoques de tratamiento que se realizan en el INCMNSZ; así, el público en general podría identificar los protocolos de investigación en los que podría participar.

investigación

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 Aída y León Weiss PUJEE-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 ST14 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 Scuitto.

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 Furuza Carballada 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 microsítio 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!

investigación

Una labor de equipo

Cambios en el Microsítio de la Dirección de Investigación

Dr. Carlos A. Aguilar Salinas/Dirección de Investigación

La investigación es una labor de equipo. El INCMNSZ concentra recursos tecnológicos, infraestructura, talentos y grupos consolidados que deben interactuar entre sí para el desarrollo de líneas innovadoras de diagnóstico, pronóstico y tratamiento.

Es responsabilidad de la Dirección de Investigación facilitar la vinculación de nuestra comunidad en multidisciplinarios de frontera. Para ello, es necesario crear canales de comunicación y tener espacios donde se concentren nuestros recursos y logros en la investigación.

Gracias al apoyo del Departamento de Comunicación y Vinculación, el microsítio de la Dirección de Investigación fue rediseñado.

Concentra las publicaciones recientes, un análisis de nuestra productividad, las aportaciones científicas más importantes de nuestros grupos y las oportunidades que ofertan a los estudiantes para continuar su preparación. Incluye videos, donde los investigadores describen el contenido de una de sus aportaciones más recientes.

En breve, se contará con un buscador de recursos tecnológicos existentes en el INCMNSZ, lo que facilitará las colaboraciones interdepartamentales. Además concentra el acceso a los comités institucionales, al sistema "Investiga" (un recurso tecnológico que facilita la creación de cohortes y registros) y a los servicios que brinda la Dirección de Investigación.

A la reestructuración del microsítio, añadimos la creación de una cuenta de twitter de la Dirección de Investigación, donde se difundirán las publicaciones en revistas indexadas más recientes realizadas por los integrantes de nuestra comunidad.

Invitamos a la comunidad del INCMNSZ a visitar el microsítio de la Dirección de Investigación y seguir nuestra cuenta de twitter: @incmsz_DirInv

El conocimiento de nuestras fortalezas crean nuevos equipos y puentes para aumentar la competitividad de nuestra Institución.



Comunicación Acertiva, Recursos Humanos y Educación

Importancia y tradición acompañada de la mano de *La Camiseta*

Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

En el dinámico entorno de la atención en salud, la calidad de los recursos humanos se erige como un pilar fundamental para garantizar la excelencia en la prestación de servicios hospitalarios. La generación y retención de profesionales competentes no sólo depende de la selección adecuada, sino también de una correcta comunicación y la actualización de la mejora de sus habilidades a través de la educación continua de la comunidad hospitalaria.

En cuanto a la generación y calidad de recursos humanos en el ámbito hospitalario, va más allá de la cantidad de profesionales disponibles. Se trata de garantizar que el personal médico y paramédico posea las habilidades, conocimientos y valores necesarios para brindar atención de calidad. La difusión de información sobre la importancia de la generación de recursos humanos de calidad es esencial para que la comunidad hospitalaria comprenda que invertir en la formación y el desarrollo de su personal no sólo mejora la atención al paciente, sino que también eleva la reputación y la eficiencia del hospital. Parte de este deber hacia la comunidad de nuestro Instituto se logra a través de *La Camiseta*.

La selección y capacitación rigurosa de profesionales médicos y administrativos contribuyen a reducir errores, mejorar la toma de decisiones y fortalecer la colaboración entre los diferentes equipos de trabajo. Asimismo, una generación de recursos humanos de calidad promueve un ambiente laboral positivo, fomentando la retención del talento y atrayendo a profesionales destacados que buscan contribuir a una institución comprometida.

Sin embargo, en un entorno médico en constante evolución, la educación continua se convierte en un componente crítico para garantizar que los miembros de una institución estén actualizados respecto a los avances científicos, tecnológicos y las mejores prácticas en la atención médica. La difusión de información sobre la importancia de la educación continua destaca que la formación no culmina con la obtención de un título, sino que debe ser un proceso continuo a lo largo de la carrera profesional.

La educación y la correcta comunicación permiten a los profesionales mantenerse al día con los últimos protocolos de tratamiento, tecnologías médicas emergentes y cambios en las políticas de salud, solo por mencionar algunas. Además, promueve la adquisición de nuevas habilidades y el perfeccionamiento de las existentes, lo que se traduce directamente en una atención más eficaz y segura para los pacientes. Asimismo, fomenta la adaptabilidad del personal frente a situaciones emergentes o crisis sanitarias, garantizando una respuesta efectiva y coordinada. De ahí la importancia de una comunicación efectiva y accesible a todo mundo.

De esta manera, para alcanzar la excelencia, la generación de recursos humanos de calidad y la educación continua son piedras angulares para el éxito de cualquier institución hospitalaria. La difusión de información sobre estos aspectos no solo concierne a los líderes y responsables de recursos humanos, sino que involucra a toda la comunidad hospitalaria. Al comprender y abrazar la importancia de contar con profesionales bien formados y actualizados, los hospitales no sólo mejorarán su desempeño, sino que también contribuirán significativamente a elevar los estándares de la atención médica y, en última instancia, a mejorar la salud y el bienestar de la comunidad a la que sirven. Esta columna tiene esa ambición, de continuar con una larguísima tradición, pero siempre de la mano de nuestra familia institucional. ¡Larga vida a *La Camiseta*!

Problemas de Nutrición en México, 30 años de evolución.

La Camiseta y la Nutrición; tres décadas

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

Hoy, al celebrar el trigésimo aniversario de La Camiseta, la Sección Nutrición INCMNSZ toma un momento para reflexionar sobre el trayecto que ha experimentado la salud en México en el ámbito alimentario y nutricional, durante estas últimas tres décadas. Reiteramos nuestro compromiso con la promoción de la alimentación saludable en la comunidad del Instituto y es un gusto compartir esta perspectiva comparativa de los desafíos nutricionales en la población mexicana hace 30 años y en la actualidad que, de cierta forma, se han visto reflejados en La Camiseta.

Hace 30 Años: Retos y Desafíos iniciales. En la década de 1990 México enfrentaba desafíos marcados por la desnutrición infantil y la prevalencia de enfermedades relacionadas con deficiencias (como la desnutrición, la anemia y otras deficiencias), era un problema urgente, y los esfuerzos se concentraban en abordar la desnutrición y las carencias de nutrientes indispensables.

En la actualidad: Nuevos Retos y Cambios de Paradigma. Hoy, nos enfrentamos a nuevos desafíos. La transición alimentaria y nutricional ha llevado a un aumento preocupante de Enfermedades Crónicas no Transmisibles relacionadas con la alimentación, como la obesidad y otras enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. La globalización y los cambios en los hábitos de alimentación han llevado al consumo de dietas de alta densidad energética (es decir, que una pequeña porción de alimento tiene gran cantidad de energía) en sustitución de frutas y verduras, cereales integrales, leguminosas y pequeñas cantidades de alimentos de origen animal. Lo anterior ha contribuido a la epidemia de la mala nutrición, principalmente por exceso. Adicionalmente, hoy estamos conscientes de la importancia de tener una buena alimentación que, además, sea amigable con nuestro planeta.

Transformación Continua: Lecciones Aprendidas y Futuro Promisorio. A lo largo de estas tres décadas, hemos aprendido valiosas lecciones sobre la interconexión entre la alimentación, la salud y el entorno social. Los esfuerzos colectivos han dado frutos y hoy tenemos una comprensión más holística de la nutrición, va más allá de la mera ingestión de alimentos.

Mirando hacia el futuro, es crucial mantener nuestro compromiso con la promoción de la alimentación saludable y sostenible. Esto implica el compromiso de brindar orientación alimentaria a la población, luchar por el acceso equitativo a alimentos de calidad y hacer la conciencia sobre la importancia de tener hábitos de vida saludables.

¡Felicidades a La Camiseta por tres décadas de compromiso y liderazgo en la divulgación de información de interés para nuestra comunidad!



