



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 07

15 de abril 2024

Premios 2024 Consejo de Salubridad General

Día Mundial del Sueño en el INCMNSZ



Premios 2024 del Consejo de Salubridad General para
los doctores Rogelio Hernández Pando y Sergio Valdés Ferrer

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 725

15 abril 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	15
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ	2	En La Camiseta Digital avisos de ocasión y lista de cumpleaños	
Reconocimientos de El Consejo de Salubridad General 2024		SABÍAS QUE	16
		Efemérides de la Salud	
ENTÉRATE	6	TU SALUD	17
- Día Mundial del Sueño en el INCMNSZ "El Archivo Clínico, Antídoto contra el Olvido"		Día Mundial de Concientización sobre el Delirio	
INVESTIGACIÓN	8	NUEVA TORRE INCMNSZ	18
¿Es el Investigador Clínico una especie en peligro de extinción?		Logremos juntos	
NUTRICIÓN INCMNSZ	9	ESPACIO DE LECTURA	19
Cómo Integrar Alimentos Funcionales en una Dieta Saludable		<i>Paraíso Clausurado</i> Pedro Ángel Palou	
ADMINISTRACIÓN	10	NUESTRO ENTORNO	20
¿Lo que comemos impacta en el ámbito laboral?		En la escasez de agua, tu eres parte de la solución	
MÍSTICA	11	LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
Creatividad y humanismo		- Papa - Papas Asadas	
VIDA INSTITUCIONAL	12	TU HISTORIA CON EL INCMNSZ	23
Médicas residentes en el INCMNSZ		Los Archivistas del INCMNSZ y su trascendental labor	
HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14	FORO DEL LECTOR	23
Calidad y seguridad en tratamientos intravenosos		Agradecimiento al Personal de Hemodiálisis	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		Programa Vida Saludable y Sostenible	

En esta edición, se presenta información respecto a dos destacados investigadores del INCMNSZ que se hicieron **merecedores a reconocimientos de gran relevancia en el país, ya que simbolizan el sentido humano, innovador y de servicio a la sociedad mexicana**. Los doctores **Rogelio Hernández Pando**, Investigador Nacional Emérito del Departamento de Patología, quien recibió el **Premio Doctor Miguel Otero 2024** de Investigación Clínica y **Sergio Iván Valdés Ferrer**, Investigador del Departamento de Neurología y Psiquiatría, merecedor **del Premio Doctor Manuel Velasco Suárez 2024** de Neurología y Neurocirugía. En la sección **Ser INCMNSZ** y **Para Conocernos** se presenta dicha información.

En **Entérate** se informa de dos eventos acontecidos en el INCMNSZ. El primero, el **Día Mundial del Sueño**, conmemorado bajo el lema **“Con equidad e igualdad para la salud global”**, en el que la **Clínica del Sueño del INCMNSZ**, dirigida por la **Dra. Matilde Valencia Flores**, realizó una serie de actividades para sumarse a las acciones en favor del buen dormir. Y, el segundo evento fue la **Jornada Archivística, en conmemoración al Día Nacional del Archivista**, organizada por el **Lic. Fermín Álvarez Hernández**, jefe del Departamento de Estadística y Archivo Clínico del INCMNSZ.

En **Sabías que**, se presentan las efemérides de la salud, celebradas durante la primera quincena de abril: 2 de abril, **Día Mundial de la Concientización del Autismo**, 5 de abril, **Día Nacional contra el Cáncer de Pulmón**, 6 de abril, **Día Mundial de la Actividad Física**. En **Tu Salud**, se informa respecto al **Día Mundial de Concientización sobre el Delirio** que tiene la finalidad de **destacar la importancia del reconocimiento y la intervención temprana de este padecimiento**, así como, fomentar la investigación al respecto.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se reflexiona en torno a la posibilidad de tener una **vida en armonía**, mediante la implementación de **acciones** que puedan favorecer dicha condición, en **beneficio de toda la comunidad Institucional**.

Por sus valiosas contribuciones a la salud de los mexicanos **Reconocimientos 2024 de El Consejo de Salubridad General**

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



Con el objetivo de premiar y reconocer a aquellos profesionales de la salud que se han distinguido por sus méritos en favor de la salud del pueblo de México, el pasado 10 de abril, El Consejo de Salubridad General (CSG), en el marco del Día Mundial de la Salud (7 de abril), otorgó condecoraciones y premios al mérito médico en diversas categorías.

Dos destacados integrantes del INCMNSZ fueron merecedores de tal distinción: el Dr. Rogelio Hernández Pando, Investigador Nacional Emérito del Departamento de Patología quien recibió el Premio Doctor Miguel Otero 2024 de Investigación Clínica y el Dr. Sergio Iván Valdés Ferrer, Investigador del Departamento de Neurología y Psiquiatría, el Premio Doctor Manuel Velasco Suárez 2024 de Neurología y Neurocirugía.

El evento fue presidido por: Dr. Jorge Carlos Alcocer Varela, presidente de El Consejo de Salubridad General y Secretario de Salud; Dr. Marcos Cantero Cortés, secretario del CSG; Dr. Felipe Cruz Vega, en representación del Mtro. Zoé Robledo Aburto, Director General del Instituto Mexicano del Seguro Social, IMSS; General de Brigada, médico cirujano, Dr. Jorge Arturo García Dávila, en representación del General Luis Crescencio Sandoval, Secretario de la Defensa Nacional; Capitán de Fragata del Servicio de Sanidad Naval, Lic. en Enfermería Naval, José Juan Sánchez López, en representación del Almirante José Rafael Ojeda Durán, Secretario de Marina; Dr. Juan Manuel Quijada Gaytán, titular del Instituto Nacional de Salud Mental; Efraín Cruz Morales, Director General

de Rehabilitación e Inclusión, en representación de la Sra. Nuria Fernández Espresate, titular del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, SNDIF; Dra. Karla del Carmen Toledo Sabina, en representación del Dr. Gustavo Reyes Terán, titular de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad y la Dra. Odet Sarabia González, en representación del Ing. Octavio Romero Oropeza, Director General de Petróleos Mexicanos.

El Dr. Jorge Carlos Alcocer Varela felicitó a los galardonados y destacó su trascendental accionar por la salud del pueblo mexicano. Así mismo, explicó que el proceso de evaluación de los candidatos fue transparente y riguroso.

“El proceso para el otorgamiento de la Condecoración y de los Premios también ha evolucionado y se ha adaptado a las nuevas realidades de la salud. Desde el año pasado, se impulsó un proceso de institucionalización para el otorgamiento de los premios a través de la creación y formalización de un Comité de Premios, integrado por instituciones de salud y de seguridad social de nuestro país, quienes, a su vez, nombraron a los 100 jurados que participaron en la evaluación de las 108 postulaciones recibidas este año. La participación del CSG cada vez se amplía más, no sólo es entregar premios y reconocimientos.

Conmemoramos el Día Mundial de la Salud que este año tiene como lema “Mi Salud, Mi Derecho”. Sabemos que en México hemos enfrentado grandes desafíos durante y después de la Pandemia de COVID-19, pero también hemos demostrado la capacidad de adaptarnos a la adversidad y disfrutar de la solidaridad. Nuestro Sistema de Salud ha sido puesto a prueba y aunque hemos enfrentado obstáculos, hemos trabajado incansablemente para garantizar el acceso a la atención médica y proteger la salud de nuestra población. Mejorar la calidad de la atención a la salud en nuestro país es un paso crítico en el camino hacia la cobertura universal de salud y los objetivos de desarrollo sostenible relacionadas a la misma.

