La Camiseta
Órgano Oficial de Comunicación Interna
Año XXX No. 09 15 de mayo 2024

Ganadores del Premio a la Solidaridad Humana 2023

Reconocimiento "La Dama de la Lámpara" a Mtra. Martha Huertas Jiménez

Ganadores del Premio a la Solidaridad Humana 2023

La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 727 15 mayo 2024

CONTENIDO

EDITORIAL 1

PARA CONOCERNOS 2
SER INCMNSZ
ENTÉRATE
- Día Internacional de la Enfermería en el INCMNSZ
- Concierto en el Palacio de Bellas Artes dedicado a Enfermería
- Reconocimiento "La Dama de la Lámpara" a la Lcda. Martha Huertas Jiménez

NUTRICIÓN INCMNSZ 9
- Impulsando la Calidad de la Atención Nutricional Materno-Infantil en México: un enfoque de mejora

ADMINISTRACIÓN 10
- ¿El estrés nos puede propiciar un estilo de vida saludable?

MÍSTICA 11
- Sentido Humano

VIDA INSTITUCIONAL 12
- Médicas Residentes en el INCMNSZ

HABLEMOS DE ENFERMERÍA 14
- Competencias en Manejo de Lesiones Por Presión, LPP

COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN 15
- Manejo responsable de Redes Sociales en el INCMNSZ

SABÍAS QUE 16
- Efemérides de la salud

TU SALUD 17
- Aumenta la presencia de infecciones gastrointestinales

NUEVA TORRE INCMNSZ 18
- Logremos juntos

ESPACIO DE LECTURA 19
- *Una suerte pequeña* Claudia Piñeiro

NUESTRO ENTORNO 20
- Hablando de Abejas

LA CULTURA DEL BIEN COMER 21
- Gelatina de Frutos Rojos
- Fresa

TU HISTORIA CON EL INCMNSZ 22
- 52 años del Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa

FORO DEL LECTOR 23
- Agradecimiento al Personal de Estomatología

PROGRAMA VIDA SALUDABLE 24
- Programa Vida Saludable y Sostenible

La Camiseta es una publicación quincenal del Instituto. Los artículos publicados son responsabilidad del autor.

Uno de los eventos más significativos del INCMNSZ es la **entrega anual del Premio a la Solidaridad Humana Dr. Salvador Zubirán**, que se celebra en el marco del **Día Internacional de la Enfermería**, **12 de mayo**. El **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del Instituto **entregó dicha distinción a la Mtra. Blanca Susana Cruz Juárez**, al **Lcdo. Enf. Christian Octavio Nieto Meza** y al **Lcdo. Enf. Ricardo Irán Domínguez González**. En ***Para Conocernos*** y ***Ser INCMNSZ*** se da cuenta de ello.

Otro evento conmemorativo que se llevó a cabo en torno a esta festividad fue el **Concierto dedicado a la Enfermería en el Palacio de Bellas Artes**, organizado por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) al que asistió Personal de Enfermería del INCMNSZ. Por otro lado, la **Lcda. Martha Huertas Jiménez**, subdirectora de Enfermería **recibió el Reconocimiento "La Dama de la Lámpara"**, que otorga la **Cruz Roja Mexicana del Estado de Morelos a personas que han contribuido en este Campo de la Ciencia Médica**. En ***Entérate*** se informa al respecto.

Efemérides de la Salud, conmemoradas durante la primera quincena de mayo se presentan en ***Sabías que***: 1 de mayo; **Día Mundial de la Enfermedad de Lyme** y **Día Nacional de la Salud Mental Materna**; 5 de mayo, **Día Mundial de la Higiene de Manos** y 7 de mayo, **Día Mundial del Asma**.

En ***Tu Salud*** se informa de otro de los riesgos que enfrenta la población ante los **altos índices de calor**, como son las **enfermedades gastrointestinales** que, de no ser tratadas oportuna y adecuadamente, **pueden ocasionar serios problemas de salud**.

En ***Vida Saludable y Sostenible*** se presenta la **importancia de tener una alimentación adecuada** para fomentar el bienestar de las personas; así mismo, **se invita a practicar buenos hábitos de alimentación**.

Compromiso, Responsabilidad y Humanismo

Día Internacional de la Enfermería en el INCMNSZ

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

Con el objetivo de reconocer al personal de Enfermería del INCMNSZ, el pasado 13 de mayo tuvo lugar en el Instituto la celebración del Día Internacional de la Enfermería 2024. Acto presidido por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina; Dr. José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; Dr. Miguel Ángel Mercado, Director de Cirugía; Lcda. Lizeth Orea Mercado, Directora de Cooperación Interinstitucional; Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería; Lcda. Patricia Ramírez Arvizu, Jefa del Departamento de Enfermería, Lcda. Nancy Angélica López Carbaja, Jefa del Departamento de Educación Continua en Enfermería; Lcda. Leticia Garduño Ronquillo, Jefa del Departamento de la Escuela de Enfermería.

El Dr. Sifuentes expresó que el personal de Enfermería, desde la fundación del INCMNSZ, ha representado un pilar para el mismo. De igual forma, les felicitó y exhortó a continuar trabajando con pasión, dedicación y profesionalismo para favorecer la salud de los pacientes con excelencia y humanismo:

“Agradecemos la labor del personal de enfermería del INCMNSZ. Hoy se celebra el Día Internacional de la Enfermería en honor al natalicio de Florence Nightingale. Aunque en México siempre se había celebrado el 6 de enero, el INCMNSZ se suma a las celebraciones mundiales y lo conmemora el 12 de mayo. Esta es una ceremonia emblemática.

Enfermería del INCMNSZ es muy importante, entre otras cosas, comparte los valores del Instituto que son Vocación de Servicio y Compromiso Social, que se ve reflejado continuamente en cada actividad que realizan y cada vez que nos enfrentamos a situaciones inéditas como la Pandemia de COVID-19. Otro valor es el Humanismo, que se refleja en este evento a través de los premios que se van a entregar el día de hoy. Otros valores que comparte esta profesión son la Libertad, el Respeto, la Empatía, la Equidad, el Profesionalismo, la Ética, el Esfuerzo y el Trabajo Colaborativo.

En este contexto, quiero destacar que, así como tenemos planes para el desarrollo del personal médico, también tenemos planes para el desarrollo profesional del personal de enfermería. De hecho, se abrieron dos programas más de educación de posgrado; tenemos ya cinco programas, pero no sólo eso, también nuestro personal puede capacitarse extramuros, dentro y fuera del país.

Como bien nos decía el maestro Salvador Zubirán, el personal de enfermería de Nutrición es el mejor del país y lo sigue siendo. Por eso, tenemos planes que queremos instrumentar, próximamente, para el desarrollo profesional y de diversas áreas que cultivamos. Estamos seguros que van a fortalecer su desarrollo profesional y la calidad en la atención del paciente.

Para finalizar, quiero destacar que el Premio a la Solidaridad Humana se entrega, en esta ocasión, a tres destacadas personalidades que tienen claro el espíritu de esta casa".