Elemento icónico de gran relevancia

La Camiseta ¿casualidad o causalidad?

Carlos Augusto Sánchez Morales/Dirección de Administración

Este instrumento de difusión resulta ser un elemento icónico de gran relevancia y de impacto innegable en beneficio de la comunidad institucional; sin embargo, esas palabras no dibujan ni describen plenamente el espectro o las implicaciones que este documento tiene, pues son tantas que seguramente el espacio que se nos concede no sería suficiente.

Es por ello que me centraré sólo en un elemento que me resultó interesante, y este corresponde al origen del nombre de tan importante instrumento: La Camiseta. Entonces para abundar al respecto propongo recordar esa antigua, pero trascendental frase ¡Ponte la camiseta! Esta frase, de forma elemental, exalta el ánimo e invita a entusiasmarlos y a contagiarnos de una sana convivencia. Pero, además pretende generar un sentido de pertenencia y comunión, de orden y empatía, de apoyo y agradecimiento y sirve o es entendida en cualquier ámbito y lugar, aunque con mucho más énfasis en los países de habla hispana.

Basado en lo anterior, se podría concluir que no fue una casualidad el nombre, sino una causalidad, pensando que desde su creación -esto es en la gestión del Dr. Donato Alarcón Segovia-,¹ con toda la intención se dotó a este documento de una proyección de resultados enormes y benéficos.

Explico a qué me refiero, con este documento se propicia la libertad de expresión, en especial de los que integramos el INCMNSZ, a través de la formulación y exposición escrita de temas variados, diversos e interesantes que tienen como común denominador: propiciar el bien para los que tengan la fortuna de leerla.

Esa fortuna descansa en la linda oportunidad que tienen los lectores de acceder a una receta saludable y rica al paladar o recibir algún consejo en nutrición, conocer de la administración pública, los procesos institucionales, la recomendación de un buen libro, un espacio cultural o la vida de grandes artistas que nos deleitan con sus obras al interior del Instituto, sin olvidar distintas aristas y temas relacionados con la vida laboral.

Todo esto permite notar que sólo cosas agradables han ocurrido desde el nacimiento de La Camiseta; así, me siento afortunado en verdad de poder colaborar en tan importante instrumento desde hace ya varios años. Y mi propuesta, en razón de todo lo anterior, es aprovechar al máximo este importantísimo recurso de información y propiciar su continuidad para que las generaciones futuras puedan también disfrutarla.

Como corolario propongo reflexionar sobre esta frase:
No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente.²

¡Todo somos INCMNSZ!

1. Roberto Ponce, La Camiseta" y sus 25 años, <https://www.proceso.com.mx/cultura/2019/3/23/la-camiseta-sus-25-anos-222144.html>

2. Virginia Woolf. <https://eldiariocantabria.publico.es/opinion/jose-antonio-ricondo/virginia-woolf-barrera-cerradura-ni-cerrojo-que-puedas-imponer-libertad-mente/20211222203228108760.html>

Seguridad del Paciente

Unidad de Mejora Continua de la Calidad en La Camiseta

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



Antes que nada, me permito dar una felicitación por este aniversario número 30 de La Camiseta. Para mí, así como para mi equipo en el área de calidad; ha sido un orgullo participar con esta sección, ya que para nosotros es una forma de dar a conocer nuestro trabajo, así como el esfuerzo de cada uno de los miembros de este INCMNSZ en temas de Calidad y Seguridad del Paciente. Todo el personal ha tenido una participación muy activa en estos temas. Existe mucha dedicación y proactividad; así como apoyo para la Unidad de Mejora Continua de la Calidad para ir fortaleciendo la Cultura de Seguridad del Paciente.

Crear una Cultura de Seguridad del Paciente no es fácil; es un proceso que requiere tiempo, y compromiso de todo el personal, además del trabajo en equipo en donde se incluye al paciente y su familia. Por lo que contar con un medio de difusión como este, favorece que la información permee a todo el equipo multidisciplinario de trabajo dentro del INCMNSZ.

Actualmente, parte de los objetivos que tiene la Seguridad del Paciente es hacer partícipe de una forma más activa al paciente sobre su propia enfermedad. La Camiseta, sin lugar a duda, es un medio adecuado para lograr que toda la comunidad este enterada de las cosas que involucra trabajar por la Seguridad del Paciente, y de las estrategias que se están formando dentro del INCMNSZ para mejorar la atención, además de garantizar una adecuada cultura organizacional para nuestro personal.

Por eso es un privilegio poder participar con esta sección dentro de La Camiseta, ya que nos permite difundir los diferentes componentes y temas relacionados a nuestra misión. Cosas que incluyen desde conceptos, herramientas, los proyectos de mejora; así como actividades que ha hecho nuestro personal en pro de la Seguridad del Paciente. Esperamos seguir contribuyendo a esta sección y poder brindar más información. Sigamos por el camino.

“Todos juntos trabajando por la Seguridad del Paciente”.

Centro de Información e Investigación Documental CIID

Vida Institucional en La Camiseta

Gabriela Rubello Marín/ Centro de Información e Investigación Documental

A partir de enero de 2015, la Dirección de Comunicación Institucional y Social creó una nueva sección para La Camiseta, titulada: *Vida Institucional*, asignada al Centro de Información e Investigación Documental, CIID, para su publicación de forma quincenal.

Este espacio, Vida Institucional, se inaugura con el objetivo de narrar cronológicamente la historia institucional. En ese año se publica La Historia Institucional en episodios dentro del contexto del desarrollo de la medicina y de las instituciones hospitalarias en el México del siglo XX, hasta nuestros días y, en ese contexto, la evolución del propio INCMNSZ.

En el 2017, la sección documenta la historia de los hospitales en México a partir de la época novohispana. (siglo XVI). Posteriormente, *Vida Institucional*, se enfoca en narrar, por episodios, la historia de la Academia Nacional de Medicina de México. Más adelante se hace un reconocimiento a las Mujeres en la Ciencia en México.

Así también el CIID ha publicado:

Médicos Fundadores de Especialidades en el INCMNSZ

Semblanza de los médicos fundadores de especialidades en el Instituto.

Conociendo Mejor a las Médicas y los Médicos del INCMNSZ

Responder a través de cuatro preguntas: sus experiencias como residentes, su aprendizaje en el Instituto, su selección de la carrera de medicina y sus actividades en el tiempo libre.

Mujeres y Hombres en el INCMNSZ

Semblanzas del personal del Instituto cuya formación académica no es la medicina.

Médicas y Médicos en el INCMNSZ

Semblanzas del personal de todas las áreas del Instituto con el objetivo de conocer a la comunidad institucional.

Médicas Residentes en el INCMNSZ

Publicación de las generaciones de mujeres que a partir de 1960 han realizado su residencia en el Instituto.

De esta forma el CIID colabora a través de la sección Vida Institucional, con el propósito fundacional de La Camiseta de ser el órgano de comunicación institucional que consiste en fomentar y consolidar, a través de la comunicación, ese sentido de pertenencia que es principio fundacional de la Mística Institucional.

Muchas felicidades a todo el equipo de la Dirección de Comunicación Institucional y Social y al Departamento de Comunicación y Vinculación que hacen posible esta excelente publicación, entrañable para todos.

Las artes, parte de la comunidad INCMNSZ

La Camiseta a contribuido a la labor que realiza Arte y Cultura

Lcda. Palmira de Garza y Arce

Desde la fundación del Instituto el Dr. Salvador Zubirán pensó que las artes, la música y la pintura debieran estar involucradas en la comunidad y especialmente en la formación de los residentes de medicina.

El Dr. Salvador Zubirán creó en 1947, el Concurso Anual de Pintura, Dibujo y Fotografía, en el que participan los empleados de la institución, este se lleva a cabo en octubre, para celebrar su fundación.

En su gestión como director general, el Dr. Donato Alarcón, organizó tres bienales de pintura que además de haber contribuido al enriquecimiento del Acervo Plástico Institucional, marcaron un referente, al ser el primer Instituto en el país que diera tal importancia al arte en sus instalaciones, haciendo de este un lugar más amable para sus pacientes y empleados.