Trabajamos por un CSG más fuerte que vincule la mejora de la calidad de la atención. La salud no solo es responsabilidad del sector salud, sino de toda la sociedad. Las y los galardonados, aquí presentes, a quienes felicito, son destacados humanistas y desde luego, están comprometidos con la ciencia, la educación y la atención de la salud. Son profesionales que se han destacado en sus diferentes ámbitos y especialidades, pero siempre, buscando la mejora de la salud a través de su labor diaria.

Ser reconocidos con estos Premios es un honor que conlleva una gran responsabilidad, la responsabilidad de seguir siendo un ejemplo de inspirar a otros y de continuar contribuyendo al campo de la salud”, concluyó.

Por su parte, el Dr. Felipe Cruz Vega expresó: “El CSG es una institución fundamental para la salud de los mexicanos. Recordemos que fue creado en 1841 como Consejo Superior de Salubridad, desde entonces y hasta 1917, se encargó de establecer las medidas necesarias para impulsar la salubridad general en todo el territorio nacional.

El CSG está integrado por todos los titulares del sector salud, además de los presidentes de la Academia Nacional de Medicina de México y la Academia Mexicana de Cirugía. Una de sus funciones es convocar a las instituciones de salud, universidades, establecimientos de educación superior, academias, sociedades científicas, agrupaciones de científicos, académicos y profesionistas de atención a la salud a presentar candidaturas de los servidores públicos y otras personas. Con base en lo anterior, es muy importante la difusión de la convocatoria que se ha logrado en los años recientes para concursar por la Condecoración y los Premios en materia de Salud Pública para que llegue a todos los médicos de nuestro país.

El CSG, además de contemplar la Condecoración Eduardo Liceaga que se otorga a los servidores públicos y otras personas que se han distinguido por sus méritos a favor de la salud por notables avances de las ciencias médicas, administración sanitaria asistencial y su estímulo por la contribución relevante y distinguida a favor de la salud de la población mexicana, contempla otros premios que abarcan al quehacer médico en todos los campos como el Premio Miguel Otero de Investigación Clínica, el Premio Dr. Gerardo Varela al Mérito de Salud Pública, el Premio Dr. Manuel Velasco Suárez de Neurología y Neurocirugía, el Premio Dr. Guillermo Soberón Acevedo de Desarrollo de Instituciones, Premio Dr. Ramón de la Fuente Muñiz de Salud Mental, Premio Dr. Ignacio Chávez al Humanismo Médico, Premio Martín de la Cruz a la Investigación Química y Biología, Premio Doctora Margarita Chorné y Salazar de odontología, Premio Dr. Miguel Francisco Jiménez de Atención Primaria a la Salud de la Población en el Primer Nivel de Atención, además, Premio Enfermera Refugio Estévez Reyes por los Servicios Profesionales destacados en zonas o circunstancias de conflicto o desastre, Premio al Mérito de Enfermería enfermera Isabel Cendala y Gómez y el Premio Auxiliar de Enfermera Lucía Salcido. Como ven, los premios abarcan desde la atención primaria de la salud, hasta las áreas de investigación de mayor complejidad, pasando por el humanismo y, siempre, privilegiando la salud.

Los galardonados deben conservar el orgullo de lo logrado, además, servirá de impulso para continuar trabajando por el bien de la salud pública de nuestro país bajo los valores de humanismo”.

Posteriormente, se procedió a la proyección de un video, en el que las y los ganadores del premio y de la Condecoración, expresaron un mensaje respecto al logro alcanzado. En el video, los dos investigadores del INCMNSZ merecedores al reconocimiento, declararon:

**Dr. Rogelio Hernández Pando,
Premio Doctor Miguel Otero 2024 de Investigación Clínica**

“Soy uno de los pocos patólogos experimentales que tiene el país. Colaboramos en la creación de nuevas vacunas y en determinar su nivel de protección. Otra de nuestras contribuciones es en relación a tratar de favorecer la efectividad de los antibióticos para que el tratamiento sea más corto y más eficiente. Es una gran satisfacción el estar aquí, recibiendo este reconocimiento”.



**Dr. Sergio Iván Valdés Ferrer,
Premio Doctor Manuel Velasco Suárez 2024 de Neurología y Neurocirugía**

“Poder analizar y actuar tempranamente en personas con enfermedades neurológicas agudas puede tener una gran implicación en la calidad de vida de esas personas a largo plazo. Este es un premio que han recibido mis maestros y los maestros de mis maestros. Los grandes maestros de la neurología mexicana lo han recibido. Yo soy muy pequeño junto a ellos. Este, es un aliciente para tratar de ser como ellos algún día”.



Se entregaron la Condecoración y los Reconocimientos a las destacadas personas dedicadas al campo de la salud. Y, la Dra. María de Lourdes García García, ganadora de la Condecoración Eduardo Liceaga, expresó un mensaje a nombre de los premiados:

“Quiero agradecer en mi nombre y en el de mis compañeros galardonados, por el premio. Es un honor recibir la Condecoración Eduardo Liceaga, pionero en vacuna antirrábica, dedicado al tratamiento de la fiebre amarilla y bubónica, pediatra de gran relevancia, quien mostró su incansable dedicación a pacientes y su compromiso con la salud pública de México”.

Para finalizar el evento, el Dr. Marcos Cantero Cortés, destacó algunos aspectos que se han llevado a cabo en el CSG para mejorar su accionar y favorecer la salud de la población mexicana.

“Quiero resaltar que se ha estado trabajando dentro del secretariado del CSG desde hace ya, casi dos años, en el mejoramiento del proceso del otorgamiento de la Condecoración, Premios y Reconocimientos que otorga el CSG a través de la creación y formalización de un Comité de Premios, el en el que se encuentran representadas las principales instituciones de salud y de seguridad social de nuestro país. Fue un proceso de evaluación y selección apoyado por una herramienta cualitativa y cuantitativa que permitió asegurar que los galardonados representen a lo mejor de la innovación, el liderazgo y la dedicación en la mejora de la salud en México.

Entendemos que la tarea de evaluar no es fácil, requiere de un profundo conocimiento del campo, de un juicio parcial y un compromiso con los más altos estándares de calidad. Por ello, agradezco a quienes participaron como jurados, por su trabajo, ya que su papel fue crucial. Gracias al trabajo de todos hemos logrado mejorar el proceso. Y los exhorto, en este Día Mundial de la Salud, para seguir trabajando juntos para construir un futuro más saludable y próspero para todos”.

“Equidad del sueño para la Salud Global”

Día Mundial del Sueño en el INCMNSZ

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



Con el objetivo de dar a conocer la importancia de tener un sueño saludable, crear conciencia sobre los trastornos del sueño y promover los hábitos del sueño, tuvo lugar en el INCMNSZ, la conmemoración del Día del Sueño, bajo el lema “Con equidad e igualdad para la salud global”. Inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ.

