



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 11

15 de junio 2024

Homenaje al Dr. Adolfo Chávez Villasana, 70 años de trayectoria

Día Institucional para la Prevención de Caídas
en el INCMNSZ



Homenaje al Dr. Adolfo Chávez Villasana, 70 años de trayectoria

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 729

15 junio 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	15
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ	2	• Apegarse al Manual de Identidad Gráfica INCMNSZ	
• Homenaje al Dr. Adolfo Chávez Villasana, 70 años de trayectoria institucional		SABÍAS QUE	16
		• Efemérides de la salud	
ENTÉRATE	6	TU SALUD	17
• El Dr. Gerardo Gamba Ayala recibe la Catedra Carl W. Gottschalk		• Gripe Aviar ¿qué es?	
• Día Institucional para la Prevención de Caídas en el INCMNSZ		NUEVA TORRE INCMNSZ	18
		• Logremos juntos	
INVESTIGACIÓN	8	ESPACIO DE LECTURA	19
• Mesa de Control de Gestión de los Comités de Investigación		• <i>Helena, Helena, amor mío</i> Luciano De Crescenzo	
NUTRICIÓN INCMNSZ	9	NUESTRO ENTORNO	20
• ¿Por qué es tan importante desayunar diariamente?		• ¿Violencia, Agresión o Agitación? en el trabajo institucional	
ADMINISTRACIÓN	10	LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
• ¿Lo que comes afecta tu vida laboral?		• Tacos de Jícama rellenos de Verduras • Jícama	
MÍSTICA	11	TU HISTORIA CON EL INCMNSZ	22
• Devoción, cariño y respeto		• 26 aniversario luctuoso del Dr. Salvador Zubirán Anchondo	
VIDA INSTITUCIONAL	12	FORO DEL LECTOR	23
• Residentes en Medicina Interna		• Agradecimiento al personal del Departamento de Gastroenterología	
HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14	PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
• Promoción para una Cultura de Donación en el INCMNSZ		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

Uno de los **personajes más apreciados y destacados**, nacional e internacionalmente, por sus contribuciones a la Nutrición y a la Salud Pública es el **Dr. Adolfo Chávez Villasana**, integrante distinguido del INCMNSZ, quien fue objeto de un **emotivo homenaje organizado por el Dr. Abelardo Ávila Curiel**, Investigador en Ciencias Médicas C, de la Dirección de Nutrición; **en el marco de su jubilación, después de 70 años de labor fructífera**. El evento fue presidido por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto. En las secciones **Para Conocernos** y **Ser INCMNSZ** se da cuenta de ello.

En **Entérate**, se presentan **dos acontecimientos que enorgullecen a la Comunidad Institucional**: el primero, el **otorgamiento de la Catedra Carl W. Gottschalk al Dr. Gerardo Gamba Ayala**, investigador del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral. Y, por otro lado, la **conmemoración del Día Institucional para la Prevención de Caídas en el INCMNSZ** que fomenta la seguridad, calidad y humanismo en la atención al paciente.

Efemérides de la salud que se presentan en esta edición, en la sección **Sabías que**, conmemoradas durante la primera quincena de junio: 6 de junio, **Día Mundial de los Pacientes Trasplantados**; 14 de junio, **Día Mundial del Donante de Sangre** y 15 de junio, **Día Mundial de la Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez**.

En **Tu Salud**, el **Dr. Arturo Galindo Fraga**, subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ, **informa respecto a la Gripe Aviar y explica qué posibilidad hay de ser contraída por el ser humano**.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se hace alusión a la importancia de realizar **actividad física** para mejorar nuestra **calidad de vida** y alcanzar una vida saludable y sostenida **previniendo enfermedades**.

Legados humanos y científicos

Homenaje al Dr. Adolfo Chávez Villasana, 70 años de trayectoria institucional

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



Dr. José Sifuentes Osornio

En reconocimiento a su trascendental trayectoria profesional de 70 años en el INCMNSZ y, en el marco de su jubilación, el pasado 10 de junio tuvo lugar un emotivo homenaje en honor al Dr. Adolfo Chávez Villasana, investigador emérito y ex director de la Dirección de Nutrición, quien en esa misma fecha celebra su cumpleaños.

El evento fue presidido por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; la Dra. Martha Kaufer Hortwitz, Directora de Nutrición y el Dr. Abelardo Ávila Curiel, Investigador de la Dirección de Nutrición y organizador del evento; todos, del INCMNSZ.

Por parte del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP): estuvieron el Dr. Juan Rivera Dommarco, Investigador Emérito y ex director del mismo y la Dra. Teresa Shamah Levy, directora del Centro de Evaluación y Encuestas.

El Dr. José Sifuentes Osornio expresó: “Es un honor honrar a un distinguido miembro de esta comunidad y a un líder nacional e internacional en el campo de la Nutrición, quien con gran mérito, conocimiento y autoridad se ha ganado un papel trascendental en dicho campo. Es una persona muy querida por toda esta gran comunidad.

El Dr. Chávez se formó como Médico en la UNAM y como Médico Interno en la casa de Dr. Jiménez, en un ambiente, familiar de gran amistad. Luego, estudio en Estados Unidos. Su formación ha permitido que sea un líder. Su labor como investigador y maestro ha sido valorada por organizaciones nacionales e internacionales. Ahora, lo reconocemos con cariño y agradecimiento por su carrera, su liderazgo y su genuino sentido social”.

Por su parte, el Dr. Juan Rivera Dommarco aseguró: “Lo que voy a decir es el sentimiento de decenas de investigadoras e investigadores en Salud Pública que tuvimos el privilegio de ser sus alumnos y de sus colaboradores. Después de 70 años de dedicación al estudio de la Nutrición Poblacional de México y del diseño de acciones y tecnologías para mejorar la Nutrición, estamos aquí para honrarlo. Pero, sobre todo, para agradecerle todas sus contribuciones y su magnífico legado.

Investigador en Salud Pública, pionero y modelo de muchas generaciones en el campo de la Nutrición.

Su vocación lo llevo a estudiar los problemas en la zona rural y así buscar las soluciones posibles. También, pionero en el enriquecimiento de alimentos. Otra innovación realizada por él son los modelos de atención primaria de salud comunitaria para atender la desnutrición o para prevenirla. Participó en la planeación de políticas y programas de Salud Pública como el Sistema Alimentario Mexicano que fue modelo en el mundo. Otro legado es la creación y mantenimiento de la División de Nutrición, hoy Dirección del Nutrición.

Es un mentor humano y generoso. Mente creativa y brillante. Es una fuente de inspiración y ejemplo. Nos beneficiamos de su bonhomía, generosidad y creatividad durante nuestra formación. Estamos muy agradecidos y celebramos con mucho cariño este Homenaje”

La Dra. Martha Kaufer Horwitz, por su parte, expresó su agradecimiento por participar en el evento e hizo una narración histórica de lo que ha sido la Dirección de Nutrición, destacando las grandes contribuciones que el Dr. Chávez ha hecho a la misma:

“El legado que el Dr. Adolfo Chávez Villasana deja, fue el cimiento y el partcipe para que se fuera construyendo, a lo largo de décadas, la que hoy es una fuerte y consolidada Dirección de Nutrición con objetivos claros. Las iniciativas ideadas por el Dr. Chávez hicieron del INCMNSZ una referencia nacional y mundial en políticas alimentarias y atrajeron a organismos internacionales para retomarlas y aplicarlas en otros contextos en el mundo.