También el Dr. Donato Alarcón dio vida al Taller de Iniciación a las Artes Plásticas, TIAP, con el apoyo de la Facultad de Artes y Diseño de la UNAM, FAD, con el objetivo de que los hijos de los empleados de la institución, tuvieran un primer contacto con las artes.

En 2006, el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, nombró al INCMNSZ, sede alterna, hecho que nos enorgullece.

A través de los años, todos los directores generales del Instituto han aportado diferentes proyectos y actividades para contribuir a este fin.

La Camiseta, como un instrumento de difusión y comunicación, ha contribuido a que la extensa labor que realiza Arte y Cultura en el INCMNSZ para cumplir con su objetivo, y permeé en la comunidad para que conozca, participe y disfrute de la importancia de integrarla en su vida.

Actividades:

- Curaduría, enriquecimiento y mantenimiento del Acervo Plástico Institucional.
- Organizar Sesiones Culturales:
 - Conciertos
 - Homenajes al personal del INCMNSZ, con los que se reconoce y agradece su trabajo, logros y años de servicio.
 - Celebraciones de la fundación de Departamentos y Direcciones, para dar a conocer su historia, actividades y proyectos.
- Producción de contenidos culturales, dando a conocer a los artistas que han colaborado con el INCMNSZ, a nuestro Acervo Plástico y temas de mexicanidad.
- Organización del TIAP.
- Organización del Concurso Anual de Pintura, Dibujo y Fotografía.
- Recomendación de Museos y Exposiciones en la CDMX, a través de carteles.

Trascender a través de la divulgación escrita La Camiseta como medio de divulgación de avances de la Enfermería Institucional

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

La comunicación escrita es una herramienta poderosa que fortalece el sentido de pertenencia de una persona, comunidad o profesión, ya que permite registrar de manera permanente acontecimientos, avances o cualquier situación que se desee informar a la sociedad. A diferencia de la palabra oral, que se desvanece con el tiempo, la palabra escrita es eterna, porque queda registrada en el papel o, en la actualidad, en la nube.

Como Subdirección de Enfermería, es de gran relevancia anunciar a la Comunidad Institucional los avances y acontecimientos que hemos tenido. En este sentido, nos gustaría reconocer y agradecer a La Camiseta por su labor como medio de divulgación institucional durante los últimos 30 años, que nos ha brindado visibilidad y nos ha acercado a la comunidad institucional a través de sus contenidos.

Desde hace poco más de 3 años, La Camiseta nos ha brindado un espacio en la sección Hablemos de Enfermería, lo que ha sido fundamental para nosotros poder darnos a conocer a través de este medio. Gracias a La Camiseta, la Subdirección de Enfermería ha podido compartir información relevante con la Comunidad Institucional y ha sido una herramienta efectiva para dar a conocer los avances logrados. Además, este medio ha permitido que los profesionales de enfermería compartan sus experiencias y conocimientos a través de la sección Hablemos de enfermería.

La Camiseta es un medio de difusión que ha mantenido su relevancia y ha demostrado ser una fuente valiosa de información para la comunidad institucional. Agradecemos a este medio por su compromiso con la difusión de la Enfermería Institucional y esperamos seguir contando con su apoyo en el futuro.

¡Felicidades y enhorabuena por el 30 aniversario!

X Reunión de la Red Mexicana de Editoras de Revistas Científicas de Enfermería

Maestrante en cuidados críticos Lourdes Dorelli Pérez Aguilar / Depto. de Enfermería

El pasado 30 de octubre se llevó a cabo en la ciudad de Puebla, la Décima Reunión de la Red Mexicana de Editoras de Revistas Científicas de Enfermería RED MERCE, en el Marco del Foro Internacional de Investigación en Salud, organizado por el Instituto Mexicano del Seguro Social. La reunión fue el escenario de editores y colaboradoras de las distintas revistas científicas de enfermería en México, así como revistas de Colombia, Brasil y Perú.

La RED MERCE, creada desde el 2014, está integrada a la Biblioteca Virtual en Salud (BVS) Enfermería Regional y está conformada actualmente por 6 revistas del país que, por sus contenidos, calidad en procesos editoriales y proyección para beneficio de los cuidados de atención a la salud han sido consideradas: Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social, la Revista Enfermería Universitaria (UNAM), Revista Mexicana de Enfermería (INCUNESZ), Revista de Enfermería Neurológica (INNN), Revista Mexicana de Enfermería Cardiológica (INCAR) y Revista SANUS (Universidad Autónoma de Sonora).

En la reunión se trataron temas que son esenciales en la producción científica y, por lo tanto, en la publicación como los índices bibliométricos: citación, autonomía, obsolescencia e índices de normas editoriales, así como otros aspectos como la accesibilidad y visibilidad de las publicaciones. Asimismo, se reiteró el valor de la unidad en sus miembros, mismos que se proyecta para la comunidad científica de enfermería, el valor del trabajo conjunto, el trabajo en red generador de alianzas, tal como lo dicta el tema de la décima reunión "La red nos une para socializar el conocimiento", conocimiento generado a través de las academias, trabajo colegiado y no jerárquico, difundido a través de sus publicaciones, lo que permite el desarrollo y crecimiento, no sólo de la red, sino de la disciplina de enfermería y su cuerpo de conocimientos.

Si tienes interés en publicar acércate a la Revista Mexicana de Enfermería, será un honor poder guiarte en este proceso que sin duda constituye el crecimiento de la enfermería institucional y su proyección para el mundo; te esperamos en el Departamento de Educación Continua de Enfermería.



14 La Camiseta

Mejorar la calidad de atención, un reto en la Clínica de Heridas

Segunda parte

Mtra. Lizeth G. López /Jefa de Enfermería, Información de entrevista realizada a la Lic. Amelyelly Pérez Domínguez

En esta ocasión, las Maestras de la Clínica de Heridas narran a La Camiseta, la experiencia vivida como Clínica de Heridas y Ostomías ante la situación pandémica.

A finales de marzo 2020, las enfermeras y enfermeros que quedamos para la atención, fuimos reasignados a las áreas críticas para el cuidado integral, vivimos ante la incertidumbre y el temor de una enfermedad desconocida y de no tener habilidades para el cuidado del paciente crítico. Pese a que somos enfermeras, nuestra formación y experiencia es otra área, aun así, nos mantuvimos a flote y salimos resistentes al pasar un proceso de adaptación; empujando por el uso del Equipo de Protección Personal (EPP) como cubre bocas de alta eficiencia, googles, bata y gorro desechables, cubre-zapatos, en un inicio cortas y doble guante.

La posición prono forma parte del tratamiento de soporte en la atención COVID-19, el paciente podía mantenerse en esa posición (boca abajo) hasta por más de 7 días, debido a la gravedad. En muchos casos no era posible movilizarlos, por lo que inevitablemente desarrollaban lesiones en piel por la presión ejercida.

Con el paso de los días o tal vez horas, las Lesiones Por Presión (LPP) aumentan drásticamente; por lo que los jefes de servicio y los mismos compañeros solicitaban la valoración de pacientes y nuestras recomendaciones para el manejo de estas lesiones, también detectaron la necesidad de reincorporarnos a nuestras funciones, cuyo objetivo es precisamente la prevención, diagnóstico y tratamiento de las heridas, así como educación continua.

Fue hasta el mes de junio que el equipo se reincorporó a las actividades de la Clínica e iniciamos un arduo trabajo, nos enfocamos principalmente a las áreas críticas. Para este entonces teníamos 4 terapias intensivas: Observaciones, Semi-Críticas, Unidad de Terapia Intensiva y Estancia Corta, en las cuales la mayoría de los pacientes se encontraban boca abajo. El tiempo que permanecíamos dentro de cada servicio podía llegar hasta 6 o 7 horas continuas.

Continuará...