El evento se realizó el pasado 15 de marzo en la planta baja de la Unidad del Paciente Ambulatorio, organizado por la Clínica de Trastornos del Dormir, a cargo de la Dra. Matilde Valencia Flores. Entre las acciones implementadas, se colocó un módulo en el que personal del área brindó información a pacientes e integrantes del Instituto; así mismo, se proyectaron videos relativos al buen dormir en Náhuatl y en lenguaje para sordo mudos, con el fin de poner en práctica el lema que señala llevar información del buen dormir con igualdad y equidad, privilegiando la inclusión de toda la población. Así mismo, se brindó información sobre hábitos para tener un sueño reparador.

En entrevista, la Dr. Matilde Valencia destacó la importancia de dicho Día y la de incluir a todo tipo de población en las acciones para promover hábitos de sueño saludables: “Somos delegados de la Sociedad Mundial del Sueño. Los viernes antes del equinoccio es el Día Mundial del Sueño, la fecha puede variar, entre el 3 y 17 de marzo, regularmente es 15 de marzo. Cada año cambia el lema. Este año es “Equidad e Igualdad para la salud del sueño” y con ello, mejoramos la salud en general, ya que el sueño es esencial para la vida pues impacta en todas las funciones del ser humano, entre otros, a nivel cognitivo y cardiovascular. En todos los sistemas está y favorece el funcionamiento del sistema inmune.

La equidad es que llevemos el conocimiento del sueño a grupos que tienen una desventaja o discapacidad. Por ello, nosotros, en esta conmemoración seleccionamos dos grupos, el grupo silente, es decir quienes no oyen bien o les falta la audición; para ellos, tenemos entrenamiento para las enfermeras con señas para pacientes que no pueden oír bien. De hecho, se proyecta un video en señas para sordos. Y, por otro lado, tenemos otro grupo, los indígenas; en esta ocasión, escogimos la lengua náhuatl que es la más hablada en México. También estamos presentando un video en esta lengua con información relativa al bien dormir.

Cabe recordar que el lema del este año es hacer llegar a las comunidades de todo el mundo y eso se va a hacer a nivel mundial y aquí en el INCMNSZ, lo estamos haciendo sumándonos a los esfuerzos mundiales para fomentar un sueño saludable y reparador”.

Jornada Archivística en el INCMNSZ, en el Día Nacional del Archivista

“El Archivo Clínico, Antídoto contra el Olvido”

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



Con el objetivo de reconocer y destacar la trascendental labor del Departamento de Estadística y Archivo Clínico del INCMNSZ, a cargo del Lic. Fermín Álvarez Hernández, así como, de su personal, el pasado 21 de marzo, se llevó a cabo la Jornada Archivística en el Instituto “El Archivo Clínico, Antídoto contra el Olvido”. El evento fue presidido por el Dr. José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza y el Lic. Fermín Álvarez Hernández.

El Dr. Ávila Funes aseguró: “Nos reunimos para reconocer y agradecer a un grupo de personas, de quienes su trabajo, a veces, puede pasar desapercibido, pero es muy importante, es fundamental para el funcionamiento de la Institución. A menudo, nos encontramos ocupados, atendiendo a los pacientes, realizando procedimientos; Sin embargo, detrás de escena, hay un equipo de personas dedicadas a organizar, gestionar y preservar la información que se genera. Los archivistas son guardianes silenciosos del conocimiento, son responsables de mantener registros precisos y completos de pacientes.

Su labor asegura que tengamos acceso a la información clínica que necesitamos para brindar una mejor atención. Los archivistas son expertos en garantizar la confidencialidad, la seguridad de la información médica, son maestros en manejo de registros electrónicos y cumplimiento de regulaciones. Su diligencia y profesionalismo nos garantiza que la confianza de cada paciente, depositada en nosotros, se mantenga intacta. Los archivistas desempeñan un papel crucial en la recopilación y organización de datos para estudios e investigaciones y su trabajo proporciona el cimiento, por el cual se construye el conocimiento médico.

En esta Jornada, se habla de la relevancia de esta labor para las instituciones de salud. Nuestro reconocimiento al Comité del Archivo Clínico, presidido por la Dra. Alicia Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Paramédicos; pero en particular, al Lic. Fermín Álvarez Hernández, así como a todo su equipo por la titánica función de conservar la memoria del INCMNSZ. Su labor es un recordatorio de que cada aspecto de trabajo, inclusive, el más discreto, contribuye al éxito de nuestra visión de proporcionar atención médica de calidad”.

Por su parte, el Lic. Fermín Álvarez Hernández expresó: “Muchos de ustedes que se dedican a las cuestiones del archivo, saben que a veces, aun cuando parece un trabajo muy discreto como dijo el Dr. José Alberto Ávila Funes, nuestra labor es muy importante. Gracias a nuestras autoridades de toda la vida por que han sido impulsoras de estas actividades y siempre nos han dado ese, muy merecido, reconocimiento y que es parte de lo que celebramos hoy.

Esperamos que el esfuerzo que han hecho para estar aquí sea en beneficio para sus instituciones, para ustedes y sus pacientes. Van a llevarse una idea, mensaje y/o reflexión de las pláticas que se imparten. Nuestro trabajo es muy significativo para nuestras instituciones y si no lo vemos así, espero que al final, nos vayamos con esa visión”.

La formación de investigadores clínicos

¿Es el investigador clínico una especie en peligro de extinción?

Dr. Carlos A. Aguilar Salinas/Dirección de Investigación



La atención de nuestros pacientes es una fuente continua de preguntas dan origen a estudios de investigación. Algunos ejemplos son la identificación de casos atípicos cuyo análisis permite conocer un aspecto novedoso de la enfermedad o la descripción de las peculiaridades ocurridas en nuestra población de los padecimientos. Los profesionales de la salud que llevan a cabo las labores asistenciales deberán tener la formación que les permita identificar las oportunidades para crear conocimiento nuevo y diseñar los estudios requeridos. Deberán tener visión dual de la atención: la del clínico y del investigador. El INCMNSZ ha sido cuna de investigadores clínicos sobresalientes, gracias a que durante la preparación de nuestro personal tienen interacción con una gama amplia de expertos y al enfoque humanista de los programas académicos.

La formación de investigadores clínicos enfrenta retos crecientes en todos los sistemas de salud. El crecimiento de la demanda asistencial, el incremento en la complejidad de las metodologías de investigación en boga y la ausencia de tiempo protegido para llevar a cabo actividades académicas han determinado mayores retos en el diseño, implementación y transferencia del conocimiento obtenido por la investigación clínica. El médico clínico que tiene formación en investigación puede tener un visión integral de los problemas y trasladar los resultados en beneficio de sus pacientes. Por ello, es necesario crear programas que expongan al personal en preparación en los campos clínicos a las metodologías de la investigación. Aquellos que tengan las competencias para hacer estudios clínicos deben ser acompañados en su preparación para garantizar que el entorno les impida explotar sus capacidades.

Por lo anterior, las Direcciones de Enseñanza (Dr José Alberto Ávila Funes y la Dra Ana Barrera Vargas) y de Investigación (Dr Carlos A Aguilar Salinas) han implementado una serie de seminarios destinados para personal en formación (residentes, alumnos de posgrado, personal de enfermería) que les facilite la creación de las competencias básicas para involucrarse en los estudios de investigación. El formato difiere de las clases convencionales; los ponentes identifican los problemas mayores que enfrentan para hacer los estudios y discuten con los asistentes las alternativas para evitarlos o resolverlos. Los profesores del curso son investigadores con gran experiencia y capacidad para transmitir sus conocimientos. El Seminario es presencial y se transmite vía zoom. Invitamos a la comunidad del INCMNSZ a participar en esta iniciativa. Los interesados deberán ponerse en contacto con la Dra Barrera Vargas o el Dr Aguilar Salinas en el primer piso del Edificio de Enseñanza.