A través de los años, la Dirección de Nutrición, con el Dr. Adolfo Chávez, el Dr. Héctor Bourges y sus colaboradores, han asesorado y dado apoyo técnico a diversos programas nacionales de alimentación. Cabe destacar que con la experiencia de investigadores y del personal de Nutrición en trabajo comunitario, la Dirección de Nutrición ha sido pionera. De esta manera, el Dr. Chávez ha dejado un legado en la formación de líderes y en la construcción de una Escuela de Excelencia.

El futuro de la Dirección de Nutrición enfrenta nuevos retos. Los tiempos han cambiado; la desnutrición y las carencias nutricionales ahora conviven con Enfermedades Crónicas No Trasmisibles, ECNT, que se han arraigado en nuestra población, las cuales, inciden negativamente en la expectativa y calidad de vida de nuestra sociedad. La población mexicana ha envejecido, es necesario dar respuesta a las necesidades del nuevo perfil demográfico. Las dietas de hoy son distintas a las dietas del pasado, representan diferentes problemáticas de salud. Nos enfrentamos a retos que requieren de soluciones complejas, novedosas y polifacéticas si queremos superarlos.



La Dirección de Nutrición da continuidad a la visión de quienes iniciaron este gran y noble proyecto, a la vez que se realizan los cambios necesarios. A través de la incorporación de temas y metodologías actuales y ciencia de frontera con investigadores jóvenes bien preparados con ideas innovadoras que aporten para dar solución a los retos futuros.

Esta Dirección tiene la responsabilidad y el compromiso de seguir con esta tradición. Gracias a liderazgos insignes como el del Dr. Chávez Villasana que hoy honramos, a quien le expresamos nuestro enorme agradecimiento es que estamos listos para enfrentar el reto que se presentan frente el futuro. Son estos personajes quienes crearon las condiciones para lo que hoy existe, nos toca a sus herederos llevarlo a cabo hasta sus últimas consecuencias”.

El Dr. Samuel Coronel Núñez, investigador y docente de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), expresó que la labor del Dr. Chávez lo impulsó a dedicarse a la Nutrición Comunitaria, lo que sigue realizando hasta la fecha. Agregó que es una de las personas que más admira en el campo de la Nutrición, quien fue su tutor en sus estudios de doctorado y desde ese momento, han tenido una relación enriquecedora.

“El Dr. Chávez me decía que debía entender que yo sólo podía mejorar las condiciones alimentarias de la comunidad, levemente; sin embargo, lo más importante es el trabajo que realicen las personas de la misma comunidad para resolver el problema. Soy uno de los beneficiarios de su conocimiento. Él, no sólo es un ejemplo en el aspecto académico, sino que es un ejemplo de vida. Hay que destacar que a su edad sigue trabajando muy lúcido”.

Por su parte, el Dr. Rafael Díaz García, investigador y docente de la UAM, hizo una referencia histórica sobre la Licenciatura de Nutrición, creada en 1982 en la misma Universidad, en la que fue crucial la participación del Dr. Chávez, enfocada en el aspecto social y no ha perdido esta esencia.

“El Dr. Chávez ha dejado muchos discípulos. Él, ayudo al diseño de la licenciatura y del programa de la misma, ha participado en muchas conferencias en la UAM y asesor de muchos estudiantes. Siempre tenía gran simpatía entre los estudiantes”.

La Dra. Teresa Shamah Levy, directora del Centro de Investigación en Evaluación y Encuestas del Instituto Nacional de Salud Pública; hizo una reflexión respecto a las contribuciones del Dr. Chávez a la Salud Pública en México con la visión de la Nutrición en la salud. De igual forma, aseguró, estableció que la desnutrición y la obesidad son problemas de Salud Pública que requieren atención constante y continua para su combate.

“El Dr. Chávez fue el gestor de las Encuestas Nacionales de Salud y Nutrición, en donde me formé. Estas Encuestas han servido para guiar la política de Salud y Nutrición en el país, para el desarrollo de políticas públicas.

Me considero su hija académica; me enseñó que la desnutrición infantil en México ha sido un desafío persistente al que el país se ha enfrentado desde hace décadas y aunque se han hecho esfuerzos, sigue siendo un problema grave y que afecta a millones de niñas y niños. Ha entendido este problema y lo ha enfrentado con visión de futuro”

Para finalizar, el Dr. Adolfo Chávez agradeció a la Comunidad Institucional e hizo un recuento de algunos recuerdos de su trayectoria por el INCMNSZ:

“Les agradezco su presencia y este Homenaje inmerecido, pero muy satisfactorio. El INCMNSZ se creó gracias a que el maestro Salvador Zubirán firmó un convenio en el que tenía que estudiar la situación nutricional de México, tenía que desarrollar tecnología para resolver el problema y dar asistencia técnica al Gobierno. Pero, no encontró quien lo ayudara entre sus colaboradores y yo, que andaba por ahí, como ayudante de Investigación en Hematología y como había hecho un trabajo de Anemias, me llamó a colaborar con él en dicho proyecto.

Yo no sabía qué era la Nutrición, busqué mucho en libros, pero sólo había publicaciones del Hospital Infantil de México que era la descripción clínica de la desnutrición grave. Me fui a estudiar al Instituto de Nutrición del Centro Médico de Panamá, a una unidad instalada por Estados Unidos, hice una investigación sobre la correlación del nivel económico con la desnutrición. Todos los pueblos estaban sumamente pobres y con la misma desnutrición.

En noviembre de 1957, hicimos la primera encuesta en serio en Tlaxcala. Después tuvimos 65 años de trabajo, seguimos trabajando en el enfoque de la desnutrición en la población, prevención y tratamiento de problemas de salud como Pelagra, Deficiencia de Vitamina A, Bocio y así, hicimos estudios epidemiológicos. Me tocó hacer cosas muy interesantes como la planificación del Sistema Alimentario Mexicano. No ha habido otro Programa igual.

En la actualidad, se suma otro problema a la salud de los mexicanos, cada vez hay más alimentos chatarra y los alimentos ya están falsificados, ya no son de origen natural. Ese es otro problema a atender. El papel de los nutricionistas es educar al consumidor que sepa seleccionar y que sepa pagar que no pague por cualquier cosa.

Si México quiere mejorar, tiene que mejorar su Nutrición; desde el preembarazo, pasando por el embarazo y luego en la crianza de los niños que, les den de comer cuando tengan hambre, no solo por horario. También, debemos prevenir Obesidad y Diabetes. Estos, son campo de la Nutrición y los Nutricionistas. Así que, tenemos o tienen mucho trabajo”

Para cerrar la celebración, se sirvieron bocadillos elaborados por la cafetería El Tlacualero y se partió un pastel, en un emotivo convivio, en el que lo acompañaron colegas, compañeros, amigos y familiares.