Posteriormente, la Lcda. Martha Huertas Jiménez agradeció la impecable labor que desempeña el personal de enfermería y reconoció su carácter humanitario y solidario. Así mismo, señaló algunas acciones que se realizan para fortalecerlo.

"Es un honor estar en esta ceremonia, en la que se reconoce el trabajo, la dedicación, el entusiasmo y el compromiso diario del personal de Enfermería del INCMNSZ. También, deseo destacar el compromiso de nuestro grupo de alumnas y alumnos de la Escuela de Enfermería que ha tenido varios cambios importantes. En estos momentos tenemos una matrícula de 60 estudiantes.

El día de hoy, como hecho histórico, se hace entrega del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán, instituido desde 1982. En este año, no se entrega a un profesional, sino a tres que, como bien dice el reconocimiento, se otorga porque se han destacado por su labor social y solidaria. Estos tres profesionales son reconocidos por su compromiso con nuestros hermanos de Acapulco, Guerrero, que el año pasado se vieron afectados por el Huracán Otis. Fueron a brindar cuidados de enfermería en las áreas más afectadas. Así mismo, en este evento, también reconocemos a un grupo de profesionales de la Enfermería que han sido felicitados por pacientes y sus familiares, ante su excelente desempeño. Esto, a través del Sistema Único de Gestión. Son 75 personas".

La Lcda. Huertas compartió una semblanza de Florence Nithingale. Destacó que, entre otras cosas, esta trascendental mujer decidió ayudar en la Guerra de Crimea en el Siglo XIX y que mejoró las condiciones sanitarias de los enfermos, pues procuraba que la ropa y los utensilios estuvieran limpios, así como una alimentación adecuada.

"Hoy, es una gran ocasión para honrar el legado de Florence Nithingale y reconocer la invaluable contribución de las y los enfermeros en todo el mundo. Conmemorar a esta profesión es verdaderamente importante. Por su liderazgo en sectores clave de la salud.

Nos encontramos reunidos no sólo para celebrar este Día, sino para reflexionar sobre el significado de nuestra labor. A veces, se nos olvida y llegamos a perder el objetivo. Somos más que proveedoras o proveedores del cuidado. Por eso, necesitamos que los familiares nos recuerden cuál es nuestra labor. Somos vigías de la salud humana con dignidad. Somos portadores de la esperanza. Somos la voz de quienes son débiles para hablar.

Estamos viviendo un momento crucial; el cambio a través de la gestión del cuidado. Llevamos un año iniciando varios programas, las competencias gerenciales de enfermería permiten reducir inequidades, acceso limitado de los servicios y favorecer una atención segura y de calidad. La coordinación del grupo de enfermería es crucial. La gestión del cuidado es garantizar que la persona reciba atención con calidad y humanismo. Somos y debemos ser defensores de la dignidad humana. Somos columna vertebral en la atención médica. Es muy importante nuestro compromiso de servicio, sigamos actuando con profesionalismo. Podemos continuar transformando vidas, construyamos un mundo más saludable y justo para todos. Es así, como recordamos la esencia del reconocimiento a la solidaridad humana, establecido por el Dr. Salvador Zubirán Anchondo.

El día de hoy, se reconoce la contribución de la jefa del Servicio de Urgencias y de dos enfermeros del Servicio de Hemodiálisis quienes, con valentía, brindaron apoyo en la devastación del Huracán Otis", concluyó.

Posteriormente, se procedió a la entrega del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2023. En un emotivo momento, el Dr. José Sifuentes Osornio y los miembros del presídium entregaron el citado premio a: Mtra. Blanca Susana Cruz Juárez, Lcdo. Christian Octavio Nieto Meza y Lcdo. Ricardo Irán Uriel Huerta.

Ganadores del Premio a la Solidaridad Humana Dr. Salvador Zubirán 2023 de Izquierda a derecha: Lcdo. Enf. Ricardo Iran Domínguez González, Mtra. Blanca Susana Cruz Juárez y Lcdo. Enf. Christian Octavio Nieto Meza

En representación de los galardonados, la Mtra. Blanca Cruz Juárez expresó un mensaje de agradecimiento. Destacó la importancia de alcanzar logros, mediante el trabajo en equipo.

“Hoy, me encuentro antes ustedes, no sólo como receptora de un premio, sino también, como una representante de un equipo de trabajo de enfermería, de una comunidad que tiene un compromiso compartido con la excelencia.

Estamos reunidos para honrar y agradecer la increíble labor de la enfermería. Se trata de un compromiso profundo y arraigado. Recibir este Premio es testimonio de un incansable trabajo, dedicación apasionada y búsqueda constante de la excelencia que ha sido el motor de nuestra labor. Detrás de cada logro, hay un sin número de manos que han trabajado arduamente, corazones que han latido con fervor y mentes que han brillado con creatividad.

A través de cada ejercicio confortable, de cada gesto compasivo y de cada palabra de aliento, el personal de enfermería demuestra su compromiso con el cuidado. Son guardianes de la humanidad en momentos difíciles, brindando consuelo y esperanza. Por todo ello, quiero expresar un profundo agradecimiento a cada enfermera y enfermero. Su labor no sólo salva vidas, sino que también eleva el espíritu humano.

En este momento de gran honor y emoción, quiero expresar mi agradecimiento a quienes han sido parte de nuestra obra; a los equipos de colaboración, su compromiso y apoyo han sido invaluables; a nuestros mentores por su consejo, sabiduría y orientación, han sido invaluables, han sido una fuente constante de inspiración y aprendizaje; a nuestros seres queridos y a todo el equipo que ha formado una gran familia institucional, cuyo amor y apoyo incondicional ha sido una roca en los momentos más desafiantes.

Detrás de cada curación hay un corazón, una mente compasiva y unas manos amorosas. Esa es la esencia del humanismo de la enfermería, donde encontramos el verdadero brillo de la profesión, donde la empatía y el respeto guían cada acción y decisión. Son los héroes cotidianos que sostienen el sistema de salud con su incansable dedicación y profesionalismo. Agradecemos también, a los organizadores de este prestigiado Premio, a la Subdirección de Enfermería y a la Dirección Médica.

No es un reconocimiento individual, sino un tributo al trabajo en equipo. La pasión y el impacto que podemos lograr cuando nos unimos para lograr un objetivo o un bien común. Nos comprometemos a seguir trabajando con la misma pasión, dedicación y profesionalismo. Que este premio sea sólo el comienzo de un nuevo capítulo en nuestra búsqueda conjunta de la excelencia y el impacto positivo en el mundo que nos rodea".

Una vez concluido su mensaje, se proyectó un video institucional en el que se expresó la visión de enfermería y los galardonados expresaron un mensaje a la Comunidad Institucional.