Equilibrando beneficios y calorías

Cómo integrar alimentos funcionales en una dieta saludable

Primera parte

Dra. Claudia Teresa Tovar Palacio/Dirección de Nutrición

Los alimentos funcionales han modificado nuestra percepción de los alimentos más allá de su valor nutrimental y energético. Ya no sólo valoramos a los alimentos por la energía (calorías) y nutrientes que aportan, sino también por su potencial para mejorar nuestra salud más allá de lo antes mencionado. La pregunta clave que surge es: ¿Cuándo el papel básico de un alimento se transforma en un “alimento funcional”? Aunque no existe una definición universalmente aceptada, generalmente se reconoce como funcional a aquel alimento que, además de ofrecer su valor nutritivo básico, proporciona beneficios adicionales para la salud. Estos beneficios pueden ser preventivos o incluso terapéuticos.

Para ganarse la etiqueta de “funcional”, se espera que un alimento haya demostrado, de manera concluyente científicamente, que su consumo puede reducir el riesgo de ciertas enfermedades. Sin embargo, aquí radica un dilema: no todos los alimentos que se etiquetan como funcionales cumplen con lo que prometen. En algunos casos, para obtener los beneficios proclamados, las cantidades necesarias de consumo serían tan elevadas que, se necesitaría un consumo desmesurado. Por tanto, es vital abordar este tema con un ojo crítico, entendiendo que, aunque los alimentos funcionales tienen su lugar, no son una panacea y deben consumirse con sensatez y en el contexto de una dieta equilibrada.

Aunque los alimentos funcionales pueden ofrecer beneficios para la salud, es importante consumirlos dentro de un plan de alimentación equilibrado y completo. Es esencial avanzar en la comprensión de cómo interactúan entre sí los diferentes componentes de los alimentos y los procesos detrás de su efecto funcional en el cuerpo. Además, la conexión entre nutrición y genética, explorada por la ciencia emergente de la Nutrigenómica, es clave para resolver preguntas fundamentales sobre enfermedades complejas como la obesidad o la diabetes.



REFERENCIAS: 1) alimentación, base para un buen rendimiento laboral - Universidad IEU. (n.d.-b). Universidad IEU. <https://ieu.edu.mx/blog/tendencias/alimentacion-base-para-un-buen-rendimiento-laboral/#:~:text=Alimentarse%20con%20carnes%2C%20verduras%2C%20frutas,logrando%20un%20mejor%20rendimiento%20laboral>. Hollingshead, T. (2012c, August 19). Poor employee health means slacking on the job, business losses. News. <https://news.byu.edu/news/poor-employee-health-means-slacking-job-business-losses>. 2) Iberia, A. (2023, May 16). ¿Cómo influye la alimentación en nuestro rendimiento laboral? <https://www.linkedin.com/pulse/c%C3%B3mo-influye-la-alimentaci%C3%B3n-en-nuestro-rendimiento-laboral/?originalSubdomain=es>. 3) importancia de la alimentación en el cuidado de la salud. (2022b, June 27). Universidad De Oriente Puebla. <https://www.uo.edu.mx/blog/importancia-de-la-alimentaci%C3%B3n-en-el-cuidado-de-la-salud>.

Comida chatarra y sedentarismo, factores negativos para el trabajador

¿Lo que comemos impacta en el ámbito laboral?

Carlos Augusto Sánchez Morales, Daniela Medina Pérez/Dirección de Administración

Se sabe que los integrantes de las organizaciones en los últimos años han modificado sus hábitos, algunos en beneficio y otros en perjuicio. Estos últimos, son los que nos resulta de interés, “el comer comida chatarra, exceso de carbohidratos y el sedentarismo, ha tenido un impacto negativo en la productividad laboral” y de esto es lo que se hablará más adelante.

“Los hábitos inadecuados de alimentación pueden ocasionar síntomas físicos como cansancio excesivo, falta de reflejos, desinterés en el desarrollo de actividades, irritabilidad, depresión, dolores corporales, bajo rendimiento”. Repercutiendo de manera negativa en la salud de los trabajadores.

Se sabe también que en diversos estudios de la Universidad Brigham Young (Hollingshead, 2012) se argumenta que “las personas con dietas poco saludables tienen un 66% de mayor probabilidad de tener una pérdida de productividad que las personas que comen saludablemente. El mismo estudio reporta que los empleados que consumen rara vez frutas, verduras y otros alimentos bajos en grasa tienen un 93% más de probabilidad de tener bajo rendimiento” (Ramírez, 2022); además la Organización Internacional del Trabajo (OIT), ha indicado que “Una mala alimentación reduce la productividad hasta un 20%” (Alimentación, Base Para Un Buen Rendimiento Laboral - Universidad IEU, n.d.).

Según (Ramírez 2022) los días en que los trabajadores tienen más carga laboral suele ser el pretexto ideal para descuidar su alimentación y elegir como opción la comida rápida. Sin embargo, justamente cuando existe una carga de trabajo se debe de cuidar la alimentación ya que es el combustible que el cuerpo requiere para así tener la atención y la energía para alcanzar las metas.

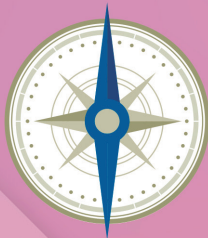
Es claro que no todas las personas necesitan la misma ingesta de alimentos, cada cual requiere ajustarse a sus circunstancias y necesidades; sin embargo, lo que sí es definitivo es que la alimentación es crucial para el rendimiento cognitivo, la productividad y la toma de decisiones, como las frutas y las verduras que estimulan la producción de dopamina, un neurotransmisor clave en la curiosidad, motivación, creatividad y compromiso.

Al interior del INCMNSZ se ha buscado promover un entorno de vida saludable que resulte ser la base o pilar sólido en nuestro desempeño profesional y desarrollo, en ese orden sugiero lo consideremos para aprovecharlo al máximo lo que este Instituto ofrece, como el servicio de comedor.

¡Todo somos INCMNSZ!