23 La Camiseta

Desarrollo de la enfermería mexicana Legitimación disciplinaria a través de la escritura

Primera parte

Mtra. Lizeth G. López López/Jefa de Enfermeras

La necesidad de producir textos para distintos propósitos dentro del campo laboral de enfermería es evidente. Hoy en día no se puede negar que existen ciertas convenciones empleadas para la escritura, sin embargo los textos no han respondido al nivel de exigencia en el plano internacional debido a las evaluaciones de las revistas científicas mexicanas.

Las áreas de oportunidad en la comunicación científica residen en que no hay acuerdos suficientes sobre las diferentes clases de los textos que circulan. En consecuencia, los investigadores que se inician en esta área encuentran serias dificultades para preparar sus trabajos escritos, porque solo crean textos para ser evaluados y no como resultado de un proceso de aprendizaje, reflexión y socialización.

La escritura permite construir el significado de una disciplina al heredar de su pasado las posesiones que la han conformado para el presente. El presente produce nuevos bienes tangibles e intangibles que forman parte de la herencia del mañana. Las herencias de la enfermería provienen de ideales, conocimiento, producción científica, cultura, procedimientos, estatutos, valor social, filosofía, normas y leyes. Cuando una disciplina produce y utiliza su propio conocimiento, se identifica con él y consigo misma como parte de la comunidad; se reconoce en la herencia de su pasado y presente.

La legitimidad de la enfermería es otorgada por el consumo y el valor que se le brinda a la producción científica; se consume y se cita cada vez más. Este hecho confiere una legitimidad de derecho de propiedad e identidad de un grupo social; el valor de la producción de conocimiento debe ser reconocido gubernamentalmente por derecho. Lo contrario es una discriminación por razones de identidad, procedencia e idioma. No te pierdas la siguiente parte de este tema.



23 La Camiseta

Hacia una Institución con perspectiva de género

Difundir la Equidad de Género

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/CEG

La sección Equidad y Género apareció en La Camiseta a partir del último número del año 2021, como un manifiesto de la importancia de difundir las diversas acciones y programas en pro de la igualdad, equidad de género y la eliminación de la violencia que diferentes personas llevan a cabo en el INCMNSZ.

Desde mediados del 2022 el actual Consejo de Equidad y Género se encarga de la sección, en la que se tocan temas con perspectiva de género, con el objetivo de sensibilizar a las personas que conforman y visitan esta institución.

La Camiseta ofrece la oportunidad de compartir información sobre la importancia de una sociedad más incluyente, equitativa y sensible a las problemáticas que enfrentan las personas con mayor vulnerabilidad en razón de su género: mujeres y personas de la comunidad LGBTQIA+.

Sin embargo, se ha cuidado no excluir a nadie de este difícil camino; por lo que se ha tenido la oportunidad de explicar conceptos como las nuevas masculinidades, los tipos de violencia, las principales desigualdades o por qué existen los días conmemorativos como el #8M y el #25N.

Se ha invitado a la reflexión del por qué -en lo individual y en lo colectivo- debemos replantearnos cómo se han visualizado y centralizado la estructuras sociales con las que convivimos día a día, en las que históricamente las mujeres han sido ignoradas, subordinadas y marginalizadas.

Así que, por justicia social y en búsqueda de equidad, aprovechamos el espacio para difundir información que pueda empoderar a quien lo necesite y sensibilizar a los más que podamos. También, nos funciona como memoria histórica de una parte de la lucha por garantizar los derechos de todas las personas.



CONSEJO DE EQUIDAD Y GÉNERO

Mucho que decir al respecto Consejo de Equidad y Género

Dra. Alejandra González Duarte/Departamento de Neurología

"... el callar no es no haber qué decir, sino no haber en las voces lo mucho que hay que decir"
Juana Inés de la Cruz; respuesta a Sor Filotea de la Cruz, 1692.



Dra. Alejandra González Duarte

Equidad de Género significa que ante las mismas circunstancias se escoge al mejor candidato sin importar si éste es hombre o mujer. Pero, ¿qué sucede cuando los tres candidatos son igual de buenos, se debe escoger a una mujer para equilibrar números? ¿son las mujeres igual de asertivas que los hombres? En una situación inversa, ¿el hombre habría tomado el trabajo, o se hubiera ofendido y lo hubiera rechazado como lo hizo la mujer?

Por décadas, los hombres han construido distintas formas de relacionarse, entre ellas las sociales, que, sin duda, coadyuvan a alcanzar sus objetivos porque los comunican directamente. En muchas ocasiones, la mujer todavía espera silenciosamente a que se le "reconozca". En otras, confunde el ser asertiva con exigir, obteniendo peores resultados. Es el equilibrio, este dulce punto medio de la negociación, el que realmente nos hará llegar a la equidad.

Hubiera sido deseable que la mujer le contara a su jefe: te equivocaste en no poner reglas claras de cómo se obtenía el puesto; me equivocó en no verbalizar que yo estaba interesada, pero me siento capaz y segura de que no me considerarías si no supieras que lo voy a hacer bien.

La labor del Consejo de Equidad y Género (CEG) es promover la equidad, facilitando los mecanismos que permitan visualizar igualmente el trabajo de las mujeres y de los hombres, identificando situaciones vulnerables como ésta para intentar remediarlas. La inequidad de género no se resuelve en marchas, conferencias o desayunos feministas. Tampoco con cuotas de género, sino analizando la cotidianeidad de nuestra vida laboral.

equidad y género

Aprender a comunicar nuestros deseos es el primer paso para lograr la equidad.

Un jefe debía escoger a dos trabajadores para dos puestos de igual importancia. Tenía tres candidatos igualmente calificados: dos hombres y una mujer. Los dos hombres manifestaron su interés por el puesto y la mujer, confió en que su buen empeño laboral fuera implícito y se le tomará en cuenta por ello.

El jefe escogió a los hombres que se habían manifestado. Ella, sin reclamar, comentó con sus compañeras lo injusto de la situación. Cuando el comentario llegó a oídos del jefe, éste le ofreció uno de los puestos y ella no lo aceptó, argumentando que sólo se lo daban por ser mujer.

16 La Camiseta

Orientación para el bienestar

La Camiseta, espacio de reflexión entorno a las Efemérides de la Salud

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

Uno de los objetivos de La Camiseta es proporcionar información y orientación sobre temas de la salud para generar bienestar entre nuestros lectores. Motivo por el cual, a partir de 15 de octubre del 2015, se publicó por primera vez la sección *Sabías que*, con temas relativos a las Efemérides de la Salud, establecidas por la Organización Mundial de la Salud y por la Organización de las Naciones Unidas, así como, las conmemoradas en México.

La función principal de esta sección es difundir información breve que permita a los lectores conocer la fecha en que se conmemorara dichos días nacionales o internacionales, relativos a la salud para, de cierta forma, promover la reflexión y toma de conciencia de la importancia de cuidar nuestra salud, previniendo y/o tratando oportunamente las enfermedades.

15 de octubre, Día Mundial del Lavado de Manos Fortalece los sistemas y servicios de salud: OMS

Cuatro razones por las cuales debemos participar en la campaña. La higiene de las manos:

1. En el momento adecuado salva vidas.
2. En la atención sanitaria ha salvado millones de vidas.
3. Es un indicador de calidad que destaca la seguridad de los sistemas de salud.
4. Puede evitar infecciones y el daño a la salud de los pacientes y del personal de la atención de la salud.

Fuente: <http://www.who.int/gpsc/5may/es/>

17 de octubre, Día Mundial contra el Dolor El dolor crónico es subestimado: OMS

El dolor está presente en más del 50% de las consultas de atención primaria. Una de cada cinco personas padecen dolor crónico de moderado a grave, y una de cada tres no puede mantener una buena calidad de vida debido a las dolencias. El dolor crónico es uno de los problemas de salud más subestimados en el mundo de hoy, pese a que tiene consecuencias serias en la calidad de vida de quienes lo padecen, y a que supone una carga importante en los sistemas de salud del mundo.