Primer latinoamericano en obtenerla

El Dr. Gerardo Gamba Ayala recibe la Catedra Carl W. Gottschalk

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

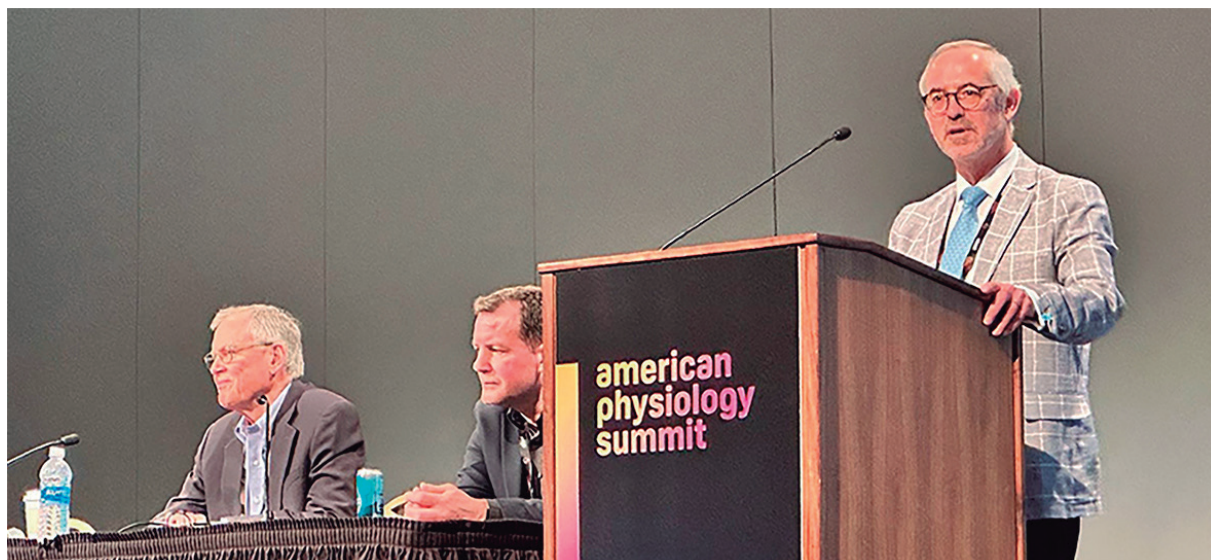
El Dr. Gerardo Gamba Ayala, investigador del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral del INCMNSZ, fue acreedor a la Cátedra Carl W. Gottschalk Sección Renal 2024 (Carl W. Gottschalk *Distinguished Lectureship*), que otorga cada año la Sociedad Americana de Fisiología. Cabe destacar que es la primera vez que un científico latinoamericano obtiene dicha cátedra.

En 1993, cuando Gottschalk aún vivía, se instituyó esta Cátedra (el primero en obtenerla, en 1994, fue Peter Agre, quien con Roderik MacKinnon ganarían el Premio Nobel de Química en 2003). Desde entonces, dicha Asociación invita, cada año, a un investigador que haya hecho alguna aportación especialmente sobresaliente en el ámbito de la Fisiología Renal a dar una plática durante el Congreso Americano de Fisiología 2024. El Dr. Gamba expuso su ponencia el 6 de abril, durante el Congreso que se realizó en Long Beach, California.

El Dr. Gamba se ha convertido en uno de los principales líderes científicos y uno de los más productivos en Fisiología y Fisiopatología Renal de toda América Latina. Continúa haciendo contribuciones fundamentales en las áreas de fisiología renal y del transporte y formando a la próxima generación de fisiólogos renales, aseguró la Sección Renal al otorgarle la Conferencia Distinguida Carl Gottschalk 2024.

The American Journal of Physiology publicó un editorial en el que se informa sobre su carrera profesional y se exponen las razones por las que fue elegido para dar dicha plática ante los asistentes al Congreso.

Fuentes. journals.physiology.org/doi/abs/10.1152/ajprenal.00086.2024
<https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajprenal.00086.2024>



La Prevención de Caídas es trabajo de todos

Día Institucional para la Prevención de Caídas en el INCMNSZ

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

Para conmemorar el Día Institucional para la Prevención de Caídas en el INCMNSZ y con el objetivo de destacar la importancia de su prevención; así como dar a conocer algunas acciones a realizar para reducir el riesgo de las mismas, la Unidad de Mejora Continua de la Calidad del INCMNSZ realizó un video relativo al tema que se difunde en las redes sociales institucionales.

En el mismo, se informa que el 27 de mayo del 2016 se realizó por primera vez la Jornada Institucional para la toma de conciencia de la reducción de daño al paciente por causa de caídas, siendo en 2017 aprobado por el Consejo Técnico de Administración y Programación (COTAP).

En el video se explica que las caídas son la segunda causa mundial de muerte atribuible a traumatismos involuntarios. Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la *Join Comision internacional*, crearon las Metas Internacionales de la Seguridad del Paciente con la finalidad de desarrollar estrategias enfocadas en disminuir la posibilidad de que se lleven a cabo situaciones de riesgos para los pacientes o usuarios. Estas metas representan el foco principal. Fue en 2017 que se crearon, en México, las Acciones Esenciales para la Seguridad del Paciente. Una de ellas es la Número 6 que es la Estrategia que permite a nivel nacional reducir el riesgo de daño al paciente por esta causa.

Se expone que la evaluación y la reevaluación del riesgo debe ser llevado a cabo por todo el personal de salud, mediante la herramienta autorizada por el INCMNSZ y debe realizarse en diversos momentos. Adicionalmente, se debe informar al paciente y al cuidador o acompañantes sobre el riesgo y las medidas de seguridad que se aplican para prevenirlas.

Así mismo, destaca que todos debemos recordar que en caso de caída de un paciente debe valorarse, brindarle atención y el seguimiento necesario, así como registrarlo en su expediente clínico. También, se debe registrar y notificar de forma inmediata a través del código QR de eventos adversos que se encuentra en la credencial.

La prevención de caídas es trabajo de todos. Por un INCMNSZ más seguro



Apoyando los Protocolos de Investigación

Mesa de Control de Gestión de los Comités de Investigación

Dr. Carlos A Aguilar Salinas/Director de Investigación

Uno de los ejes de acción del INCMNSZ es la Investigación, consolidada como un pilar del Instituto. De ahí la importancia de contar con instancias que apoyen el buen funcionamiento y efectivo proceso de los Protocolos de Investigación. El INCMNSZ cuenta con la Mesa de Control de Gestión de los Comités de Investigación que apoya administrativamente a los presidentes de los Comités de Investigación, de Ética en Investigación y a la Dirección de Investigación para gestionar los protocolos desde el inicio de su desarrollo hasta su conclusión.

La Mesa de Control de Gestión esta integrada por: Margarita Romero Gómez, Alexis Eleazar Romero Mendoza y María Antonieta Reyes Vallejo, quienes estan sujetos a un acuerdo de confidencialidad. Sus funciones las realizan adicional a sus actividades administrativas en la Dirección de Investigación y en la Subdirección de Investigación Clínica.

Mayores informes en: <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/Mesa-Control-Gestion.html>



Alexis Eleazar Romero Mendoza



Margarita Romero Gómez



María Antonieta Reyes Vallejo

Saludable, Variado y Apetecible

¿Por qué es tan importante desayunar diariamente?