Referencias: 1) alimentación, base para un buen rendimiento laboral - Universidad IEU. (n.d.-b). Universidad IEU. <https://ieueu.mx/blog/tendencias/alimentacion-base-para-un-buen-rendimiento-laboral/#:~:text=Alimentarse%20con%20carnes%2C%20verduras%2C%20frutas,logrando%20un%20mejor%20rendimiento%20laboral.>

2) Iberia, A. (2023, May 16). ¿Cómo influye la alimentación en nuestro rendimiento laboral? <https://www.linkedin.com/pulse/c%C3%B3mo-influye-la-alimentaci%C3%B3n-en-nuestro-rendimiento-laboral/?originalSubdomain=es> 3) importancia de la alimentación en el cuidado de la salud. (2022b, June 27). Universidad De Oriente Puebla. <https://www.uo.edu.mx/blog/importancia-de-la-alimentaci%C3%B3n-en-el-cuidado-de-la-salud>



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

mística

CREATIVIDAD Y HUMANISMO

**Sentirla como el *alma mater*
que alimenta nuestro espíritu
con la ciencia y señala los caminos
que nos hagan hombres
más creativos y humanos.**

¡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

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2022-2023

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Itzel Barba Pérez
2022



Dra. Thamy Beltré González
2022



Dra. Sandra Cala Rivas
2022



Dra. María N. García del Mazo
2022



Dra. Lina Unigarro Benavides
2023



Dra. Ingrid Alonso Román
2023



Dra. Lucy Amaya Ortiz
2023



Dra. Regina Arau Cienfuegos
2023



Dra. María S. Arizaga Ramírez
2023



Dra. Evelyn Lilian Beas Lozano
2023



Dra. María Camacho Hernández
2023



Dra. Isabel Campuzano Estrada
2023

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2022-2023

vida institucional

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

Orígen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Laura G. Ceja Ramírez
2023



Dra. Nabila Cruz Yedra
2023



Dra. Diana Díaz Arismendi
2023



Dra. Grecia Figueroa Ramos
2023



Dra. Vianey Frago Saavedra
2023



Dra. María F. García Gutiérrez
2023



Dra. Jimena Gómez Camacho
2023



Dra. Gabriela González Díaz
2023



Dra. María G. Gracia Muñoz
2023



Dra. Stephanie Hernández Camacho
2023



Dra. Sarahí Ibáñez Barzalobre
2023



Dra. Brenda Jiménez Franco
2023

El trabajo en equipo garantiza el logro de objetivos **Calidad y Seguridad en tratamientos intravenosos**

Enf. Heidi Guadalupe Ramírez Escalante/Terapia Intravenosa del INCMNSZ



Detrás de la atención de calidad en el INCMNSZ se encuentran diversos equipos de trabajo que, en conjunto, logran importantes metas centradas en la salud de nuestros usuarios. Cada equipo desempeña un papel crucial, como el Equipo de Terapia Intravenosa Hospitalaria (ETIH), conformado por enfermeras y enfermeros dedicados a proporcionar atención de calidad y seguridad en nuestra institución. Nuestro principal objetivo es evaluar y monitorear a las personas que necesitan Terapia de Infusión Intravenosa, en entornos hospitalarios como ambulatorios. Esto implica una amplia gama de actividades, procedimientos, evaluaciones e interacciones con el equipo multidisciplinario.

Además, realizamos procesos de asesoramiento, consultoría y educación dirigidos a los usuarios y sus familias. Y en el ámbito técnico, contribuimos a estandarizar los cuidados de dispositivos intravenosos mediante la aplicación de protocolos y procedimientos para reducir las complicaciones inmediatas y a largo plazo.

A lo largo de varios períodos, hemos logrado obtener excelentes evaluaciones en indicadores como la bacteriemia cero, y con la contribución de cada miembro, hemos logrado reducir el impacto en la mortalidad y morbilidad de las personas que reciben Terapia de Infusión Intravenosa o que tienen un Dispositivo de Acceso Vascular (DAV).

Todo esto se ha logrado gracias al conocimiento, la capacitación y los valores que nos caracterizan como institución.

Durante mis 23 años en el ETIH, he sido testigo de importantes mejoras en nuestro equipo de trabajo y me enorgullece el impacto positivo de nuestras actividades, como la reducción en la incidencia de infecciones del torrente sanguíneo relacionadas con los DAV, así como la identificación de situaciones o prácticas de riesgo que podrían desencadenar eventos adversos.

Para mí es un honor destacar, a través de *La Camiseta*, la importancia del trabajo del personal de enfermería de esta Clínica. Y, para quienes se incorporarán más adelante, quiero comentar que se requiere un perfil que permita poner en marcha cualidades como trabajo en equipo, juicio clínico para la toma de decisiones, comunicación efectiva, manejo del estrés, ética y responsabilidad para llevar a cabo buenas prácticas durante la atención y el interés por fundamentar científicamente la práctica de enfermería en Terapia de Infusión. No obstante, aún nos queda fortalecer otras actividades para mejorar cada día ¡Hacia la excelencia!

¡Ya se publican en la página del INCMNSZ!

En La Camiseta Digital, avisos de ocasión y lista de cumpleaños

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

Con el objetivo de fortalecer las acciones en beneficio de nuestros lectores, a partir del pasado mes de enero del 2024, en la publicación digital de La Camiseta ya puedes encontrar la lista de cumpleaños de los integrantes de la comunidad institucional y los avisos de ocasión.

Puedes ver La Camiseta digital: <https://www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2024.html>

De igual forma, te recordamos que las publicaciones de La Camiseta, desde el 2017 hasta la actualidad, ya están disponibles en la página del INCMNSZ.

Solo tienes que ingresar a la página del INCMNSZ (<https://www.incmnsz.mx/opencms/>) en donde encontraras el ícono de La Camiseta.

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. Volcán, 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 equipación para 2 niños. Inf. con Nahiel 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 Nahiel al 5528512015.

VENDO FRIGOBAR WHIRPOOL.

Color rojo, \$4,000 a tratar. Inf. con 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.

* Los criterios editoriales de La Camiseta no nos permiten publicar servicios profesionales.



La Camiseta
Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Primera quincena de abril

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 1 | Granados Martínez María Jessica
Hernández Soto Blanca Estela
Jiménez López Selene
Juárez Cortés Víctor Alfonso
Juárez Sánchez Mónica Gabriela
López López Alicia
Rosalés Pérez Roberto Jhadi
Santibáñez López Alejandro
Santiago Rincón Esmeralda Patricia | Pacheco Díaz Olivia
Pérez Hernández Eduardo
Soto Fuentes Erika Valeria
Tapia Jiménez Ma. Guadalupe
Vega Rojas Claudia
Welchewitz Patrana María Del Rocio | |
| 7 | Amescua Villala María Del Carmen
Ayala Caro Norma Patricia
Espinosa Hernández María Angélica
Estahes Hernández Alma
Guasón González Ma De La Luz
López Morales Marina
Manríquez Candelaria Patricia
Morales Amaya Irving
Sánchez Candelaria Patricia
Torres López Leslie
Vázquez Prieta Samantha Rossina
Vázquez Bautista Ana Ofelia | 12 | Ariza Neza Julián Jorge
Becerra Méndez Laura
Caporal Rotán Miguel Ángel
Córrejo Juárez Viridiana
Martín Arredondo Edgar Omar
Palma De La Rosa Osvaldo
Pérez Padilla Carlos Jesus
Ramírez Mendoza Pedro Francisco
Soto González Sandra Valeria
Tolado Sánchez Patricia |
| 2 | Ayala Caro Norma Patricia
Espinosa Hernández María Angélica
Estahes Hernández Alma
Guasón González Ma De La Luz
López Morales Marina
Manríquez Candelaria Patricia
Morales Amaya Irving
Sánchez Candelaria Patricia
Torres López Leslie
Vázquez Prieta Samantha Rossina
Vázquez Bautista Ana Ofelia | 13 | Acosta Hernández José Luis
Díaz Torres María Edith
García Osorio Irene
López Camacho Mitzey Monserat
Valencia Torres Sonia |
| 3 | Anzaldo Alfaro Guillermina
Castro Cardenas Leticia
Colla Martínez Ricardo
López Sánchez Luis Ricardo
Rodríguez Prieto Jorge Luis | 14 | González Jamaica María De Lourdes
González López Erika Lilia
González Rosales José Antonio
Muñoz Hernández Eduardo Vladimir
Ponce Arango María Fernanda
Rojas López Sandra
Ruiz Rocha Ana Guadalupe |
| 4 | Ariza Morales María Dolores
Contreras Eugenio Enrique
Fuentes Corrala Rebeca Ileguerra
Huerta Arellano Irán Uriel
Martínez Andrade Isidro | 15 | Cirillo Mora Ella
De La Peña Méndez Darío
García Corrientes Gabriela
González Florencio Karina
Jaimes Vazquez Aldo Alejandro
Martínez Sánchez Mayel Angel
Muñoz Trejo María Rocío
Rios Guzman Ana María
Rosas Paredes Rene Abraham
Sánchez Montes Celia Andrea |
| 5 | Austriach Sepúlveda Edurne Mercedes
Espinoza Potholao Alejandro
Galindo Hernández Gabriela De Jesús
Hernández Quiroz Paula Elena S
Martínez Martínez Karen Areli
Molina García Gabriel
Torres Ormaiz Juan Manuel | 10 | Alvarez Viveros Osvaldo Omar
Cazany Dayanail Aldo Cesar
De La Cruz Sánchez Jesús Daniel
García Maricela José Enrique
González Torres María De Lourdes
Morales Lozano María De Los Angeles
Unda Franco Manuel Eduardo |
| 6 | Castell Meja Fernando
Alcázar Dávila Efraín Isael
De La Paz Chacón Catalina
González Palomares Gregorio | 11 | Camazana Quintero María Del Pilar
Córdova Pérez Alejandra
Monroy Arista Dulce María |