Fuente: <http://www.menarini-ca.com/170-dia-mundial-contra-el-dolor.html>

19 de octubre, Día Mundial de Lucha contra el Cáncer de Mama Algunos datos sobre el cáncer de mama

En México sólo 10 por ciento de los casos de cáncer de mama son detectados en etapa uno, esto es con un tumor de menos de dos centímetros. El 75 por ciento de los casos son descubiertos hasta la tercera etapa, lo que disminuye las posibilidades de recuperación total de un 85% en la primera etapa hasta un 35%. Cada 30 segundos en algún lugar del mundo se diagnostica cáncer de mama. En México es la segunda causa de mortalidad en mujeres entre 20 y 59 años.

Fuente: <http://www.udg.mx/es/efemerides/19-octubre>

20 de octubre, Día Mundial de la Osteoporosis Cada vez más frecuente entre la población: OMS

Una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura a causa de la fragilidad que produce la osteoporosis. Las muñecas, la columna y la cadera son de las zonas más frecuentes donde se presenta una fractura y que éstas pueden provocar dolor y discapacidad a largo plazo entre los adultos mayores e incluso puede provocar una muerte prematura.

Fuente: <http://inevireya.mx/comunidad/dia-mundial-de-la-osteoporosis>

17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión Arterial Prevenir enfermedades cardiovasculares

Trabajar en la prevención y control de la presión arterial elevada, con el fin de prevenir muertes por enfermedades cardiovasculares, es un objetivo de la OMS, ya que la hipertensión afecta entre el 20% y el 40% de los adultos en Latinoamérica y el Caribe.

Fuente: http://www2.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=

19 de mayo, Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal Atención en diagnóstico y tratamiento

Este es un día para conocer más sobre esta enfermedad; prevención, diagnóstico y tratamiento. La Enfermedad Inflamatoria Intestinal es una serie de patologías que afecta al intestino en alguno de sus tramos, inflamándolo de manera crónica.

Fuente: <http://laestrella.com.pa/vida-de-hoy/salud/colitis-ulcerativ-frecuente>

28 de mayo, Día Mundial de la Nutrición Nutrición para mejorar calidad de vida

La Nutrición es una profesión que cada vez tiene mayor importancia por su relación con la prevención de enfermedades y la mejora de síntomas de diversas enfermedades crónicas. La base de una buena salud empieza en la alimentación y cuanto mejor sea nuestra nutrición, más equilibrado estará nuestro metabolismo y mejor salud tendremos.

Fuente: <http://www.metabolic-balance.es/28-de-mayo-dia-mundial-de-la-nutricion/>

31 de mayo, Día Mundial de la Esclerosis Múltiple Enfermedades del sistema nervioso

Es un día de reflexión y concienciación sobre una de las enfermedades crónicas más comunes del sistema nervioso. Es una enfermedad, con frecuencia, discapacitante, que resulta del daño a la mielina (capa protectora que recubre las fibras nerviosas) en el Sistema Nervioso Central (cerebro, médula espinal y nervios ópticos).

Fuente: <http://www.cuandopasa.com/index.php?v=30620d>

31 de mayo, Día Mundial Sin Tabaco 2017 Tabaco, amenaza para el desarrollo

Con el fin de poner de relieve los riesgos para la salud asociados con el tabaquismo y abogar por políticas eficaces para reducir su consumo, la OMS conmemoró dicho día. El lema es: El tabaco, una amenaza para el desarrollo.

Fuente: <http://www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2017/event/es/>

Autocuidado y difusión de información

En La Camiseta, Comunicación de la Salud

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Comunicación y Vinculación

Tu Salud apareció en La Camiseta a partir del año 2013, una etapa en la que se sumaron diversas secciones "que responden a comentarios y recomendaciones de los lectores o a necesidades de información detectadas por los editores, o generados por la problemática que la vida institucional va presentando"¹. La finalidad de la sección: brindar recomendaciones sobre hábitos de prevención y cuidados en el comportamiento cotidiano de las personas lectoras.

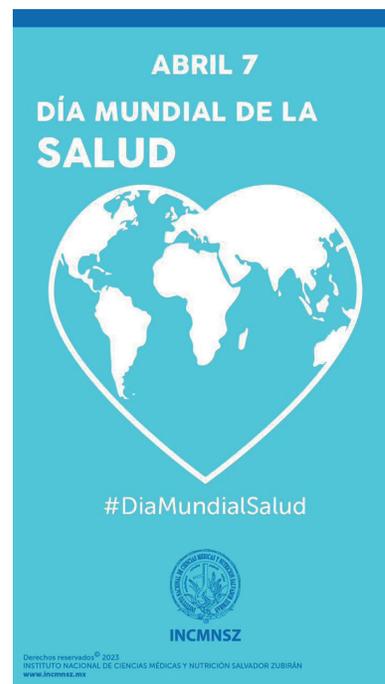
Desde entonces, la sección contaba con artículos escritos por la editora a partir de efemérides, entrevistas o basadas en conferencias. También, se intercalaba con colaboraciones escritas por especialistas del INCMNSZ en los que trataban algún tema específico de su área de estudio.

Desde febrero del año 2021, su servidora comunicóloga y especialista en divulgación de la ciencia, se incorporó al INCMNSZ y al equipo editorial de La Camiseta, precisamente en un momento en el que la Pandemia de la COVID-19 seguía dando oportunidad a que las personas se interesaran genuinamente en su salud; por lo que la sección permitía explorar temas de autocuidado y diversas recomendaciones.

Con algunas colaboraciones previas, a partir de mayo del 2021, quincenalmente, me encargo de la sección en la que hago comunicación de la ciencia al escribir notas o artículos con información a partir de entrevistas a especialistas del INCMNSZ y/o de fuentes como la Organización Mundial de la Salud.

Las temáticas son principalmente a raíz de efemérides del mes en curso o de temas de coyuntura; así he escrito sobre las secuelas de la COVID-19, de la mpox (antes conocida como viruela del mono), salud bucal, cuidados paliativos, diabetes, fisioterapia y diversas enfermedades, con la finalidad de que quien lo lea pueda encontrar estrategias de autocuidado para prevenir; detectar semejanzas con ciertos síntomas y buscar diagnósticos tempranos; o encontrar alternativas a tratamientos.

Querido lector, me interesa saber: ¿Qué temas te gustaría se pudieran abordar en esta sección?, ¿Te gustaría que pudiera hacer una entrevista sobre algún tema que funcione para la sección? Mi correo institucional: liliana.moranr@incmnsz.mx



Reseñas de libros y autores

Espacios de Lectura en La Camiseta

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

La Camiseta ha sido de crucial importancia para difundir en la sección *Espacios de Lectura* pequeñas reseñas de libros y autores, con el objetivo de dar a conocer la obra literaria que se encuentra en los Espacios de Lectura del INCMNSZ. Mismos que, desde 2015, fueron áreas intencionalmente planeadas -en sus distintos servicios- para fomentar la lectura, brindar esparcimiento y aprendizaje activo a su población usuaria, a través de la lectura. Su visión inicial fue brindar un servicio a su comunidad, extender su alcance y beneficios al mayor número de personas, y apoyar a las diversas necesidades informativas y recreativas.

Para su creación se localizaron lugares abiertos, con buena iluminación natural o artificial, de afluencia y fácil localización, donde se pudieran albergar libros de distintos estilos literarios y revistas. Inicialmente, los Espacios de Lectura sólo se ubicaron en el primer y segundo piso del edificio de Hospitalización, y en la sala de Estancia Corta. Posteriormente, se llegaron a habilitar 13 espacios y una pequeña biblioteca.

Durante su funcionamiento, los libros que se obtuvieron por donación de parte de particulares fueron: en 2015, 576; en 2016, 1623; en 2017, 1667, etc., teniendo un total a principios del 2023 de 6373 ejemplares. Así mismo, también se adquirió el donativo de 3 periódicos diferentes, más de 20 revistas y 3 gacetas, así como de otros pasatiempos.

Posteriormente a la Pandemia por COVID-19, los Espacios de Lectura se redujeron a cuatro áreas como una medida de prevención; pero, para seguir circulando sus ejemplares y promover la lectura, a lo largo del 2023 se obsequiaron 5250 ejemplares a todas las personas lectoras.