Acto seguido, se entregaron reconocimientos al personal de Enfermería que recibió felicitación por su desempeño de calidad a través del Sistema Único de Gestión, de octubre a abril del 2024. A continuación mencionamos sus nombres:

ENF. MARÍA GUADALUPE NAVA LÓPEZ
ENF. LAURA ANGÉLICA SÁNCHEZ JIMÉNEZ
ENF. LETICIA LOYA JIMÉNEZ
PAS.ENF. JAVIER RODRÍGUEZ DÍAZ
ENF. VERÓNICA LUJAN CALDERÓN
ENF. RICARDO SANDOVAL ARVIZU
ENF. MERCEDES G. CANTÚ GONZÁLEZ
ENF. CARMELA MAYA TORRES
ENF. LUCIA GARCÍA TORRES
ENF. BRYAN ALÁN CONTRERAS SÁNCHEZ
ENF. ADRIÁN CRUZ DE JESÚS
ENF. CARMEN ROBLES PINACHO
ENF. CARLA ANGÉLICA ROMERO RAMÍREZ
PAS.ENF. ABRAHAM ZARAZÚA GONZÁLEZ
PAS.ENF. XIMENA BALTAZAR BECERRIL
ENF. BEATRIZ ALVAREZ CRUZ
ENF. CARMEN ROBLES PINACHO
ENF. MARINA LÓPEZ MORALES
ENF. WENDY MATA VILCHIZ
ENF. DALIA CÁRDENAS DESALES
ENF. L. JAQUELINE GUERRERO LÓPEZ
ENF. DIANA ITZEL DÁVILA PEÑA
AFAN. CESAR JIMÉNEZ SOSA
ENF. PATRICIA ZECUA MUÑOZ
AFAN. GPE. PRISMA SOLIS CANDANOSA
ENF. RICARDA OLMOS HERNÁNDEZ
ENF. SHARON L. MARTÍNEZ RANGEL
ENF. YESENIA HIDALGO MORALES
ENF. LILIA A. MONROY HERNÁNDEZ
PAS. ENF. FRANCISCO JAVIER RODRÍGUEZ
ENF. DINORAH OROZCO MORALES
ENF. SONIA LÓPEZ URQUIZA
ENF. MA.GUADALUPE NAVA LÓPEZ
ENF. MIGUEL ÁNGEL HERRERA VELASCO
PAS.ENF. DAMARIS J. SÁNCHEZ HERNÁNDEZ
ENF. ESTELA ÁNGELES GARCIA
ENF. LAURA CASALES DE LA CRUZ
ENF. XOCHITL A. FUENTES DE HERRERA
ENF. ANA ITZEL GONZÁLEZ ALCOCER
ENF. SANDRA LIZETH LÓPEZ NIETO
ENF. ARELI MERINO FLORES
ENF. RAJI NÚÑEZ JIMÉNEZ
ENF. ERIKA GUADALUPE RIVERA CASTILLO
ENF. GONZALO ROSAS RAMIRO
ENF. ARACELI TÉLLEZ MUNGUÍA
ENF. MARÍA ELENA VIVANCO ALONSO
EGC. ESTEPHANIA ARAMBULA JIMÉNEZ
EGA. CARLOS SEBASTIAN BELMONT ALFARO

ENF. TANIA ANGÉLICA ANDONEY MAYEN
ENF. BRENDA MARISOL COLLAZO MORENO
ENF. ANA GUADALUPOE RUÍZ ROCHA
ENF. DEIDENI PRIMAVERA TAPIA
JAQUELINE MARTÍNEZ ROMERO
ENF. BRENDA CASTILLO MERCADO
ENF. ESTELA ÁNGELES GARCÍA
ENF. NATIVIDAD MOLINA REYES
ENF. RAÚL USIEL DOMÍNGUEZ XOLALPA
ENF. MARÍA OLGA GARCÍA
ENF. JESSICA MARTÍNEZ PADILLA
ENF. RUBÉN VICENTE VALVERDE ÁVILA
ENF. ÁNGELES GARCÍA BOTELLO
ENF. LUIS ALBERTO ALFARO LÓPEZ
ENF. KINARI ANDRADE ENRIQUEZ
PAS.ENF. HORACIO A. ESTRADA GARCÍA
ENF. E. ESPERANZA GUTIÉRREZ ISLAS
ENF. ZAIRA JAZMIN PALETA ROMERO
ENF. ERIC ROCHA RAMÍREZ
ENF. ROSA ELENA CASALES ALDAMA
AFN. JUAN MANUEL TORRES ORNAIZ
AFN. OSWALDO PÉREZ CASTAÑEDA
ENF. HEBER HUGO AVENDAÑO LÓPEZ
ENF. ALMA DELIA PÉREZ DURÁN
ENF. RICARDA OLMOS HERNÁNDEZ
AFAN. GUADALUPE PRISMA SOLIS
ENF. MARÍA TERESA PIMENTEL BONILLA

Un día después, el 14 de mayo, para concluir la conmemoración, se realizó una sesión académica en el Auditorio del Instituto y, posteriormente, en la Explanada del Quijote, se ofreció una comida al grupo de enfermería del INCMNSZ, favoreciendo la convivencia con autoridades, amistades y compañeros de la Comunidad Institucional.

Enfermería del INCMNSZ, presente

Concierto en el Palacio de Bellas Artes dedicado a Enfermería

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

En el marco del Día Internacional de la Enfermería, el 12 de mayo, con el fin de agradecer y reconocer su trascendental labor, se llevó a cabo un concierto conmemorativo en el Palacio de Bellas Artes, organizado por el IMSS. Contó con la participación de la Orquesta Escuela Carlos Chávez y el Coro Sinfónico y Ensamble Escénico Vocal del Sistema Nacional de Fomento Musical. Enfermería del INCMNSZ estuvo presente con la asistencia de 15 integrantes. Algunos de ellos, expresaron su sentir al respecto:

Alejandra Contreras Sepúlveda- "Agradecemos la invitación al concierto. Su interpretación se dedicó a nuestra labor como profesionales de Enfermería y se reconocieron nuestras intervenciones especializadas durante la Pandemia de COVID-19".

Salvador Mateo José Zacarías. - "Artísticamente, la experiencia fue sublime. El Palacio de Bellas Artes, con su arquitectura impresionante y acústica excepcional, proporcionó un escenario perfecto para un evento de tal envergadura. Desde una perspectiva científica, este evento resaltó la importancia de la enfermería como una disciplina esencial en el cuidado de la salud. El reconocimiento público de esta labor en un entorno tan prestigioso subraya el valor de nuestro trabajo diario y el impacto de enfermería en la vida de nuestros pacientes".

Patricia Ramírez Arvizu "Nos pareció un evento muy bonito, fue una oportunidad para visitar el recinto y escuchar la interpretación de una orquesta en vivo, la cual fue muy grata".

Luisa Janette Mendoza Morales- "Me impresionó el impacto que actualmente tiene la Enfermería en nuestro país, el reconocimiento para la profesión dedicando un concierto en Bellas Artes fue una experiencia inefable. Me siento muy orgullosa de ser parte del gran gremio de Enfermería".