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 deseara que tu nombre no aparezca en esta lista, por favor reportalo a las extensiones 2519 y 4163, te atenderemos con gusto.

2 de abril, Día Mundial de la Concientización del Autismo

Promover los derechos humanos en personas con Autismo

Este día se conmemora con el objetivo de reafirmar y promover la plena realización de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas autistas en igualdad de condiciones con las demás. Se han conseguido grandes progresos, sobre todo, gracias a la contribución de los numerosos e increíbles defensores de los autistas que trabajan incansablemente para difundir las experiencias vividas de las personas autistas en todo el mundo. La celebración de 2024 aspira, por primera vez, a ofrecer una visión verdaderamente global desde la perspectiva de las propias personas autistas.

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

5 de abril, Día Nacional contra el Cáncer de Pulmón

Cada año se presentan alrededor de 10 mil casos en México: SS

Este es un padecimiento que se ubica entre las primeras diez causas de muerte en el país y entre los fallecimientos por cáncer, ocupa el primer lugar. Con alrededor de 10 mil casos nuevos cada año, el Cáncer de Pulmón es una enfermedad de importancia para la salud pública. La mayoría de los casos de Cáncer de Pulmón, alrededor del 71%, están relacionados con fumar. La exposición al humo de tabaco de segunda mano, al gas radón y al humo de leña y combustibles sólidos son otros factores importantes que aumentan el riesgo de desarrollar esta enfermedad.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/articulos/dia-nacional-del-cancer-de-pulmon>

6 de abril, Día Mundial de la Actividad Física

El deporte como promotor de sociedades pacíficas e inclusivas

Esta conmemoración se celebra para reconocer el papel positivo del deporte y la actividad física en las comunidades y en la vida de las personas de todo el mundo. El tema del Día para 2024 es "El deporte como instrumento para promover sociedades pacíficas e inclusivas" que busca compartir las mejores prácticas, debatir los retos y explorar las oportunidades de colaboración para impulsar un cambio social positivo y contribuir a los esfuerzos globales hacia el desarrollo sostenible y la paz.

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

Conocer e intervenir temprano

Día Mundial de Concientización sobre el Delirio

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Comunicación y Vinculación

A nivel mundial, en el mes de marzo, se realiza un evento para conmemorar el Día Mundial de Concientización sobre el Delirio, la finalidad es concientizar y comunicar su impacto en los pacientes, las familias y los sistemas de salud; destacar la importancia del reconocimiento y la intervención temprana del Delirio; y crear conciencia sobre las últimas investigaciones, directrices y mejores prácticas en este campo.

Este 2024 se conmemoró el 13 de marzo y en el INCMNSZ se llevó a cabo la "Jornada Institucional del Día Mundial para la toma de conciencia de prevención del Delirium".

El evento se realizó en la explanada del Quijote, en donde se difundió información tanto para el personal de salud como para el público en general.

Se compartieron diversos mensajes de la Federación Internacional de Sociedades Delirium:

- 1) **Crear conciencia:** compartir información sobre el delirio con amigos, familiares y colegas.
- 2) **Identificar a las personas en riesgo:** ser consciente de los factores de riesgo del delirio. Identifique a las personas que puedan estar en riesgo y tome medidas para prevenir o controlar el delirio.
- 3) **Conozca los signos:** comprenda los signos y síntomas del delirio y sea capaz de reconocerlos tempranamente.
- 4) **Apoye la investigación:** manténgase actualizado y comparta las últimas investigaciones sobre el delirio.

- 5) **Abogar:** por una mejor atención para los pacientes con delirio, incluso impulsando más investigación y educación, y cambios de políticas.
- 6) **Apoyar e involucrar a los pacientes y sus familias:** brindar educación a los pacientes y sus familias que corren riesgo de sufrir delirio y están afectados por el mismo.

DÍA MUNDIAL DE LA CONCIENCIACIÓN DEL DELÍRIUM

Ocasión para educar, reconocer y prevenir mediante la participación de todos.



MARZO 13

#DiaMundialConcienciacionDelirium

Delirium International © 2024
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.gub.ve



INCMNSZ

Más información: <https://www.deliriumday.com/>
Mesa redonda: Humanizando y Concientizando los cuidados en Delirium.
INCMNSZ: <https://www.facebook.com/100064875300308/videos/29015904077455>

LOGREMOS
juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Abril 2024



Abril 2023



Abril 2022

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

Depresión, melancolía y tristeza

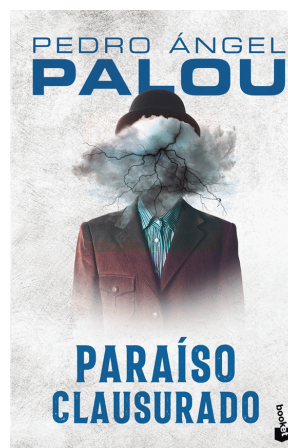
Paraíso clausurado

Pedro Ángel Palau

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

Pedro Ángel Palou, (28 de marzo 1966, Puebla, México–). Narrador. Estudió Lingüística y Literatura, la Maestría en Ciencias del Lenguaje en la Universidad Autónoma de Puebla, UAP y realizó un Doctorado en Ciencias Sociales en el Colegio de Michoacán. Entre sus obras más populares se encuentra su trilogía histórica sobre *Zapata*, *Morelos* y *Cuauhtémoc* y sus novelas sobre *Porfirio Díaz*, *Pobre Patria mía*, *Pancho Villa*, *No me dejen morir así*, y *Lázaro Cárdenas*, *Tierra Roja*.