M.S.P. Leticia Cervantes Turrubiates y Dra. Martha Kaufer Horwitz NC
Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional/ Dirección De Nutrición

La Secretaría de Salud define que el desayuno es considerado el tiempo de comida más importante del día, debido a que los alimentos que se ingieren son los primeros después de un largo periodo de ayuno derivado de las horas en las que se está dormido. Un buen desayuno es una agradable manera de iniciar el día ¿Realmente desayunamos de manera saludable? Esto se responde con la siguiente pregunta: ¿Qué desayunamos?

El desayuno debe incluir un platillo o preparación en las primeras horas de la mañana que es en las que se tiene mayor actividad y, como resultado, mayor gasto de energía. Se considera que este debe aportar entre el 30% al 35% de la energía (calorías) que se necesita diariamente. Se sugiere consumir un desayuno saludable, variado y apetecible. A continuación, algunas ideas de alimentos que se pueden incluir y, con algo de imaginación construir desayunos creativos:

- Verduras y Frutas: jitomate, nopales, brócoli, betabel, calabaza, zanahoria, papaya, melón, manzana, fresa y plátano; proporcionan agua, vitaminas, nutrimentos inorgánicos y fibra.
- Cereales y Tubérculos: papa, pan, avena, arroz, pasta, tortilla de maíz; son fuente de fibra e hidratos de carbono, vitaminas y nutrimentos inorgánicos.
- Leguminosas: frijol, garbanzo, lenteja, soya y haba; contienen proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibra soluble e insoluble, vitamina B1 y B2, hierro y calcio.
- Alimentos de Origen Animal: huevo, carnes blancas (pollo y pescado), leche, queso bajo en grasa, yogurt natural sin azúcares añadidos; proporcionan proteínas, grasas, calcio y vitamina D.
- Aceites y Grasas Saludables: aguacate, cacahuete, pepita de calabaza, semilla de girasol y aceite de oliva.

Algunas ideas de platillos para el desayuno: molletes de frijol con queso y salsa pico de gallo; yogurt natural con fruta de tu elección, avena, cacahuates y pepitas de calabaza; tacos de huevo revuelto con nopales... Por otro lado, en esta vida tan agitada que llevamos, es importante tener opciones para cuando disponemos de tiempo para preparar y degustar el desayuno y otras opciones prácticas para cuando tenemos prisa. En estos casos las opciones pueden ser frías (yogurt, sándwich, ensaladas, huevo cocido...) o puedes optar por preparar por adelantado parte o todo el desayuno.

Te invitamos a hacer un ejercicio: ¿Cuántos platillos o combinaciones puedes hacer con los alimentos o ingredientes que se mencionan en la lista anterior? Pon a volar tu imaginación y compártelas con tu compañeras y compañeros de trabajo.

Una persona adulta sana requiere en promedio 1800 kcal diarias, de las cuales, como ya se comentó, alrededor del 30% al 35% de la energía total diaria se debe proporcionar en el desayuno (540 - 630 kcal en promedio). Es necesario tomar en cuenta que esto varía de acuerdo con las características de la persona (embarazo, lactancia, menopausia, deportistas de alto rendimiento, entre otros) y a sus niveles de actividad física, por lo que las cantidades pueden ser mayores o menores.

Alimentación Equilibrada para el Bienestar

¿Lo que comes afecta tu vida laboral?

Carlos Augusto Sánchez Morales, Eunice Elizabeth Alfonso Baruch, 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, este último escenario es el 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, ya que se advierte, son los más expuestos a estas prácticas por la poca accesibilidad a una fuente de alimentación balanceada.

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 rara vez consumen frutas, verduras y otros alimentos bajos en grasa tienen un 93% más de probabilidad de tener bajo rendimiento”. 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.).

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 que este requiere para alcanzar las metas.

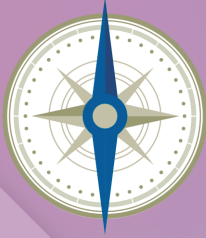
Entonces, se puede concluir que una adecuada alimentación es fundamental para nuestra vida diaria y especialmente para el trabajo, pues esto influirá en el día a día de las personas, desde que despiertan hasta el momento de irse a descansar.

Como corolario podemos decir que al interior del INCMNSZ se ha buscado promover un entorno de vida saludable que resulta ser la base o pilar sólido en nuestro desempeño profesional y desarrollo personal. Esto es parte del plan de trabajo del Director General del INCMNSZ, el Dr. José Sifuentes Osornio.

¡Recuerda que, eres lo que comes!

¡Todo somos INCMNSZ!

1 Alimentación, base para un buen rendimiento laboral - Universidad IEU. (n.d.-b). Universidad IEU. <https://ie.u.edu.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>



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

**DEVOCIÓN, CARIÑO
Y RESPETO**
**Cuidar a la organización
y su comunidad.**

¡y aquí la vivimos diario!

mística incmnsz

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

#mística #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

Reconocimiento a las Mujeres Médicas

Residentes en Medicina Interna

Gabriela Rubello Marín/Centro de Investigación e Información Documental/CIID

En el marco de las actividades en torno al Día Internacional de la Mujer, organizadas por la Dirección de Comunicación Institucional y Social en el INCMNSZ, iniciamos en La Camiseta del 15 de marzo de 2022, en la sección Vida Institucional, con la publicación de las generaciones de Médicas Residentes en Medicina Interna en la Institución.

La iniciativa partió con el objetivo de hacerles un reconocimiento a esas mujeres pioneras que, en las décadas de la segunda mitad del Siglo XX, tomaron la decisión de estudiar la carrera de medicina y hacer su residencia en medicina interna y/o una subespecialidad, que en ese tiempo significó un gran reto.

En el proceso nos dimos cuenta que era importante documentar a las siguientes generaciones de Médicas Residentes que han sido parte de la historia institucional hasta el presente.

La revisión inició con la primera generación egresada conformada por tres mujeres residentes que 1961 terminaron Medicina Interna, quince años después de la fundación del Hospital de Enfermedades de la Nutrición, HEN en 1946.



Dra. Josefina Contreras R.
1961



Dra. María Magdalena Charvel
1961



Dra. María Cristina Vázquez
1961

Matilde Petra Montoya Lafragua
Primera mujer en México en alcanzar el grado académico de Médica
1859-1939

El ingreso de las mujeres a la carrera universitaria de medicina es relativamente reciente en la historia en general. Elizabeth Blackwell fue la primera médica en el mundo y se graduó en 1849 en Estados Unidos de Norteamérica.

Matilde Petra Montoya Lafragua hizo lo propio en México en 1887. En la actualidad, 137 años después, se usa la palabra feminización, para expresar que la mujer se ha incorporado plenamente al ámbito universitario en México y en el mundo.

Esas primeras médicas deben haber sido valientes, audaces, ambiciosas, curiosas intelectualmente, persistentes, fuertes de carácter y con una gran determinación; pero igualmente, conformaron ese primer grupo de mujeres resilientes que detonaron el cambio impostergable que estaba por transformar al inicio del siglo XX a la sociedad occidental, incluida la mexicana.