Karelia Elizabeth García Ávila- "El concierto de música clásica en Bellas Artes en honor al día de la Enfermera fue una celebración conmovedora y significativa. Iniciando por la majestuosidad del recinto en donde se honró la dedicación y el sacrificio de los profesionales de Enfermería, sin duda un concierto inolvidable".

Mariana Michael Soto Abundiz- "Asistir al evento de enfermería en el majestuoso Palacio de Bellas Artes fue una experiencia inolvidable. El recinto, conocido por su impresionante arquitectura y su rica historia cultural, proporcionó un marco espléndido, al llegar se percibió una atmósfera de respeto mutuo entre colegas de diversas instituciones de salud. Estas celebraciones no sólo honran la dedicación y el esfuerzo de los profesionales de la salud, sino que también resaltan la relevancia de la enfermería en el sistema de atención médica. El evento sirvió como un recordatorio del valor incalculable de la enfermería en la sociedad y de la necesidad continua de apoyar y reconocer a quienes trabajan incansablemente para mejorar la salud y el bienestar de la comunidad".

Por sus contribuciones a la Enfermería

Reconocimiento “La Dama de la Lámpara” a Martha Huertas Jiménez

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

Lcda. Martha Huertas Jiménez

Con el objetivo de reconocer su trascendental aportación a la enfermería, el pasado 17 de mayo, la Delegación de Cuernavaca, Morelos de la Cruz Roja Mexicana otorgó el Reconocimiento “La Dama de la Lámpara” a la Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería del INCMNSZ. La entrega del mismo se llevó a cabo en la Escuela de Enfermería “Florencia Nightingale” de dicha Delegación.

En entrevista, expresó que esta distinción fue una sorpresa muy satisfactoria para ella que, además, le permite contribuir en el alcance de una de sus metas como Subdirectora de Enfermería del Instituto: visibilizar a la Enfermería del INCMNSZ fuera de él y del país mismo, por su calidad e innovación.

“Cuando me notificaron, me desconcertaron, no lo esperaba. Yo sabía que lo otorgaban a nivel internacional. Fue muy satisfactorio. De acuerdo a lo que me indicaron, se me dió por las acciones que he implementado para impulsar la Enfermería. Entre otras cosas, hemos trabajado en la Prevención y Control de Infecciones, en las Normas 045 y 022, en impulsar y mejorar la calidad en la atención al paciente. Recordemos que el control de infecciones es un indicador de calidad; sin infecciones mejoramos la calidad”.

Agregó que su accionar como enfermera tiene algunos rasgos en común con Florencia Nightingale, fundadora de la Enfermería, lo que le da gran satisfacción: “Ella hacia análisis estadístico, promovía la reducción de infecciones y se preocupaba mucho por los factores de higiene en la atención del paciente. Esto es lo que he hecho por más de 30 años. En enfermería he aplicado la Epidemiologia de forma importante y la enfermería con condiciones de higiene”.

Finalmente, señaló que uno de los puntos centrales en la Subdirección a su cargo es el Programa Único de Gestión que, entre otras cosas, cuenta con la Unidad de Mejora Continua en Enfermería que establece indicadores de calidad en beneficio del paciente. Es la primera vez que el INCMNSZ tiene esta Unidad.

Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de la mala nutrición

Impulsando la Calidad de la Atención Nutricional Materno-Infantil en México: un enfoque de mejora

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

En mayo, el mes que festejamos el Día de la Madre, nos motiva a leer artículos que exploren mejoras en la atención nutricional materno-infantil dentro del sector salud en México. Te compartimos la lectura del siguiente artículo titulado "Desarrollo y validación de un nuevo conjunto de indicadores para evaluar la calidad de la atención nutricional materno-infantil en la atención primaria" de Ancira-Moreno *et al*. (2022). La implementación de indicadores específicos en la Atención Primaria a la salud abordan etapas críticas de la vida como la preconcepción, el embarazo, la infancia y la edad preescolar. El desarrollo de estos indicadores comenzó con una revisión sistemática de guías clínicas sobre Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de la mala nutrición. De 22 indicadores basados en recomendaciones de alta calidad se seleccionaron 16, mediante un estudio piloto para validar su aplicabilidad y efectividad en contextos reales de la atención primaria.

Entre los indicadores, se incluyen el control del peso antes del embarazo, la suplementación con ácido fólico, el monitoreo del crecimiento fetal, el control glucémico durante el embarazo y la promoción de prácticas óptimas de lactancia materna. Esta iniciativa tiene como objetivo cerrar la brecha entre la evidencia científica y la práctica clínica, impulsando intervenciones basadas en evidencia y centradas en la mejora continua de la atención nutricia. La implementación de estos indicadores en unidades de salud a escala nacional es esencial para elevar la calidad de la salud nutricional materna e infantil en México. Esto no sólo permite una evaluación sistemática de la calidad del cuidado ofrecido, sino que también facilita la identificación de áreas críticas que requieren intervención urgente para prevenir la mala nutrición en estas poblaciones vulnerables.

Para garantizar intervenciones más efectivas que protejan y promuevan la salud de las madres y sus hijos, apoyando un futuro más saludable para los niños, es vital avanzar hacia una mejora palpable en la salud nutricional materna e infantil. Invitamos a leer el artículo completo para profundizar en la metodología y en los resultados de este estudio que ofrece detalles valiosos y perspectivas enriquecedoras sobre cómo mejorar la atención nutricional en el ámbito de la salud primaria en México.

El estrés laboral es un cambio en el estado mental y físico

¿El estrés nos puede propiciar un estilo de vida saludable?

Carlos A. Sánchez Morales, María E. López Sánchez Cervantes/Dirección de Administración

¿Estás apático, ha bajado tu rendimiento, te sientes triste o deprimido, te sientes agotado?

Todo lo anterior puede ser a causa del estrés. Pero no estás solo. "El 75% de los trabajadores en México sufren de fatiga por estrés laboral, y más del 40% de quienes realizan labores de escritorio se sienten exhaustos." (Lozano Luviano, P., 2023).

Comencemos por entender lo qué es el estrés.

"El estrés laboral es un cambio en el estado mental y físico del individuo, en respuesta a situaciones ambientales o personales que manifiestan un desafío y que se denominan estresores. Cada agente estresor puede provocar una respuesta positiva (*eustress*) o negativa (*distress*). Hay mayores implicaciones en la salud del individuo cuando aparece el distress, pues influye en la capacidad de afrontamiento frente al estresor." (Gonzales, R. R., Doval, Y. R., & Pérez, O. M., 2002)

En el ambiente laboral, se generan situaciones que exacerban o promueven la aparición de estrés, el cual se manifiesta como impulsos externos que generan efectos transitorios o permanentes, se dan respuestas tanto físicas como psíquicas que desencadenan, en ocasiones, ciertos estímulos y finalmente hay procesos perceptivos que tienen implicaciones tanto físicas como psíquicas.