Así también, en la biblioteca del área de Comunicación y Vinculación que actualmente alberga poco menos de mil ejemplares, se pueden encontrar novelas de diferentes gustos, que nos complacería compartirlos a quien gusta de la lectura y podrá llevárselos en préstamo a su domicilio.



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.

Desde la primera edición, fomentando la buena alimentación La Camiseta; 30 años dando orientación nutricional a nuestros lectores

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

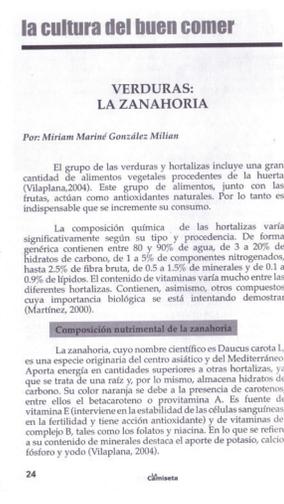
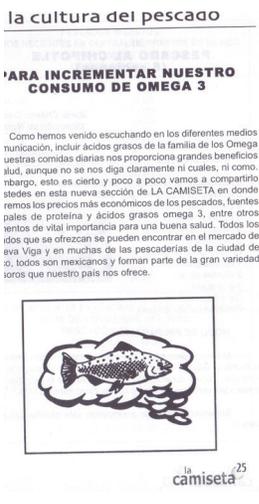
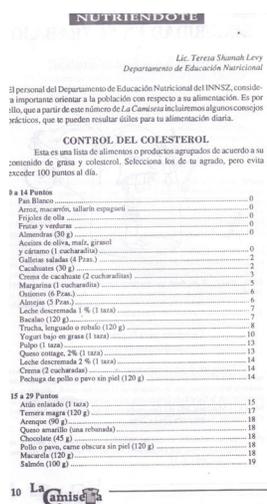
Desde la edición del primer ejemplar, 15 de enero de 1994, La Camiseta tuvo como objetivo brindar orientación nutricional a nuestros lectores, publicando artículos relativos al tema, elaborados por nutriólogos e investigadores en este campo de la ciencia. Creándose oficialmente una sección como tal, en la edición 62, del 15 de agosto del 1996, bajo el nombre de *Nutriéndote*.

Posteriormente, derivado de las importantes investigaciones realizadas por la Dirección de Nutrición respecto a los beneficios del consumo de pescado, dicha sección comenzó a difundir información relativa a este tema, en la publicación del 30 de noviembre del 2005, en la edición 285, se denominó *La Cultura del Pescado*, siendo la propia Dirección de Nutrición quien proporcionaba la información de dicha sección.

El 15 de febrero del 2010, edición 386, la sección toma el nombre de *La Cultura del Bien Comer*, en donde a petición de nuestros lectores se integró el concepto de ofrecer diversas recetas, no sólo de pescado.

Con el objetivo, de ofrecer información nutricional y recetas saludables, a partir del 15 de enero del 2015, edición 503, esta sección, se apoya del Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi) del INCMNSZ y de los Cuadernos de Nutrición (Dirección de Nutrición) del propio Instituto.

A la fecha, en esta sección se han publicado 720 recetas con información nutricional de diversos alimentos.



cultura del bien comer

Camisetas de izquierda a derecha: 15 de agosto del 1996, 30 de noviembre del 2005 y 15 de febrero del 2010

La Camiseta en su 30 Aniversario

Se dice fácil... La Camiseta

José Luis Cruztitla Carrillo/Protección Civil

Festear la permanencia de un medio impreso, en un mundo en el que las tecnologías se desarrollan a una velocidad que hasta hace unos cuantos años era imposible imaginar, tiene un gran mérito. Guardando las debidas proporciones, incluso, grandes diarios o revistas periódicas de gran fama a nivel internacional han tenido que suspender sus tirajes, ya sea porque trasladaron sus contenidos a medios electrónicos, o simplemente fueron incapaces de adaptarse a las nuevas realidades.

Por ello, conmemorar 30 años de publicación ininterrumpida de La Camiseta es, sin duda, un gran logro. Desde los inicios, en los cuales se trató de un folleto con formato a media carta, impreso en papel reciclado, como una característica adicional al Programa Ambiental de nuestro Instituto y realizado a una tinta, fue la vía a través de la cual se tuvo la oportunidad de comunicar las acciones, actividades o la creatividad de quienes integramos la Comunidad Institucional. Secciones de poesía, recetarios de cocina convivían con los temas propios de una entidad donde la investigación, la educación y la docencia son parte medular de su quehacer.

Fue -y es- la manera en la cual, diferentes disciplinas existentes en el Instituto han informado de sus logros, no solamente en cuanto a conocimiento, sino también de reconocimiento a quienes han sido responsables del enorme prestigio que el INCMNSZ tiene. Varias generaciones de trabajadores de las áreas médica, administrativa, de investigación, servicios y docencia han contribuido para realzar con su trabajo diario el nombre del INCMNSZ y de ellos, La Camiseta, es actualmente, como antaño, quien da cuenta.

En el caso de los temas con los que hemos tenido la oportunidad de colaborar por parte de la Coordinación de Protección Civil, su difusión no habría ido posible sin las facilidades otorgadas a lo largo de este tiempo por La Camiseta. Las participaciones mediante las cuales se han difundido las acciones y procedimientos preventivos o a seguir durante una emergencia, así como contenidos asociados a seguridad o eventos desastrosos que marcaron a la sociedad en diferentes tiempos, lugares y circunstancias, han permitido acercarnos a nuestros compañeros. Algo inestimable.

No sobra decir que el nombre La Camiseta, refleja un sentido pertenencia a una comunidad, a un proyecto que va más allá de la simple colaboración como trabajadores ya que implica un compromiso con la Gran Familia Nutrición (como muchos de quienes nos antecedieron en el tiempo manifestaban orgullosamente). Esto es parte del legado que el Dr. Salvador Zubirán sin duda forjó y buscó mantener. Muchas felicidades a quienes son los responsables de mantener vivo un proyecto como este. Muchos años más...

Elemento de integración institucional

Tres décadas de La Camiseta

Dr. Juan Gutiérrez Mejía/Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

Estamos celebrando treinta años de presencia de este medio interno de comunicación. El Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres ha tenido el privilegio de poder colaborar con tan importante iniciativa y se congratula de ser parte de esta historia.

La Camiseta representa un elemento de integración al permitirnos enterarnos de sucesos y eventos relevantes como ceremonias, inauguraciones, noticias y otros hitos del Instituto, explicados siempre de manera llamativa, innovadora, sencilla y clara.

También es el medio donde nos llegamos a enterar de las historias de compañeros que laboran a nuestro lado, pero desde la perspectiva más personal que nos dejan entrever no sólo su faceta académica sino también la humana y apreciar la forma en que sus valores enriquecen nuestra comunidad Institucional.

Ha sido fuente de consulta tanto de la muy clásica sección de receta de cocina con algún platillo tradicional nutritivo y sano, así como de oportunidades de compra o venta de muy variadas propiedades y equipos entre el personal y la comunidad alrededor del INCMNSZ.

En el caso concreto de nuestro Departamento ha significado una oportunidad para difundir mensajes que fortalecen el conocimiento de conceptos de protección civil, salud mental, resiliencia ante desastres, organización como brigadistas y otros variados temas que ayudan a educarnos en una cultura que alienta una mayor seguridad hospitalaria, lo que contribuye al bien de todos, colaboradores, trabajadores, pacientes y familiares.

Siempre con la apertura del equipo editor, hemos logrado un impacto siempre positivo a las audiencias, lo cual agradecemos y esperamos continúe por mucho tiempo más.

De estas y otras formas este órgano oficial interno de comunicación amalgama y fortalece una identidad Institucional de la que todos nos sentimos orgullosos y agradecidos.

Felicitamos el gran trabajo en equipo que hacen todas las personas que con su colaboración y visión han hecho estos años posibles y les deseamos se puedan seguir acumulando muchas décadas más por delante con su aportación enriquecedora.