A la edad de 16 años, Matilde Montoya recibió el título de partera, ejerció gran parte de esta profesión en Puebla. Trabajó, en sus comienzos, como auxiliar de cirugía bajo la tutela de los doctores Luis Muñoz y Manuel Soriano en esa ciudad. Solicitó su inscripción en la Escuela de Medicina, presentó tesis de su recorrido profesional y cumplió con el requisito de acreditar las materias de Química, Física, Zoología y Botánica, con lo que aprobó el examen de admisión

Matilde Montoya viaja con su madre a la Ciudad de México, donde finalmente y por segunda vez solicitó su inscripción en la Escuela Nacional de Medicina, y fue aceptada en 1882.



Matilde Petra Montoya Lafragua

14 de junio Día Mundial del Donante de Sangre

Promoción para una Cultura de Donación en el INCMNSZ

Equipo de Enfermería asignado al Servicio de Medicina Transfusional



La Subdirección de Enfermería, entre sus objetivos adheridos al Programa de la Dirección General, se suma a las acciones que promuevan y beneficien a los usuarios del INCMNSZ, es así que en este mes conmemoramos el 14 de junio, como el Día Mundial del Donante de Sangre.

Como se ha compartido años atrás en otros escenarios de divulgación, el Personal de Enfermería que se encuentra asignado al Servicio de Medicina Transfusional identifica como área de oportunidad el desconocimiento, la desinformación y la falta de motivación como las barreras principales para la donación voluntaria.

El Personal de Enfermería somos quienes tenemos mayor contacto con los pacientes y familiares, por lo que hemos identificado que la donación es visualizada como un mero requisito a cubrir por el familiar que será intervenido; sin embargo, pese al acceso a la información aún hay mitos y tabúes que van desde temor a un desmayo, pasando por miedo a contraer Virus de Hepatitis C o Virus de Inmunodeficiencia Humana, así como las de origen religioso e incluso la poca disponibilidad de tiempo, es una limitante.

Este año nos complace en participar en *La Camiseta* con este escrito que pretende motivar sobre la importancia de donar voluntariamente en los casos posibles, aun concientizar a nuestros colegas y amigos dentro del INCMNSZ. Por ello, es importante la participación en pláticas informativas, talleres, realización de carteles, así como actividades de educación continua a familiares y pacientes.

Las instituciones de salud, lamentablemente corren el riesgo de que, al no contar con hemoderivados disponibles puede posponer procedimientos quirúrgicos, así como el riesgo de no continuar con la transfusión necesaria en pacientes ambulatorios y regresar a los usuarios a sus hogares, así que la donación altruista es un tema de humanismo y empatía ante la vida.

Como parte de los cuidados de enfermería, no sólo realizamos la extracción o transfusión sanguínea, sino un Programa completo de valoración, toma constante de signos vitales, cuidados del sitio de punción y proporcionamos información para prevenir complicaciones potenciales como vasovagal, lipotimias, vómito, mareo, así como los cuidados para casa. Queremos que los donantes queden satisfechos con la atención y tengan la información suficiente y necesaria para que nos ayuden a promover la cultura de la donación.

¡Súmate a esta campaña y promueve la importancia de la donación voluntaria!

En el sitio Web lo podemos consultar

Apegarse al Manual de Identidad Gráfica INCMNSZ

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

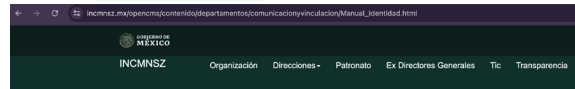
Con el objetivo de proporcionar a las y a los servidores públicos una guía con elementos para la aplicación de la Identidad Gráfica INCMNSZ en los materiales y medios utilizados para la difusión interna y externa, generada en el Instituto, la Dirección de Comunicación Institucional y Social, a través del Departamento de Comunicación y Vinculación, elaboró dicho Manual al que todos debemos apegarnos. Lo puedes consultar en la página web del INCMNSZ:

<https://www.incmnsz.mx/opencms/>

Lo puedes descargar en:

https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/departamentos/comunicacionyvinculacion/Manual_Identidad.html.

Paso 1



¿Qué hacemos?

Paso 2

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas Nutrición Salvador Zubirán, INCMNSZ Es uno de los Institutos Nacionales de Salud de la Secretaría de Salud de México que brinda atención médica de tercer nivel a adultos. El INCMNSZ fue concebido desde sus orígenes como una instancia de respuesta especializada a las necesidades de salud de la población en materia de nutrición y medicina interna. Está orientado a promover asistencia médica de calidad, tanto en su dimensión científico-técnica como en la interpersonal, y tiene como eje primario la atención centrada en el paciente, en un marco de calidad, seguridad y excelencia.

- [Estatuto Orgánico](#)
- [Informes Avance y Resultados 2023 del Programa Institucional PIINCMNSZ 2020-2024](#)
- [Programa Institucional 2020-2024 INCMNSZ](#)
- [Manual de Identidad Gráfica INCMNSZ](#)
- [Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes CAIPaDi](#)

Manual de Identidad Gráfica Institucional

Paso 3

Manual de Identidad Gráfica INCMNSZ

Elaborado por:
Departamento de Comunicación y Vinculación
Mtro. Samuel Rivera Flores
Lodo. Jorge Velázquez Hernández

Hoja membretada .docx 2024 descargar aquí
Hoja membretada .pdf 2024 descargar aquí
Indicaciones para el cuerpo del texto



6 de junio, Día Mundial de los Pacientes Trasplantados

Por una cultura de donación de órganos para salvar vidas

Al conmemorarse esta fecha, la Organización Mundial de la Salud hace un llamado para que fomentemos y hagamos conciencia sobre la cultura de donación de órganos para salvar vidas. El trasplante es un procedimiento médico que consiste en sustituir un órgano o tejido enfermo por otro que funciona adecuadamente para mejorar la calidad de vida. Los trasplantes se han convertido en una práctica médica con múltiples beneficios para los pacientes con alguna enfermedad crónica que, de otra forma, no tendrían una segunda oportunidad. Es imprescindible contar con donantes altruistas. De acuerdo a la Secretaría de Salud, en México hay cerca de 23 mil personas, esperando trasplante.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/6-de-junio-dia-mundial-de-los-pacientes-trasp>

14 de junio, Día Mundial del Donante de Sangre

Agradecer a los donantes voluntarios no remunerados

Cada año se celebra el Día Mundial del Donante de Sangre para agradecer a los donantes voluntarios no remunerados y concienciar de la necesidad de hacer donaciones regulares para garantizar la calidad, seguridad y disponibilidad de sangre y sus productos. Las transfusiones de sangre y sus productos ayudan a salvar millones de vidas al año. Contribuyen a que pacientes con enfermedades potencialmente mortales vivan más tiempo con mejor calidad de vida, y posibilitan la realización de intervenciones médicas y quirúrgicas complejas. Asimismo, tienen una función vital en la atención materno-infantil, el embarazo y las respuestas de emergencia a los desastres naturales o causados.