La vida, en la actualidad, tiene un ritmo muy acelerado, lo cual se transfiere a los cambios en necesidades que requieren cambios constantes. Esto desemboca en la necesidad de personas con una alta capacidad de adaptación y competencia para ajustarse a las metas y objetivos.

Llevado al ámbito laboral implica que se debe hacer frente a situaciones que te requieren cambios de conductas, perspectivas o simplemente la forma en la que estabas acostumbrado a hacer las cosas y que te dificultan realizar tus actividades de forma "normal" y además no tienes los recursos para enfrentarte a estos cambios con la percepción o tranquilidad de que tienes la capacidad de hacerlo, seguramente experimentarás estrés.

La buena noticia es que no todo en el estrés es malo, como ya lo dijimos. El estrés nos permite justamente aumentar nuestra capacidad de percepción de una situación para poder procesar lo que está sucediendo y encontrar la mejor solución, a través de conductas adecuadas que nos permitan enfrentar la situación.

Y de eso hablaremos en la segunda parte …

¡Todo somos INCMNSZ!

- Gonzales, R. R., Doval, Y. R., & Pérez, O. M. (2002). Estrés Laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento. Revista Internacional De Psicología, 3(01), 1–19. https://doi.org/10.33670/18181023.v3i01.13
- Lozano Luviano, Patricia (2023), México: alarmantes cifras de estrés laboral, Revista UNAM Global, abril 30, 2023, https://unamglobal.unam.mx/global_revista/mexico-alarmantes-cifras-de-estres-laboral/

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 2023

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

Orígen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ

Dra. Yoselín Juárez Carrillo
2023

Dra. Su Jung Choi
2023

Dra. Keren Landeros Cruz
2023

Dra. Michelle Loeza Uribe
2023

Dra. Laura Leyva Figueroa
2023

Dra. María Lizardo Thiebaud
2023

Dra. Karla E. López López
2023

Dra. Nubia López Jiménez
2023

Dra. Stephanie López Romero
2023

Dra. Regina Llamosas Sentie
2023

Dra. Shahaira Montejo Romo
2023

Dra. Karen Marañón Solorio
2023

Dra. Ingrid Mejía Castañeda
2023

Dra. Kerly Mendoza Celorio
2023

Dra. Ana María Mora Rosas
2023

MÉDICAS EN EL INCMNSZ 2023

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

Orígen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ

Dra. Claudia Navarrete López
2023

Dra. Marian Ornelas Perea
2023

Dra. Karina Pérez Sousa
2023

Dra. Mitzi Peña Ojeda
2023

Dra. Ana F. Ramos Menchelli
2023

Dra. Gema K. Soledispa Mera
2023

Dra. Yaneth Tapia Morales
2023

Dra. Maritza Tena Medina
2023

Dra. Ana Cristina Torres Pérez
2023

Dra. Mariana Velez Pintado
2023

Dra. Celida Villasñor Lomelí
2023

Dra. Andrea Wisnowski
2023

Dra. Hilda Zavala Vázquez
2023

Dra. Julia Zuarth Vázquez
2023

La Educación Continua para la Calidad en la Atención

Competencias en Manejo de Lesiones Por Presión, LPP

Yesica G. Hernández Martínez/Subjefa de Educación e Investigación en Enfermería

Las Lesiones Por Presión en pacientes hospitalizados suelen ser de origen multifactorial, por tener factores de riesgo modificables y no modificables, sin embargo, un aspecto que sobresale es la dependencia casi total de los pacientes principalmente adultos mayores. Hoy en día se sabe que las lesiones por presión son un problema de salud pública y es uno de los temas prioritarios de calidad y seguridad en las instituciones de salud.

Desde los meses de marzo y abril, la Subdirección de Enfermería, a través del Departamento de Educación Continua, llevo a cabo el "Encuentro de Competencias" en esta ocasión con el tema: Lesiones Cutáneas relacionadas con la dependencia, donde se integran las Lesiones Por Presión y las Lesiones relacionadas a la humedad. Estuvo a cargo de la Clínica de Heridas y Ostomías del INCMNSZ.

En las sesiones que se impartieron durante estos meses se abordó la importancia de concientizar al personal clínico de enfermería. El Estándar de Oro en la prevención es: la valoración oportuna, la movilidad, y la vigilancia; pese a que los productos cutáneos utilizados juegan un papel importante, no debe estar por encima de dicho Estándar para la Prevención.

Según datos proporcionados en el Curso-Taller, en nuestras usuarias y usuarios hospitalizados, las principales zonas LPP son en zona sacra y coxis, trocantes, seguido de talones. Sin embargo, se reforzó la utilización de la escala de *Braden Bergstrom* que permite evaluar el riesgo a desarrollar LPP con base a la sensibilidad y humedad de la piel, la fricción del cuerpo con las sábanas, la movilidad, actividad y nutrición del paciente.

Agradecemos la participación de instructores y asistentes. Sin duda, la educación continua permitirá fortalecer la calidad de nuestros cuidados enfermeros y la seguridad para nuestros pacientes.

Todo queda guardado en el ciberespacio

Manejo responsable en Redes Sociales en el INCMNSZ

Lcda. Carmen Amescua Villela/jefa del Departamento de Comunicación y Vinculación

Las Redes Sociales (RS) son plataformas que conectan de forma inmediata, sin jerarquía o limitantes geográficos. Es la forma de comunicación número uno en la actualidad. En el 2023, en México, las RS tenían 94 millones de usuarios (73.4 % de la población). Las redes más utilizadas en México son: Facebook (92.9%); WhatsApp (92.2%); FB Messenger (80.3%); Instagram (79.4%); TikTok (73.6%) y X (53.7%).

Las instituciones públicas y los servidores públicos, sin importar rangos o cargos, ni tipo de contratación laboral, debemos apegarnos a cumplir la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados que orienta en cuanto a los contenidos que podemos publicar. Entre otras cosas, se debe evitar la utilización de datos personales indebidamente y respetar la privacidad de los individuos.

Por tal motivo, como integrantes del INCMNSZ, debemos tener un uso responsable y cuidadoso de las redes sociales.

Las cuentas institucionales deben cumplir con:

- Visto Bueno del Departamento de Comunicación y Vinculación
- Apegarse a la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados.

Algunas recomendaciones para el uso del WhatsApp:

- Tratar asuntos delicados por llamada o en persona
- Antes de compartir información, confirmar su veracidad (evitar la infodemia)
- Tener en cuenta, siempre, que los mensajes podrán ser compartidos por otros o ser hackeados
- En chats grupales pedir permiso antes de compartir la conversación de otros
- Utilizar el temporizador (en caso de no necesitar historial)
- Ante dudas, borrar el mensaje lo más pronto posible

sabías que

1 de mayo, Día Mundial de la Enfermedad de Lyme

Enfermedad por Infección Bacteriana

Se conmemora este Día, con la finalidad de sensibilizar y concienciar a la población mundial acerca de esta patología ocasionada por una infección bacteriana que afecta el sistema nervioso periférico y central. Es transmitida por la picadura de una garrapata infectada (conocida como garrapata del ciervo o garrapata Ixodes). Esta enfermedad puede ser contraída en zonas densamente boscosas, que sirven de hábitat a las garrapatas: bosques, jardines y parques, entre otros.

Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-enfermedad-lyme

1 de mayo, Día Nacional de la Salud Mental Materna

"La Salud Mental Materna importa"

Se celebra con la finalidad de sensibilizar a la población mundial acerca de la importancia de prevenir, detectar y ofrecer tratamiento a los trastornos mentales durante el embarazo, parto y postparto. Asimismo, incrementar la conciencia acerca de los problemas de Salud Mental Materna, para que cada vez más mujeres busquen ayuda especializada y reciban el tratamiento adecuado. Se estima que entre el 50 y 80% de las mujeres sufren "tristeza posparto".

Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-salud-mental-materna

5 de mayo, Día Mundial de la Higiene de Manos

Correcta higiene de manos

Se celebra con la finalidad de concienciar a la población acerca de la importancia de mantener una adecuada y correcta higiene de manos, para prevenir enfermedades e infecciones transmisibles. Una correcta higiene permitirá la óptima limpieza de la piel de nuestras manos, al estar en contacto permanente con superficies contaminadas por virus, bacterias y otras partículas.

Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-higiene-manos

7 de mayo, Día Mundial del Asma

Alrededor de 235 millones de personas en el mundo con Asma

El primer martes de mayo se celebra el Día Mundial del Asma, un evento organizado por GINA (Iniciativa Global para el Asma). El objetivo es involucrar a los pacientes con la atención y control del asma, reducir los posibles factores de riesgo y enseñar a las personas qué se debe hacer ante un posible ataque o crisis de esta enfermedad. Esta fecha se celebró por primera vez el 5 de mayo de 1998, en el marco de la primera Reunión Mundial sobre el Asma efectuada en Barcelona, España.

Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-del-asma

¡Cuidado con las altas temperaturas!

Aumenta la presencia de infecciones gastrointestinales

Primera parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Comunicación y Vinculación

Los servicios meteorológicos continúan alertando a la población sobre las intensas olas de calor de la temporada marzo a julio de 2024; por lo que la Secretaría de Salud (SSA) recomienda intensificar cuidados porque los cuadros de gastroenteritis son más frecuentes en épocas con altas temperaturas ambientales.

"Existen dos factores principales:

El primero es que a las bacterias y microrganismos que se relacionan con estas enfermedades les es más fácil reproducirse en ambientes calurosos.

El segundo punto es el comportamiento de las personas durante la temporada de calor: Tienden a realizar actividades de convivencia al aire libre que incluyen comida, a menudo estos alimentos no se almacenan adecuadamente, lo que impide mantener la higiene y la temperatura necesarias, provocando así su descomposición".

Explicó la doctora en Salud Pública Marti Yareli Del Monte Vega, adscrita al Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional de la Dirección de Nutrición del INCMNSZ.

Más de 70% de las infecciones gastrointestinales son de origen viral; 15%, bacterianas y el resto, parasitarias: SSA

La doctora Marti Del Monte precisó que las que se presentan en mayor medida son: Salmonelosis, E. Coli, Cólera, Fiebre Tifoidea, Rotavirus y Gastroenteritis por Norovirus. "Aunque las consecuencias son más graves en población infantil, quienes más casos reportan son los adultos de entre 25 y 44 años de edad".

El principal síntoma es la presencia de diarrea, consiste en tener más de 3 evacuaciones en 24 horas o con una frecuencia mayor a lo normal para cada persona. También pueden presentar náuseas, vómitos, calambres abdominales o fiebre. Debe acudir al médico si:

- La diarrea persiste dos días en adultos o 24 horas en niños, si la diarrea se acompaña de calambres abdominales intensos o presencia de sangre.
- Existen vómitos incontrolables o persistentes por más de 24 horas.
- Fiebre mayor a 38.5°C, otros síntomas como erupciones cutáneas, ictericia (color amarillo), dificultad para respirar.
- Presenta síntomas de deshidratación severa: boca seca y pegajosa; orina oscura y con poca frecuencia; mareos o confusión; piel seca; latidos cardiacos acelerados.

En la siguiente entrega compartiremos información sobre cómo prevenir estas infecciones, consejos para conservar los alimentos y nuestra salud gastrointestinal.

Fuente:https://www.gob.mx/salud/prensa/150-medidas-para-evitar-infecciones-gastrointestinales-en-temporada-de-calor

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE

HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la NUEVA TORRE INCMNSZ

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Mayo 2024

Mayo 2023

Mayo 2022

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

Con amor, reconstruyendo una vida

Una suerte pequeña
Claudia Piñeiro

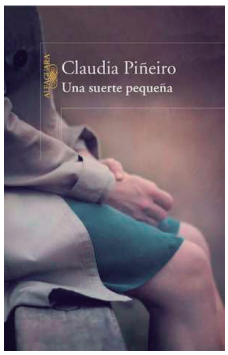
Natalia Santillan Solis

Claudia Piñeiro, (10 de abril 1960- Burzaco, Buenos Aires), escritora, guionista de televisión, dramaturga y contadora argentina.

La primera novela publicada por la autora fue *Un ladrón entre nosotros*, en 2004, año en el que también tendría lugar su primer estreno teatral: *Cuánto vale una heladera*. La primera novela escrita por Piñeiro fue *El secreto de las rubias*, inédita a pesar de haber quedado entre las diez finalistas del Premio *La Sonrisa Vertical*. Obtuvo diversos premios nacionales e internacionales por su obra literaria, teatral y periodística. Es autora de las novelas *Las viudas de los jueves*, que recibió el Premio Clarín de Novela 2005, *Tuya*, *Elena sabe*, entre otras más.

Una suerte pequeña: Pasaron veinte años para que Mary Lohan volviera a Argentina, lugar del que escapó de un suceso trágico que le generó un sentimiento de culpa que no ha podido afrontar y la condena social de un pueblo acostumbrado a vivir a través de juicios.

Gracias a ella, logramos ver la maternidad desde el punto de vista de alguien que se convirtió en madre sin buscarlo, simplemente pasó y lo adapto a su vida, casi siempre dudando de sí misma; cómo las mujeres que están viviendo esta etapa y supuestamente son las que mejor entenderían.



Mary se convirtió en una mujer vulnerable y manipulable, hasta que la tragedia la obliga a decidir perder por un amor más grande que ella misma, y es ahí cuando llega el momento no sólo de encontrarse con aquellos que formaron parte de su drama, sino con su propia capacidad para convertir el presente en un futuro que sanará. Antes de volver a Argentina, en las dos décadas pasadas en los Estados Unidos, esa mujer dañada ha reconstruido su vida, gracias al amor y al apoyo de un ser generoso.

Sabías que…

Los verdaderos mensajes del libro son: la maternidad, la pérdida y el amor desde perspectivas que pocas veces se exploran, como la voluntad propia.

Claudia Piñero es una de las voces más aclamadas de la literatura latinoamericana contemporánea.