Definitivamente La Camiseta ha cambiado, sigue evolucionando y adaptándose a los formatos propios de cada época, pero lo que no ha variado es que representa el pulso mismo de nuestra comunidad, a través de la riqueza de información entre sus páginas. Enhorabuena.

Tapas Pro Apoyo en La Camiseta

La Camiseta como medio de difusión de campañas institucionales

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

La Camiseta es un medio sumamente importante y necesario para difundir no sólo aspectos del área médica o eventos dentro de nuestro Instituto; sino también, es uno de los medios a través del cual podemos agradecer a nuestros pacientes, trabajadores, donantes o personal que participan de una o de otra forma en los proyectos o campañas, como Cuidado del Agua, Abejas, Entorno Ambiental y Tapas Pro Apoyo, esta última tiene como objetivo contribuir al cuidado del medio ambiente a través de la colecta y venta de tapas de plástico y, con esta acción, beneficiar a nuestros pacientes y/o familiares.

También es un espacio a través del cual buscamos crear conciencia de la importancia de cuidar el ambiente, dando a conocer temas relacionados.

Nos unimos a la celebración de estos 30 años de publicación, agradeciendo la oportunidad de poder participar.

Conociendo más sobre abejas

¿Sabías que ...?



La vida media de una abeja durante el periodo productivo es aproximadamente de un mes y medio; el periodo inactivo es de dos meses y medio.

Una familia puede contener hasta 15,000 abejas al empezar la primavera y hasta 80,000 en verano.

Se necesitan 556 abejas obreras para producir 0.5 kg de miel.

Imagen: Universidad IES de León, España; © Corbis/Bettmann; © iStockphoto.com; © iStockphoto.com; © iStockphoto.com

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD | INCMSZ



Semana Mundial del Agua

Del 20 al 24 de agosto, 2023.

Semillas de cambio: Soluciones Innovadoras para un mundo con conciencia hídrica

Imagen: Shutterstock; © iStockphoto.com; © iStockphoto.com; © iStockphoto.com

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD | INCMSZ

Tapas pro Apoyo



Agradecimiento especial

Escuela Primaria Mariano Galván Rivera, Damián Guzmán, Daniel Peña, David Franco, Elias González Franco, Enrique Guzmán González, Fernando Sánchez, Gaby Palacios, Isabel Morales Hernández, Iván González Franco, Javier Palacios Avilés, Máximo Santana, Milagros Bustos, Yanis Arteaga, Sol Vargas y José Manuel González por su generosa y constante donación de tapa-plásticas para la Campaña Tapas pro Apoyo del INCMSZ.

Imagen: Shutterstock; © iStockphoto.com; © iStockphoto.com; © iStockphoto.com

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD | INCMSZ

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

Transformando la imagen

La evolución de La Camiseta

Karina Salas Mercado, Diseñadora editorial de La Camiseta
Departamento de Comunicación y Vinculación

El formato de La Camiseta, en sus comienzos, era de media carta y, tanto los interiores como la portada, se trabajaban en grises, salvo algunas ocasiones, cuando sobraba tinta de algún color en la imprenta. Otra de las particularidades, es que no se respetaba una línea de diseño en los espacios de la caja de texto, en la fuente (estilo de letra) que se utilizaba, en los tamaños de títulos y textos, en el área para colocar fotos, todo se hacía según se requería en ese número; es decir, si el artículo era muy extenso y quizá solo daba lugar a una foto, se acomodaba todo de manera que se viera bien, y cuando los artículos eran muy cortos se daba lugar a muchas fotos, entonces se diseñaba a manera que las fotos en sí, hablaran del artículo.

En el 2006, se comienza a planear un diseño más homogéneo, es decir, respetar líneas de marca, dónde iniciar y terminar un texto, se determina un tamaño para las fotos, una misma fuente, se establece el tamaño para la tipografía de los encabezados, los títulos y la extensión del texto para los colaboradores.

En el año 2014, se decide cambiar de imagen y de formato, se convino hacerla a tamaño carta, la portada y la tercera de forros se trabaja a color, y el índice y la contraportada en tinta azul y negra.



Sensibilizar y generar bienestar entra la comunidad

Difusión de los Programas Institucionales de La Camiseta

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

Como parte de las acciones de difusión de los programas institucionales, La Camiseta ha jugado un papel crucial. Por ejemplo, a partir del 15 de enero del 2015, edición 503, se integró una nueva sección llamada *Hablemos de* con esa función, brindar información sobre un tema durante todo el año.

Los programas que se han difundido:

- 2015: Calidad
- 2016: ¿Qué significa para ti, el 70 aniversario del INCMNSZ?
- 2017: Para mí, actitud de servicio es
- 2018: Seguridad
- 2019: Bienestar
- 2020: Prevención en la salud

En la edición 647, del 15 de enero del 2021, se cambia el nombre de la sección a *Campaña Institucional*, difundiéndose del 15 de enero al 31 de diciembre del 2021: ¿Qué significado para ti, la Pandemia de COVID-19?

- 2022: ¿ A los primeros 75 años del INCMNSZ ¿Tu, como visualizas el futuro?
- 2023: Salud y Bienestar.

En la edición 697 del 15 de febrero del 2023, la sección toma el nombre del *Programa Vida Saludable y Sostenible*, publicándose información al respecto, vigente hasta ahora.





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de enero

16

Álvarez Izazaga Marcela Alejandra
Ávila Nabor Miguel Angel
Flores Chirinos Anselmo
Guzmán Tello Paulina Ivon
Lemus Hernández Pedro Gerardo
López Sánchez María Virginia
Sevilla Mendiola David
Virelas Pedraza Yessica

17

Austria López Adriana
Baltazar Flores Elizabeth
Colin Reyes Rubén Ricardo
Nieto Franco María Antonia
Ramírez Guevara Itzel
Reyes Rodríguez Erika
Rodea Álvarez Antonia

18

Alfaro Velasco Diana
Bonilla Berthier Michelle Dennise
Espinosa Moya Patricia
Hernández Pérez Paola Marcela
Leyte Galicia Areli
Mitre Aguilar Irma Beatriz
Padilla Robles Leobarda
Reséndiz Haro Patricia
Rodríguez Rivera Sandra Luz
Tobon Godínez Belinda
Zamora Guillen Andrés

19

Álvarez Duran Verónica
Baños Laredo Martha Eneida
Barreda Mecalco Eduardo
Calva Mercado Juan José
Catedra Valdez María Leonor
Díaz Trueba Enrique
Flores Rodríguez Mireya
González Castro Jonatan
Hernández Ramírez Mario
Pegueros Lara Claudia
Rodríguez Díaz Daniel
Rodríguez Garduño María Erika
Salvador Feliciano Marisela
Suarez Alvirde Pedro

20

Guerrero Hernández Manuel
Hernández Ortiz Andrés
Morales Null Merit Fabiola
Moreno Carpintero María Yolanda
Ponce Moreno Alfredo
Rodríguez Almazán Javier
Sánchez Martínez Nancy Fabiola
Valdés Ferrer Sergio Iban

21

Juárez Martínez María De Jesús Liliana
Martínez Méndez Juan Saul
Ramírez Martínez Jesús

22

De Paz García Roxana
Hernández Mellado Abraham
Navarro Juárez Verónica
Padilla Santiago Karen Azusena
Ruelas Hidalgo Juan Manuel
Vázquez Martínez Miguel Ángel

23

Aguilar Navarro Adriana
Aguilar Zamora Georgina
Ávila Escobedo Lourdes Margarita
Colunga Jasso Georgina Judith
García Ramos Roció
Hernández Hernández Alfredo
Jaimes Aquino Ricardo Antonio
Madera Saicedo Iris Karina
Pérez Díaz Mónica Irma
Salgado De La Mora Moisés
Santiago Cano Virginia
Vara Flores Eva

24

Aguayo González Álvaro
Miranda Alatriste Paola Vanessa
Ortega Pérez Alfredo
Pérez Orozco Pedro
Pina Rodríguez Monserrat
Quiñones Ramos Claudia
Quintero Villegas Alejandro
Romero Pascual Mario Eduardo
Viveros Rogel Mónica