Fuente: <https://www.who.int/es/campaigns/world-blood-donor-day>

15 de junio, Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez

Abordar la Violencia de Género en la Vejez

De acuerdo, a la Organización Mundial de la Salud, se teme que el número de casos de malos tratos a personas adultas mayores aumenten en todo el mundo, ya que muchos países experimentan un acelerado envejecimiento de su población. Combatir el maltrato de las personas mayores es una de las cinco prioridades para la Década de las Naciones Unidas del envejecimiento saludable (2021–2030). El documento esbozaba las prioridades clave para prevenir y responder al maltrato de las personas mayores y, de este modo, contribuir a mejorar su salud, bienestar y dignidad.

Fuente: <http://www.un.org/es/events/elderabuse/>

Bajo Vigilancia Epidemiológica

Gripe Aviar ¿qué es?

Primera parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Comunicación y Vinculación

La Influenza es un Virus que tiene diferentes tipos que se identifican con letras: A, B, incluso C y D. Estos pueden infectar tanto a seres humanos como a animales a través del contacto frecuente (mayormente, aves, cerdos y vacas). En el tipo A humano encontramos a AH1N1 (causante de la Pandemia de 2009) y a AH3N2; para ambas pueden prevenirse casos graves con vacunación.

Gripe Aviar

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): "Se divide en subtipos, de acuerdo con dos proteínas de la superficie del Virus: la Hemaglutinina (HA) y la Neuraminidasa (NA). Se conocen 18 subtipos HA y 11 subtipos NA.

Se conocen cinco subtipos de Virus de Influenza Aviar tipo A que han sido capaces de causar infecciones en humanos Virus H5, H6, H7, H9 y H10). Los subtipos que más causan infecciones en humanos son los Virus H5, H7 y H9. Específicamente, los Virus A(H5N1) y A(H7N9)".

En *La Camiseta* entrevistamos al doctor Arturo Galindo Fraga, Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ, quien nos explicó más sobre el tema: "Rara vez las cepas que afectan a los humanos, afectan a los animales y viceversa; pero es posible, hay más riesgo para las personas que trabajaban o conviven con aves, animales de granja, vacas, o que están expuestas a ellas".



Aclaró que actualmente el H5N1 se considera de alta patogenicidad porque ataca a las aves y tiene una alta letalidad. Se ha transmitido entre aves y de éstas a algunos mamíferos, incluido el humano. No se han presentado casos de transmisión entre humanos.

En cambio, al H5N2 se le considera de baja patogenicidad y se había presentado principalmente en aves. El pasado 5 de junio la Secretaría de Salud confirmó en México el primer caso humano en el mundo, pero informa que no existe riesgo para la población.

En la siguiente entrega, compartiremos más información sobre estos subtipos: Prevención, Transmisión, Síntomas, Diagnóstico y Tratamiento.

Fuente: <https://espanol.cdc.gov/flu/avianflu/influenza-a-virus-subtypes.htm>
<https://www.gob.mx/salud/prensa/secretaria-de-salud-informa-que-no-existe-riesgo-para-la-poblacion-ante-deteccion-de-primer-caso-humano-de-influenza-aviar-a-h5n2>

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE

HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
**NUEVA TORRE
INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Junio 2024



Junio 2023



Junio 2022

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

Más de 18 millones de ejemplares vendidos

Helena, Helena, amor mío

Luciano De Crescenzo

Lcda. Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Luciano De Crescenzo (1928, Nápoles, Italia - 2019, Roma, Italia) fue ingeniero, escritor, ensayista, director de cine, actor y presentador de televisión.

Historia de la Filosofía Griega, traducida a 20 idiomas, es su obra más conocida. Con más de 18 millones de ejemplares vendidos, fue un referente en más de 25 países. De Crescenzo fue conocido por sus libros de divulgación dedicados a la filosofía clásica, además de dedicarse a las costumbres y tradiciones de los napolitanos.

Helena, Helena, amor mío adopta una nueva visión en torno a la Guerra de Troya, como introducción a la mitología y, al mismo tiempo, constituye una verdadera obra de aprendizaje y de aventura. Es una historia que relata la Epopeya, que, desde el punto de vista del joven cretense, Leonte, amable y discreto, vive en Troya el inicio a la realidad y el desencanto, y también su aprendizaje sentimental. Leonte, tiene dieciséis años, va en busca de su padre Neópulo, del que no sabe nada, sólo que partió hace nueve años hacia Troya, y su tío pretende apoderarse de sus tierras. Ante esta situación, decide aventurarse al territorio en conflicto. Va acompañado de Gamónides, un personaje encargado de su seguridad.

Leonte tendrá la oportunidad de armarse y combatir contra los troyanos y verse inmerso en medio de una matanza, conseguirá la tan deseada información de su padre, conocerá a la mujer más bella del mundo y podrá ocultarse en la ciudad de Troya; estará presente en todos los instantes claves de este conflicto bélico.



Sabías que...

La literatura italiana es conocida por su riqueza y diversidad. Los 3 libros imprescindibles más reconocidos y apreciados por todo el mundo son:

La Divina Comedia, poema épico escrito por Dante Alighieri en el siglo XIV. Se divide en: Infierno, Purgatorio y Paraíso. Narra el viaje de Dante a través de los mundos inferiores y celestiales.

El Decamerón, colección de cien cuentos escritos por Giovanni Boccaccio en el siglo XIV. Descripción detallada de la vida en la Italia medieval y su representación de las diferentes clases sociales.

De la Estupidez a la Locura, ensayo escrito por Umberto Eco (2016), en el que reflexiona sobre la sociedad actual y el futuro de la humanidad.

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.

Diferencias y Tipos

¿Violencia, Agresión o Agitación? en el trabajo institucional

Segunda y última parte

Psic. Ilse E. Villa Santillán/E.E. Ana María Valdés Sarmiento/Dr. Juan Gutiérrez Mejía

En la edición anterior, dimos una visión sobre las diferentes acciones de Agresividad o Violencia, con el fin de apreciar la diferencia entre cada una. En esta ocasión, presentamos el proceso Psicológico.

Proceso Psicológico

Tras repasar los conceptos de Violencia, Agresividad y Agitación, podemos reconocer su relación con un tema fundamental: las emociones. Desde un punto de vista psicológico, las conductas que vemos en las personas surgen de pensamientos y emociones.

En el caso de la Agitación, la conducta se refiere a acciones: aumento de movimientos, gestos confrontativos, tono de voz elevado, posturas provocativas o rígidas, entre otras.

Estas acciones suelen estar acompañadas de emociones como ansiedad, enojo, irritabilidad, angustia, euforia, frustración, tristeza, entre otras, que a su vez pueden relacionarse con pensamientos negativos respecto a factores externos como lo ambiental, económico, cultural y social.

Existen factores de riesgo como: antecedentes clínicos e historia personal, que juegan un papel crucial en la forma en que enfrentamos situaciones estresantes.

Comprender el proceso psicológico que experimenta una persona agitada es fundamental, ya que al identificar señales y características podemos adoptar un enfoque preventivo mediante una contención verbal frente a una posible situación violenta.

Por otro lado, es esencial también observar e identificar nuestras propias emociones que surgen durante la interacción con estas personas, y luego preguntarnos: "¿Cómo me sentiría yo en su lugar?" Esto nos permite ser empáticos y comprensivos al reconocer que pueden estar atravesando situaciones difíciles, al igual que cualquiera de nosotros, y que no debemos tomar de manera personal sus reacciones.