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.

Protegerlas y promover su existencia

Hablando de Abejas

Segunda y última parte

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

¿Qué hacer para ayudar a las abejas?

Las medidas de protección para las abejas y prácticas recomendadas para los agricultores y los gobiernos son:

- Reservar algunas zonas como hábitat natural.
- Crear barreras vegetales.
- Reducir o modificar el uso de pesticidas.
- No tocar los lugares de anidación.
- Cultivar cosechas atractivas alrededor del campo.

¿Yo puedo hacer algo por las abejas?

Cualquier persona puede proteger a las abejas. Te damos algunas ideas interesantes:

- Infórmate sobre estos insectos todo lo que puedas. Aprenderás lo trabajadoras que pueden llegar a ser y su conciencia colectiva por el bien de la colmena.
- Compra miel local. De esta manera ayudarás a los productores locales de miel y harás que puedan seguir manteniendo sus colmenas.
- No uses pesticidas en tus jardines. Puede llegar a ser letal para las abejas y reducir su capacidad de polinización. Confía en el equilibrio de los ecosistemas.
- Planta en tu jardín flores aromáticas autóctonas. Las abejas las encontrarán con más facilidad porque están acostumbradas a ellas.

No olvides apoyar esta causa en redes sociales con la etiqueta #DiaMundialdelasAbejas.

Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-abejas

Fresas

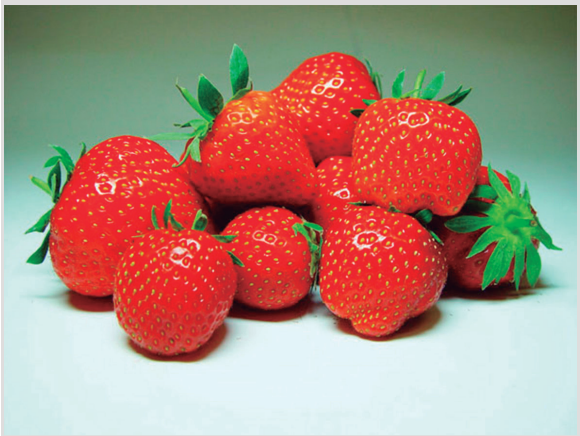
En México, la fresa se empezó a cultivar en el estado de Guanajuato con plantíos de variedades originarias de Lyon, Francia.

Perteneciente a la familia de las rosáceas, la fresa (Fragaria vesca L.) es originaria de las zonas templadas de todo el mundo. Cabe destacar que en el mundo existen más de mil variedades de esta fruta, algunas de ellas son: camarosa, tudla, oso grande, cartuno, carisma, tioga, fresno, pico de pájaro, talismán, Parker, Fern, Chandler y Douglas.

Se usa en la preparación de tartas, mousses, soufflés, flanes, mermeladas, pasteles, yogures, helados, aguas frescas, jugos y licuados. También se bañan en chocolate y se rocían con nata o licor.

México es el tercer productor mundial de fresa, con una producción anual que supera las 392 mil toneladas, siendo los estados de Michoacán, Baja California y Guanajuato los principales productores de esta fruta a la que se destinan más de diez mil hectáreas para su cultivo en los campos de nuestro país.

Fuente: https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/fresa-delicia-mundial



CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Gelatina de Frutos Rojos

Tamaño de la porción	1
Hidratos de carbono	15 g
Proteínas	0 g
Grasas	0 g
Fibra	1 g
Contenido energético	30 cal.

Ingredientes:

2 tazas	de fresas
2 tazas	de frambuesas
1 taza	de zarzamoras
1 litro	de agua
½ taza	de endulzante granulado sin calorías
1/2 jugo	limón
1 sobre	de grenetina

Modo de preparación:

Hervir el agua en una olla y agregar el sustituto de azúcar y la grenetina, retirar del fuego y agregar el limón. Una vez fría la mezcla, agregar una porción de la mezcla en un molde para gelatina y acomodar parte de los frutos rojos. Refrigerar para que cuaje la mezcla. Agregar otra parte de la gelatina y acomodar más frutos rojos, realizar esta operación hasta cubrir todo el molde. Refrigerar y desmoldar.

http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408398.2015.1051919

La primera en su tipo, en México

52 años del Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa

Segunda y última parte

Dr. Alfredo Covarrubias Gómez/Clínica del Dolor y Paliativa

Desde el área de la psicología se ha colaborado con el Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa en tres ejes principales: sesiones semanales con los médicos residentes, para trabajar temas difíciles con los pacientes, o de interacción con el equipo; clases para el curso de los residentes de la alta especialidad; y atención de los pacientes/familiares que son referidos. Aunado a ello, la Dra. Sofia Sánchez Román desarrolló un proyecto denominado "detección de necesidades psicológicas en el paciente con enfermedad avanzada y su cuidador primario" con el apoyo de la Fundación Carlos Slim.

En el área de trabajo social se ha contado con las colaboraciones de las trabajadoras sociales Paula López Carbajal, Lourdes Pérez Pimentel, Elisa Villaseñor García, Paola Báez Castillo y Magali Cortés Nieto. Desde el área secretarial, inicialmente se contó con la participación de María del Pilar Figueroa Hernández, de 1972 a 1993; posteriormente, de 1993 a 2005, con la de Verónica Flores Pareja. Después han participado diversas compañeras como Rosalba y Verónica A. Nápoles.

Un motor importante del Departamento han sido sus alumnos, rotantes y aquellos que han realizado estancias voluntarias y otros más que han demostrado su cariño y entrega a la institución.

Más información: Dr. Alfredo Covarrubias Gómez. mail: alfredo.covarrubias@algia.org.mx
Fuente: https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=110197
Covarrubias-Gómez A, De LR, Guevara-López UM, et al. Cincuenta años del Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán". Rev Mex Anest. 2023;46(2):116-120. doi:10.35366/110197.

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

Atención y servicio de calidad

Agradecimiento al Personal de Estomatología

Lorena/familiar de paciente

Deseo agradecer a todas las personas que forman parte de Estomatología, ya que han atendido en interconsulta a mi abuelita, que tiene lupus y ha tenido problemas con su boca.

Todos han sido muy amables y la atención y servicio ha sido con mucha calidad.