25

Córdova Hernández Gustavo
Gómez Rodríguez Francisco Enrique
Jiménez Calderón María Esther
López Iñiguez Álvaro
Montalvo Ponce Martín
Osorio Pena Diana Karen
Rosales Uvera Sandra Graciela
Villa Rodríguez Karla

26

Calvo Cruzalba José Jonathan
Cortes Huerta Juventino
Delgadillo Puga Claudia
García Gijón Elisa
Jacinto Hernández Leticia
Martínez García Norma Paola
Mier Y Terán Ellis Santiago
Ornelas Montiel Jovita
Rojas Maya Sonia

Rosas Baruch Agustina
Salazar Ayala Ángel Alberto

27

Álvarez Mercado Efrén
Ángeles García Gerardo
Arvizu Hernández Adriana
García Martínez Marina
Godínez Amezcua Dulce Andrea
Morales Zúñiga María Elaine
Muñoz Téllez Luis Angel

28

Arcila Martínez Denise Liliana
Ávila García Alicia
Gindl Bracho Alfonso
González Uribe Rodrigo
Hernández Vergara Luis Alberto
Lomeli Almanzá Ivonne Aide
Martínez Luna Eduardo
Pérez Estrella Sergio
Reyes Martínez Marco Antonio
Romero López Angelica Viridiana

29

Ángeles García Estela
Barrientos Márquez Luis Enrique
Cortés Nieto Magali
Dennis Valenzuela Jesús Andrés
Felipe Rojas Artemio Gelasio
Galindo Uribe Jaime
López Estrada Alan Josué
Miguel Contreras Yair Alberto
Mora Pérez Patricia
Pérez Ocaña María De Lourdes
Ponce Moreno David
Reyes Luna Francisco
Sánchez Villanueva Guadalupe
Vázquez Bonilla Miguel Ángel

30

Aguirre García Marisela
Carrillo Pérez Diego Luis
Godínez Razo José Jorge
Herrero Bervera Bertha
Martínez Valdés Jorge Jordán
Peralta Ramos Jacinta
Pérez Ruiz Hortensia
Ríoja Redon Karla Karynna
Tuna Aguilar Elena Juventina
Vielma Valdez Alberto

31

Becerril Olivares Rene
Corrales García Alfredo
Gómez Vergara Víctor
Martínez Gamboa Rosa Areli
Palomares Nunes Adriana
Ramírez Jiménez José Alonso
Retis Sánchez De La Barquera Sandra J.

Esta información es responsabilidad de la Subdirección de Recursos Humanos.

El nombre y la fecha de nacimiento constituyen un dato personal. Si por algún motivo deseas que tu nombre no aparezca en esta lista, por favor repórtalo a las extensiones 2519 y 4163, te atenderemos con gusto.

VENDO NISSAN VERSA 2017.

Sedan, color bgris Oxford. Todos los documentos en orden, único dueño. \$170,000. Inf. con

RENTO DEPARTAMENTO AMUEBLADO.

Periférico Sur, a siete minutos de la zona de Hospitales (Alcaldía Tlalpan). Cuenta con dos recámaras, dos baños, un lugar de estacionamiento. Inf. al Whatsapp 5529841858.

RENTO DEPARTAMENTO.

Col. Volcánes, a 15 minutos de la zona de Hospitales (Alcaldía Tlalpan), amplio. Cuenta con tres recámaras, dos baños completos, área de tendido, un lugar de estacionamiento. Inf. con Carmen al 5536545026 o a la Ext. 2183.

RENTO DEPARTAMENTO.

Amplio, en Conjunto Cerrado (sólo 3 edificios), con vigilancia, a 5 minutos de periférico y Av. Revolución, cuenta con tres recámaras, principal con baño y vestidor, sala comedor, baño, cocina integral, área de lavado, cuarto de servicio y dos lugares de estacionamiento. \$17,000 ya incluye mantenimiento. Inf. al 5539369149.

VENDO LIBROS SEMINUEVOS.

En buen estado. Colección de cuentos Disney \$250. Colección de 12 libros, un cuento cada día, mes por mes \$1,500. La Biblia infantil con CD de actividades \$300. Inf. con Leonel al 5574961973.

VENDO BICICLETA FIJA SEMINUEVA.

En buen estado. \$1,000 marca Turbo Sport Home, color negra. Inf. por WhatsApp al 5539405598.

VENDO JUEGO INFLABLE PARA NIÑOS.

En muy buen estado. Medidas de ancho 3.20 mts. de altura 3.80 mts. Largo 6.20 mts. Precio \$22,000. Inf. al 5574961973.

VENDO GOPRO 7 Y MEMORIA.

La Gopro viene con selfie stick, funciona muy bien y solo tiene un par de detalles físicos por uso, que no afectan su funcionamiento. La memoria es de 32G. \$4,300. Inf. por WhatsApp al 5567919377.

VENDO CARRIOLA DOBLE MARCA GRACO.

Modelo Ready 2 Grow, seminueva en excelentes condiciones. \$2,200. Asiento trasero desmontable para acceder al asiento del banco y la plataforma de pie. Asiento trasero Face Time para una mayor interacción con el bebé. 12 Opciones de equitación para 2 niños. Inf. con Nahieli al 5528512015.

VENDO ORGANIZADOR PARA COCHE.

Marca Skip Hop (nuevo) \$490. Elegante estampado de chevron y modernos detalles de piel sintética. El bolsillo transparente se adapta a tabletas horizontales de hasta 6.75 pulgadas de alto. Dos bolsillos aislantes para botellas. Bolsillo de piel sintética. nf. con Nahieli al 5528512015.

VENDO FRIGOBAR WHIRPOOL.

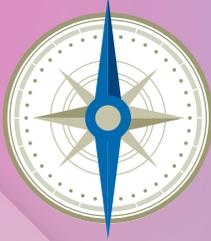
Color rojo, \$4,000 a tratar. Inf. conn Rogelio al 5523062539

VENDO CELULAR OPPO A17 NUEVO Y CARPA PLEGABLE.

Pantalla: 6.56", 720 x 1612 pixels Procesador: Mediatek Helio G35 2.3GHz RAM: 4GB Almacenamiento: 64GB Expansión: microSD. Cámara: Dual, 50MP+2MP Batería: 5000 mAh OS: Android 12 Perfil: 8.3 mm Peso: 189 g \$3,000. La carpa plegable es para exteriores de color azul, de 2x2m con paredes de lona. \$1,500. Inf. con Azucena a la Ext. 4161.

VENDO CELULAR.

ZTE BLADE L9. Nuevo \$1000. Inf con Luna ext 4161.



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

ENTREGA TOTAL
SENTIDO HUMANO
ÉTICA PROFESIONAL
INTERÉS SUPERIOR
ORGULLO DE PERTENENCIA
CREATIVIDAD Y HUMANISMO
AMISTAD Y COMPAÑERISMO
CONVIVENCIA AMABLE
APEGO A LOS PRINCIPIOS
DEVOCIÓN, CARIÑO Y RESPETO

¡y aquí la vivimos diario!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2024 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

Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

Valores

Honradez ● Vocación de servicio ● Compromiso social ● Creatividad ● Humanismo ● Libertad
Respeto ● Empatía ● Equidad ● Profesionalismo ● Ética ● Trabajo colaborativo

Mística Institucional

Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo ● Imprimir profundo sentido humano a la atención del paciente ● Permanente apego a la más estricta ética profesional ● Luchar por el prestigio del Instituto antes de por el propio ● Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer al Instituto ● Sentirla como el *alma mater* que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan personas más creativas y humanas ● Establecer lazos efctuosos de amistad con los compañeros de trabajo ● Contribuir intencionadamente a mantener el ambiente de amable convivencia entre los que en ella laboran ● Conservar a lo largo de la vida el apego a todos los principios enunciados ● Fortalecer la devoción, cariño y respeto a la institución que nos formó.

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Carmen Amescua Villela

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

Liliana Morán Rodríguez

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



www.incmnsz.mx

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmsz.mx

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