Juan Gavito es un profesor que parece fingido. La historia se desarrolla a lo largo de muchos años en que Gavito, un eminente literato, vive, se desarrolla y, sobre todo, sufre y tiene como único páramo a Eladio, su alumno; Gavito es un literato que sufre por muchas causas, entre otras porque no logra escribir. La obra tiene muchas facetas, una de ellas es la maravillosa plática literaria entre Eladio y Gavito, durante las muchas conversaciones se intercambian conocimientos y referencias literarias verdaderamente enriquecedoras. El centro de la trama transcurre por la depresión de Gavito, la vida del profesor transita entre la melancolía y la tristeza que le impiden realizar sus anhelos, escribir, querer a las personas; enseñar, aprender. Su única relación es Eladio, su alumno, más por mérito del alumno que del profesor, es posible que Eladio tenga más sentimientos de compasión, de lástima que, de amistad, el profesor es incapaz de amar, de ayudar, de convivir. Al final, Gavito fallece en condiciones terribles y Eladio intenta rescatar su obra que, como prueba de sus problemas, había dejado muy escondida.



Sabías que...

La depresión puede prolongarse durante mucho tiempo, dependiendo de la gravedad, si el tratamiento se lleva a cabo o no. Esta enfermedad puede llegar a durar más de 6 meses, incluso años.

Esta enfermedad puede llegar a causar fobias, además de generar sentimientos de tristeza y ansiedad, puede contribuir a que la persona pierda el interés por relacionarse con otros, aislándolo y generando una fobia a nivel social.

La depresión tiene cura, si bien el proceso no siempre es rápido, los efectos pueden llegar a ser muy positivos. El primer paso para combatir esta enfermedad es aceptarla y reconocerla para así buscar ayuda profesional.

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.

En las últimas décadas las sequías se han incrementado

En la escasez de agua, tú eres parte de la solución

Segunda y última parte

Ilse Elizabeth Villa Santillán y Ana María Valdés Sarmiento/ Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

Como comentamos en la edición anterior, en México nos aqueja “La disponibilidad de agua”. Su escasez ha alcanzado proporciones históricas en diferentes regiones del país, lo cual nos demanda una profunda reflexión acerca de cómo podemos contribuir a las posibles medidas para que esta crisis hídrica no tenga un impacto de niveles irreparables para el país. Ahora, se presentan algunas acciones y medidas de conservación del agua que podemos hacer:

- 1.- Informarnos sobre la importancia de conservar el agua y el impacto de su escasez en la atención.
- 2.- Proponer, adoptar y promover prácticas de uso eficiente del agua en el área de trabajo.
- 3.- Educar y Sensibilizar a pacientes y familiares sobre la importancia del agua limpia y segura para la salud y cómo es que pueden contribuir para la conservación de ésta en el Instituto.

Debes saber que, al tomar estas acciones, no sólo estás ayudando a cuidar el agua de manera más efectiva en el Instituto, sino que también estás contribuyendo a la protección del medio ambiente y al bienestar de la comunidad en general. Pequeños cambios en el hogar pueden marcar la diferencia, ¿Qué podemos hacer en casa para cuidar el agua?:

Uso responsable:

- Identificar fugas y corregirlas
- Instalación de sistemas ahorradores
- Uso consciente del consumo diario
- Riega el jardín por la noche
- Lava tu vehículo con cubeta

Prácticas de higiene eficientes:

- Usa sólo lo necesario para el enjuague bucal
- Cierra la llave mientras te enjabonas las manos
- Recoge el agua de la regadera mientras se calienta y utilízala para lavar o limpiar
- Dúchate en menos tiempo y cierra la llave mientras te enjabonas
- Realiza cargas completas en la lavadora

Practica la reutilización

- Recolecta el agua de lluvia para regar plantas o lavar los autos
- Concientización en comunidad
- Comparte esta información con tus familiares, amigos y vecinos

Recuerda... ¡Tú eres parte de la solución!

Papa

Es una buena fuente de calorías y también tiene algunos micronutrientes, así como un gran contenido de proteínas en comparación con otras raíces y tubérculos.

Contiene una cantidad moderada de hierro, pero el gran contenido de vitamina C fomenta la absorción de este mineral. Asimismo, aporta vitaminas B1, B3 y B6, y minerales como potasio, fósforo y magnesio, también folato, ácido pantoténico y riboflavina.

Cabe destacar que las principales variedades que se siembran en México para el mercado de consumo fresco son: Alpha, Atlantic, FL1867, Fianna, César, Giant y Mundial, que pertenecen al grupo de cáscara lisa y de color blanco o amarillo.

En México, la producción de papa casi alcanza los dos millones de toneladas, siendo el estado de Sinaloa el primer productor.



Papas Asadas



Tamaño de la porción	1
Calorías totales	77 cal.
Hidratos de carbono	15 g.
Grasas	1 g.
Proteína	2 g.
Fibra	2 g.

Ingredientes:

- Aceite en aerosol
- 4 piezas de papas rojas o blancas con cáscara, y cortadas en rodajas de medio centímetro de grosor
- Aceite de oliva
- Romero, pimienta y sal al gusto

Modo de preparación:

Precalentar el horno a 200°. Con el aceite en aerosol, barnizar ligeramente la charola. Remojar los pedazos de papa en agua helada durante 5 minutos. Escurrir las papas y enjuagarlas. Secarlas muy bien. Pasar las papas a un tazón grande, vertir el aceite de oliva sobre ellas y moverlas de un lado a otro para cubrirlas por completo. Colocar las papas en la charola para meterlas al horno y espolvorear las hierbas y la sal de cada lado. Hornear durante 15 minutos. Voltear las papas y hornear otros 5 minutos o hasta que estén doradas y crujientes. Servir.

Hoffman Peter. Herbolaria y Salud Natural. Editorial Pax México. 2005. Delgado Abel. Curas de la Cocina Latina. Rodale Press, Inc. 1999.

El Día Nacional del Archivista, 27 marzo

Los Archivistas del INCMNSZ y su trascendental labor

Mtro. Guillermo Borjas Mejía/Departamento de Estadística y Archivo Clínico

Por iniciativa de la Dra. Patricia Galeana, en 1995, siendo directora del Archivo General de la Nación y con el fin de revalorar y reconocer el quehacer de las y los archivistas, designó el 27 de marzo como el Día Nacional del Archivista.

El 27 de marzo de 1790, el Virrey Juan Vicente de Güemes Pacheco de Padilla y Horcasitas, II conde de Revilla Gigedo escribió una carta al Ministerio de Gracia y de Justicia de España, en la que exponía la necesidad de la creación de un archivo general para la Nueva España, ante el mal estado de la documentación de diversas instituciones, por lo que se crea el Archivo de la Nueva España.

En 2024, la tarea sigue siendo fundamental para el rescate, preservación y difusión de la memoria; pilar de la transparencia, la rendición de cuentas y, sobre todo, la gobernanza. Sin embargo, al igual que en tiempos remotos, su labor no resulta nada sencilla, ya que además de los desafíos que enfrentaron generaciones predecesoras, se han añadido nuevos retos a nuestra Era, caracterizados por el desarrollo de una creciente generación de productores de información digital que hacen visible el problema de la preservación de la autenticidad de la documentación digital.