La persona agresiva no está "descargándose" específicamente con nosotros por quien somos, sino que ha acumulado una serie de frustraciones y ha llegado al punto de explotar, lamentablemente, con nosotros por estar circunstancialmente enfrente.



Jícama

La jícama es un tubérculo, su origen es de Centroamérica y México. Se cultiva especialmente por sus raíces tuberosas, las cuales son comestibles. La palabra jícama proviene del náhuatl *xicamatl* que significa "raíz de agua". Erróneamente es llamado fruto, más bien es una raíz.

En México, el estado de Morelos se encuentra entre los principales productores, junto con Michoacán y Nayarit.

Su sabor es dulce y almidonado. Generalmente se consume crudo, con sal, limón y chile o en ensaladas. También se come cocinada, en sopas, asada o frita. Es común la preparación de jugo de jícama.

Contiene de 86 a 90% de agua, vitamina C, calcio, fósforo, potasio, hierro, así como trazas de proteína y de lípidos.



Cuadernos de

nutrición

Tacos de Jícama rellenos de Verduras



Ingredientes:

- 1 pieza de jícama
- 2 piezas de pepinos
- 2 piezas de zanahorias
- 2 piezas de calabacitas
- 2 piezas de chiles jalapeños
- 1 pieza de cebolla morada
- 1 ramo de cilantro

Modo de preparación:

Lavar, pelar y cortar la jícama en rebanadas muy delgadas (para hacer tortillas).

Cortar toda la verdura en julianas.

Para armar los taquitos se ponen las tiritas de verdura al gusto sobre una tortilla de jícama, se dobla suavemente.

Para acompañar los taquitos se puede agregar salsa de soya con limón, chile piquín o un aderezo de su preferencia.

Recetario Cuidando tu salud con menús bajos en grasa saturada y colesterol
Primera edición 2015-06-29

Este recetario fue realizado por:

M. en C. María del Pilar Via Fernández

L.N. Martha Perez Bolde Arguelles

O.A. Miriam Radvx Hernández

Bajo la dirección de la Dra. Nimbe Torres y Torres

Fundador y Director Émerito del INCMNSZ

26 Aniversario luctuoso del Dr. Salvador Zubirán Anchondo

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



Dr. Salvador Zubirán Anchondo

El 10 de junio se conmemoró el 26 aniversario luctuoso del Dr. Salvador Zubirán Anchondo, fundador del INCMNSZ y ex director del mismo (1946-1983). Nació en Cusihiuriachic, Chihuahua, el 23 de diciembre de 1898 y falleció en la Ciudad de México el 10 de junio de 1998 (meses antes de cumplir 100 años).

Cursó sus estudios profesionales en la Universidad Nacional de México, entonces no Autónoma. Obtuvo de la Escuela de Medicina de la misma, su título de Médico Cirujano el día 3 de abril de 1923. Su tesis profesional fue sobre la Vagotomía. Una vez graduado, en 1923, viajó a Boston, en donde con la influencia de grandes maestros y el contacto con las grandes instituciones médicas de esa ciudad, entre ellas el Hospital *Peter Bent Brigham*, adquirió gran experiencia en Diabetes y en Dietoterapia.

Realizó estudios de posgrado en la Universidad de Harvard en 1924 y 1925.

El sueño de crear hospitales modelo comenzó a materializarse con el apoyo del Secretario de Salud, Dr. Gustavo Baz. El Maestro Zubirán organizó un Seminario de Hospitales en el que se discutieron las características y organización que deberían tener estos centros, incluso desde el punto de vista arquitectónico, para que la planta física fuera funcional.

De ese esfuerzo surgieron entre 1944 y 1946 el Instituto Nacional de Cardiología, el Hospital del Niño (que luego se llamaría Hospital Infantil de México) y el Instituto Nacional de Nutriología, respectivamente encomendados a los doctores Ignacio Chávez, Federico Gómez y Francisco de Paula Miranda.

También surgió el Hospital de Enfermedades de la Nutrición (HEN), hoy INCMNSZ, cuya dirección quedó a cargo del Maestro Salvador Zubirán Anchondo; basado en el modelo del *Peter Bent Brigham* debidamente adaptado a México, pronto creció en forma importante.

En 1958, el Gobierno Federal decidió fusionar el Instituto Nacional de Nutriología con el Hospital de Enfermedades de la Nutrición y formar así, el Instituto Nacional de Nutrición que quedó bajo la dirección del Dr. Salvador Zubirán Anchondo.

Fuente: https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/conoce/historia_zubiran.html

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

Atención sin dilación

Agradecimiento al personal del Departamento de Gastroenterología

Juan Antonio/familiar de paciente

Mis hijos y yo deseamos agradecer al personal de gastroenterología, secretarías, médicos, enfermeras, pasantes, trabajo social, intendencia, en fin, a todos, por toda su atención de primera, actuando con rapidez y sin dilación a todo lo que mi esposa necesitó en su atención por un problema hepático que tiene y que no se le había detectado en otro hospital.

Gracias a todos

Juan Antonio

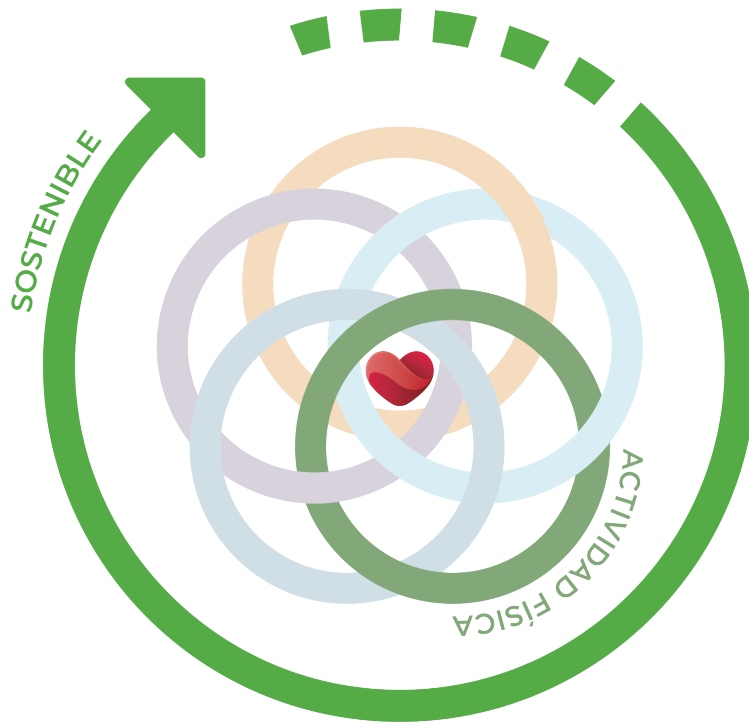


PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



¡Lógralo!