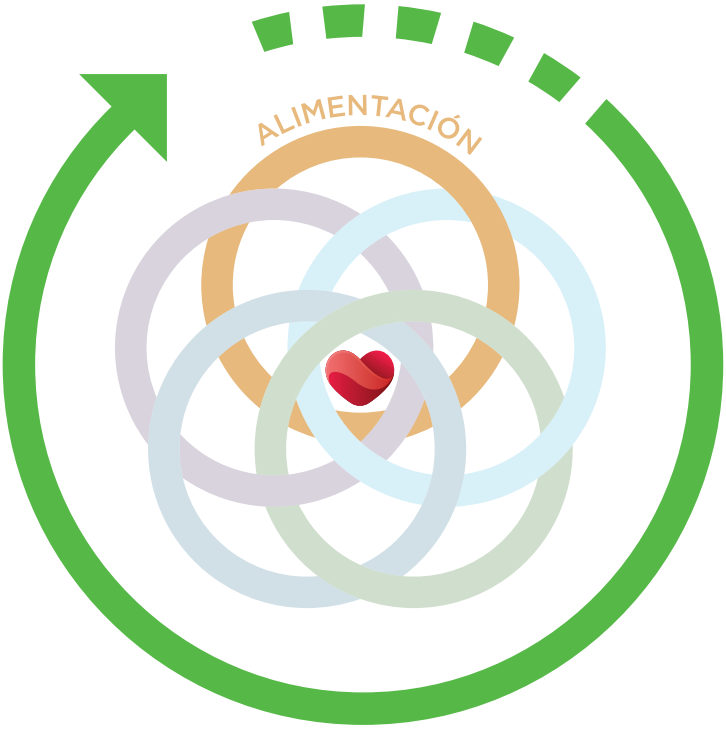
Lorena

Servicio de Estomatología

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR



¡Practícalo!

¡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 mayo

16
Arenas Martínez José Alberto S.
García Riovalle José Juan
González Ayala Margarita Tayde
Mendoza Velázquez Héctor
Pérez Nájera Ubaldo

17
Alpízar Cruz Ricardo Daniel
Hernández Tenorio Elsa
Mateo Antonio Víctor Manuel
Montes Mejía Juan Carlos
Ochoa Cruz Soledad
Pinto OrtizJavier Antonio
Reséndiz Velázquez Isidro

18
Elizondo Zepeda Ernesto De Jesús
González Ramirez Isaac
Hernández Morales Erick Iván
López Castillo Eric Bernabé
Manzanares Arenas Claudia Areli
Mata Espinosa Dulce Adriana
Méndez Aguilera Hugo
Nieto García Zuleyma
Ortega Velázquez Venancio Ricardo
Pena Cigarroa María Cruz
Villegas Molina Víctor

19
Diaz De Jesús Francisco Axel
Hidalgo Morales Yesenia
Méndez Hernández Cesar Alejandro
Olmos Villarreal Prudencio
Palma Estrada Yessica Alejandra
Sandrini Jardines Oscar
Zamora Nava Luis Eduardo

20
Gómez Ramirez Andrea
González Carmona Fernando
Hernández Calleros Jorge
Hernández Tenorio Remedios Verónica
López Hernández María Aurelia
Martínez Gómez Aurora
Mondragón Gallaga Mario
Monroy Hernández Lilia Angelica
Ortiz Rosas María De La Luz
Zamora Tapia Irwin

21
González Medina Ana Cristina
Ordaz Rosado David
Ramirez Ortega Hilda
Zavala Domarco Javier Amadeo

22
Bautista Estrada Gabriel
Coss Adame Enrique
González Blanco Sergio Alejandro
González Colin Anely
González De La Cruz Yazmin
Guzmán Guadarrama Cesar
Hernández Vázquez Rita María
Peralta Roldan Ángela
Pérez Cerón Claudia
Rivera Flores Samuel
Ruiz Méndez Andrés
Torres López Jorge Armyn
Vidales Vega Miguel Ángel

23
Lugo Hernández Karla Leticia
Rendon Hernández Massiel Vanessa

24
Flores Castellanos María Del Roció
García Arriaga Heber Gabriel
García Cázales Diego Ignacio
Ibarra Trejo Enrique
Laparra Escareño Hugo
Maravilla Franco Ernesto
Ocampo Pérez José Carlos
Quijano Torres Diego Omar
Terán Martínez Ernesto
Vásquez Cruz Roció

25
Barajas Solís Griselda
Bobadilla Sandoval Norma Araceli
García Fuentes Magdalena Roció
Marino Vázquez Lluvia Aurora
Mora Villaseñor Mario

26
Arispe Pablo Verónica
González Trujillo Vanessa
Hernández González Neri De Jesús
Luna Benítez Ignacio
Martínez Pérez Edna Aline
Morales Carbajal Luz
Muñoz Torres María De Los Ángeles

27
Camacho Olvera Maritza
López Salazar Mónica Lucia
Nava Linares Carolina
Peralta Null Felipe
Pineda Vázquez Danae
Romero Galindo Sandra
Sánchez Carreón Orquídea
Zavala Miranda Mariana

28
Alvarado Aguilar Elvia
Antonio Cabrera Zully Janette
Cervantes Navarro Verónica Elena
Chupin Nava Alma Natividad
De La CruzEspinosa Miriam Cecilia
Domínguez López Verónica Karina
Estanol Vidal Bruno
Medina Galeana Rosario Daniela
Mendoza Avila Tomas
Ocampo Valente Diana Arlet
Pineda Sánchez María Isabel
Ramos Hinojosa Ancelmo
Vega Boada Felipe Arturo

29
Arau Cienfuegos Regina
Hernández Pérez Andrea Priscila
Mendoza Cruz Teodoro Rogelio
Rodríguez Gutiérrez San Juana María G.
Vivanco Alfonso María Elena

30
Arévalo Deaquino Alhondra
González Robles Francisco Jair Simón
Guerrero Galicia Amaury
Lechuga Fonseca Claudia
López Herrera Jesús Jonathan
Narváez David Rene
Ramirez Jiménez Braulio Fernando
Reyes Martínez Cynthia Fernanda
Salinas Aguilar Claudia
Sánchez Chávez Dilan
Sánchez Ramirez Jesús Alejandro

31
Álvarez Mendoza Carmen
López Jaimes David
Miranda Gómez Román Israel
Morales Rodríguez Jorge
Pablo García Verónica
Pérez García Leticia
Rosales Valencia Elizabeth

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.

● Felicitaciones ● Obituarios

● Compro ● Vendo ● Rento

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. con Leonel al 5574961973.

VENDO JUEGO PROFESIONAL 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.

---

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

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

¡CAMBIA!

1. Prefiere fruta picada cuando tengas antojo de alimentos dulces
2. Limita la comida rápida; prepara platillos sencillos y fáciles en casa
3. Evita comer frente a las pantallas
4. Organiza los horarios de tus comidas; procura cenar temprano
5. Planifica el desayuno para disfrutar en casa o para llevar al trabajo
6. Come despacio y disfruta cada bocado para no excederte
7. Aprende nuevas formas de incorporar verduras a tus platillos

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

#incmnsz #vidasostenible #campañaincmnsz #vidasaludable

Misión

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

Visión

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

Valores

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

Mística Institucional

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

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Director General
Dr. José Sifuentes Osornio
Dirección de Comunicación Institucional y Social
Luz María Aguilar Valenzuela
Departamento de Comunicación y Vinculación
Carmen Amescua Villela
Responsable Editorial
Dora A. Valenzuela de la Cueva
Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía
Karina Salas Mercado
Jorge Velázquez Hernández
Revisión
Liliana Morán Rodríguez
Impresión
Sección de Impresión y Duplicación

www.incmnsz.mx

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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