Por ello, el archivista de la Era de la información, debe generar diversas estrategias con el objetivo de asegurar la longevidad de estos materiales.

Motivar la investigación internacional y multidisciplinaria para crear cruces de información con otros profesionales y dar solución a los nuevos retos que representa la memoria digital.

El contexto histórico demanda un mayor número de archivistas profesionales que puedan enfrentar el reto de la producción de documentación ante la expansión de las organizaciones públicas, privadas y sociedades; así mismo, garantizar el derecho a la información a los ciudadanos. El Archivista del Siglo XXI tiene que contar con la preparación necesaria, implementar un modelo de gestión basada en una sociedad informada que con base en ello, demande y proponga mejoras de gobierno.

La situación de América Latina, evidencia un déficit de programas universitarios para la licenciatura como para el posgrado que apunten a la formación profesional a la carrera de archivonomía que pueda cubrir la creciente demanda. El archivista debe difundir su quehacer para que el trabajo que realiza trascienda y sensibilice a la sociedad acerca de sus beneficios.



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

Humanismo y empatía

Agradecimiento al Personal de Hemodiálisis

Luis/paciente del INCMNSZ

El personal que se encuentra en la Unidad de Hemodiálisis es muy atento y considerado con los pacientes que acuden al servicio y con sus familiares. Soy paciente del INCMNSZ desde hace 20 años y hace poco me enviaron a este lugar en donde, pese a que a veces vengo de mal humor o muy preocupado, su humanismo y empatía hacen que cambie mi actitud y me vaya a casa más tranquilo. Por eso quiero agradecerles y reconocer su gran labor.

Atentamente
Luis



PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

Una sugerencia dirigida a la
comunidad INCMNSZ
para vivir en armonía

¡Entérate!

www.incmnsz.mx

¡DE TI DEPENDE!



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

#incmnsz #vidasostenible #campañaincmnsz #vidasaludable



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de abril

16

González Pérez José Antonio
Hernández Rodríguez Julio Eduardo
Valladares Mandáluni María Antonieta
Villalobos Zapata Guadalupe Yvonne

17

Barrera Vargas Ana
Belmont Alfaro Carlos Sebastián
Cortés Hernández Nancy Cecilia
Fernández López Margarita
Hale Cuenca Karen
Nava Rodríguez María De Jesús
Ramírez Miranda José
Tirado López Oliva
Valdez Camarillo Alejandro
Vitero Mejía Esther Guadalupe

18

Castillo López Luis Jiovanni
Centeno Guzmán Lidia Rosa Marina
Gabilondo Pliego Bernardo
Lagos Olvera Alfredo
Moraes Lara Daniela
Vidal Mayo José De Jesús

19

Castillo Hernández Karina
Cortés Vázquez María Leonor Lidia
Hernández Rosas María De Lourdes
López Portillo Armando
Mendoza Velázquez Nancy
Moreno Adriana Hinojosa
Sánchez Morales Claudia Alejandra

20

Carreón Ramírez Inés
Gaspar Hernández María Isabel
Muniz García Miguel Ángel
Oviedo Moreno María De Lourdes
Pineda Fuentes Gerardo
Rodríguez Sánchez Nancy
Sánchez Salinas Elma
Soto Pérez De Celis Enrique
Vivero Velázquez Stephan Monserrat

21

Avilés Zea Rodrigo Armando
García Arenas Samara Jocelyn
García Null María Olga
Gutiérrez Acosta Marcelo
Miranda Ponce María Guadalupe
Pérez Gil Romo Sara Elena
Quintanar Martínez Mariana
Reyna Ramírez Hugo Armando
Sandoval Luna Alejandro
Santiago López Alejandra

22

Aguirre Leal María Del Rosario
Andrade Chávez Javier
Coutino Castaneda Sebastián
López Domínguez Fabiola
Nájera Herviz Ana Alejandra

23

Dehesa Castillo Yadira
Hernández García Jorge Gihovani
Hernández Mejía Alfredo
Ramírez Sosa Dalía Isabel
Serralde Vázquez Adalberto

24

Hernández Hernández Alejandra Eulalia
Pérez Baeza Pedro Martín
Pérez Nohpal Isela
Rodríguez Díaz Roberto Alejandro
Zagoya Pérez Esther

25

Acosta Cuevas Haydee
Camacho Rea María Del Carmen
Carmona Ramírez Alejandro
Flores García Leticia Del Carmen
Galan Ramírez Gabriela Alejandra
Garduño Ponce Elia
González Romero Marco Antonio
López Mercado Herminia
Loza Paniagua Francisco Javier
Márquez Labrador Alejandro
Moreno Aguilar María Del Pilar
Olivares Roldán Gloria
Orihuela Sandoval Consuelo
Pena Susarrey Ivan
Soriano Rangel Josué Alberto

26

Ávila Rojo José Alonso
Badillo Arredondo Elizabeth
Cruz Martínez Rodrigo
Dionisio Calderón Irvin Samuel
Espinosa Honorato Miguel Ángel
Herrada Martínez Alejandra
Martínez Núñez Ana Elizabeth
Morales Román Eric Humberto
Pérez Monter Juan Carlos
Posadas Sánchez Jacqueline
Rodríguez Cordero Ana María
Tovar Palacio Claudia Teresa
Valdez Abdo Alonso

27

Altamira Maldonado Luis Armando
Becerril Mondragón Octavio
Garduño López Ana Lilia
Lara Salazar Leticia
Madrígal Fritsch María Herlinda Gilda
Martínez Rojas María Norma
Milke García María Del Pilar
Páez Galicia Gloria
Razo Jandete Rosari
Ruiz López Zita Raquel
Segura García Raúl

28

Absalon Aguilar Abdiel
Calzada Vázquez Juan Manuel
Campuzano Mendieta Elías
Carrasco Quintero María Del Refugio
Espinosa Cuevas María De Los Angeles
Granados Laurent Ricardo
Landa Anell María Victoria
López Acosta Ariel
Miranda Uribe Jessica Belen
Nájera Ortiz María Paula
Ordoñez Sánchez María Luisa
Rodríguez Rodríguez Luis Antonio
Ruiz González María Cecilia Carmina
Soto Abarca Jesús Humberto
Villafañá Juárez Jairo

29

Alquicira Rodríguez Efrén
Batte Cairo Adrián
Bolaños Orduña José Jorge
Cabrera Rosas María Del Pilar
Castro Castillo Jimena
Contreras Cárdenas Cynthia Eunice
García Toledo Miriam
Hernández Rosas Marco Antonio
Mehta Null Roopa Pravin
Merino Zeferino Beatriz
Pedraza López José Gabriel
Pérez Sánchez Mayola
Salinas Cruz Jorge
Torres Delgado Rafael

30

Barrios Payan Jorge Alberto
Cárdenas Ochoa Ayleen Marian
Cruz Nájera Mari Carmen
Guzmán Juárez Javier
Maya Torres Carmela
Olguín Toledo Joseph Ivon
Reza Ángel Lizbeth
Rosaslanda Cocina Isidro
Urbina Terán Said

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.



AUTOCAUIDADO Beneficios



PROGRAMA INCMNSZ®
**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**

PARA VIVIR MEJOR

¡DE TI DEPENDE!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



**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

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

Liliana Morán Rodríguez

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



www.incmnsz.mx

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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