¡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

#incmsz #vidasostenible #campañaincmsz #vidasaludable



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de junio

16

Aguilar López Anahí Leticia
Cortés Arellano José
Flores Valderrama Iván
García Ortega Daniela
Hernández Reyes Mario Alberto
Martín Balbuena Juan
Pérez Orozco Juana Alejandra
Valadez Jiménez Alicia
Vargas Fernández José Francisco

17

Carrillo Rodríguez María Isaura
Escobar Arellano Gabriela Arai
García Madrigal Jesús Manuel
Gudiño Enriquez Tomasa De Jesús
Hernández Molina Gabriela Aurora
Juárez Villa Adán Uriel
Olvera López Jorge Michelle
Pérez Beltrán Ysmael
Ramírez Martínez Adrián
Rodríguez Assad Abdala Humberto
Rojas Martínez Diana Arizbeth
Rojas Ureña Jorge Alberto
Santiago Rincón Abel Jesús Neri
Tamayo Valenzuela Antonio Cesar

18

Arteaga Vázquez Jazmín
Casalés De La Cruz Juana
Estrada Hurtado Jesús Fernando
Flores García Nayelli Cointa
Gutiérrez Mendoza Amanda Libia
Nava Pérez Rigoberto
Nava Rosales Marcos Wences
Rosales Pedraza Gustavo
Soriano Velázquez Guillermo
Velázquez González Paloma
Velázquez Jurado Héctor Rafael

19

Alcudia Bautista Betsy Yaquelin
Anastacio González Elizabeth
Cervantes Vega Jesús Patricio
Chirinos Espiñ Mayel Del Valle
Coria Carrasco Julia
García Rangel Juan Carlos
Hernández Castillo Valentín
López Gómez Tomas
Mórones Díaz Juan
Suárez Contreras Paola
Tejeda Juárez Yareli
Torres Rivas Elihu Isaias
Valdivieso Solís Edgar Osvaldo

20

Carrillo Cruz Alejandro Francisco
Chan Núñez Luis Carlos
De Jesús Aparicio Florentino Samuel

González Orozco María De La Luz
Haro Hernández Francisco
Hernández Arellano Graciela
Navarrete Pacheco Mayra
Sevilla Mendiola Martha Elizabeth
Tanimoto Licona Miguel Angel
Zarate Puebla Rogelio

21

Chávez Osnaya Javier Alejandro
Hernández Rufino Patricia
Kubo Verona Luis Fernando
Medina Alonso Georgina Dolores
Mejía Fernández Juan Jesús
Miguel Cruz Jorge
Zitlalapa Martínez Ana Luisa

22

Álvarez González Bertha Anai
Borjas Mejía Josefina
Diez Urdanivia Coria Silvia
González Díaz Ana Paola
Ibarra Rodríguez Israel
Jiménez Sosa Cesar
Lozano Mexicano José Cleofás
Pintor Izquierdo Leticia
Rosas Azcona Rubén
Tiol Ruiz Grisel Aline
Tule Miranda Nelly Angelica
Valencia Martínez Andrés Avelino

23

Altamira García Mónica Monserrath
Álvarez Cruz Beatriz
Caballero Dealmonte Beatriz
Duran Vanegas Gerardo
Franco Ugarite Eduardo
González Luna Ma. Alicia
González Casanova Henríquez Pablo
Gutiérrez Sánchez Alicia
Pérez De Los Reyes Barragán Gabriela Del R.
Sánchez Hernández Alicia
Varela Madrigal Ivonne
Vázquez Narváez Karina Gabriela

24

Azamar Llamas Daniel
Barrios Aburto Citlalli Monserrath
Bautista Carbajal Claudia Janet
González López Juana
González Pina Aldair
Hernández Pérez Juan
López Barradas Adriana Margarita
Miranda Martínez Gabriela Itzel
Navarrete Nava María
Rodríguez Cervantes Griselda Ivonne
Rojas Bautista Juan Carlos
Romero Reyes María Elizabeth

25

Báez Martínez Rosa
Cárdenas Brito Guillermina
Ferreira Rodea Guillermina
Galicja Jiménez Ana Laura
Galván Sahagún Impert Uriel
Hernández Hernández Joel
Hernández Jiménez Sergio Cesar
López Carrasco María Guadalupe
Mandujano Sánchez Guillermo
Nova Ramirez Carolina
Paniagua Noyola Oscar
Pérez De Acha Chávez Andrea
Ramírez Medina Francisco Gabriel
Ramos Menchelli Ana Fernanda
Recillas Alvarez Sergio Javier
Ugalde Pérez Ríos Rodrigo Rafael

26

Campos Pérez Yulissa
Espinosa Martínez Andrea Joanna
Hidalgo Sánchez Francisco Javier
Moncada Flores Angelica

27

Chávez Manzanera Emma Adriana
Gómez Pérez Socorro De Montserrat
Granados Pineda Miriam Lorena
Morales García Héctor Leobardo

28

Arteaga Contreras Jesús
Eliás Romero Fernanda Lizbeth
García Álvarez Jonathan
Gómez Luis Mitzi Itzel
Hernández Miranda Pedro
Huitzil Tinajero Nancy Lizbeth
Morales Esponda Mario
Ortega Sánchez Ana Cecilia
Pinedo Rodríguez Alfredo
Romero Álvarez Marisela

29

Castanon Acosta Erika
Chavira Palma Allan Antonio
Enríquez Figueroa Lorena
Eslava Nava Angeles
Gómez Flores Alma Olivia
Hernández Rodríguez Vilma Araceli
Laurel Velasco Fañny Elizabeth
Lugo Segovia Pedro Ernesto
Negrete Najar Juan Pablo
Ortega López Lorena Sofía
Sandoval Arvizu Ricardo Hugo
Velázquez Miranda Sandra

30

Arredondo Lomas Israel Francisco
Bárceñas Manning Miguel Angel
Granados Arriola Julio
Gutiérrez Mejía Juan
Hinojosa Torres Monserrath
Morales Buenrostro Luis Eduardo
Pérez Martínez José Luis
Salas Varona Benjamin Ismael

● Felicitaciones ● Obituarios

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.

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.

VENDO LIBROS SEMINUEVOS.

En buen estado. Libro de cuentos de Disney \$250. Enciclopedia 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 INFLABLE PROFESIONAL 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 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.

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.

VENDO ESTUCHE DIAGNÓSTICO.

Marca Heine Mini. 3000 2 mangos (cangurera). Inf al 5585806799 o a la Ext. 2403.

VENDO PINCHERETE CROMADO (CENICERO) ART DÉCO.

Marca Hamilton. Hecho en EUA. \$350 pesos. Inf con Karina al 5573399719 o Ext. 2519.



ACTIVIDAD FÍSICA



¡CAMBIA!



1 Incrementa progresivamente la actividad física que realizas y mejora tu condición



2 Cuida tu postura al caminar y al estar sentado



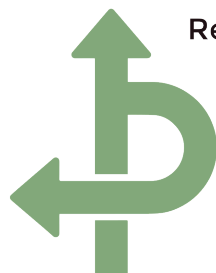
3 Actíivate para mantener un peso saludable



4 Camina, usa escaleras o bicicleta siempre que sea posible



5 Reduce el tiempo de actividades sedentarias (televisión, celular, computadora)



6 Realiza pausas activas en tu trabajo

7 Muévete para incrementar tu flexibilidad, equilibrio, fuerza y coordinación

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