



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 22

30 de noviembre 2024

2da Feria Conmemorativa, Día de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

Semana Mundial de Concientización sobre la
Resistencia a los Antimicrobianos





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 740

30 noviembre 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	ARTE Y CULTURA	16
PARA CONOCERNOS	2	<ul style="list-style-type: none">Sesión Cultural dedicada a la Clínica de Hipertensión	
<ul style="list-style-type: none">Resistencia a los Antimicrobianos en el INCMNSZ (WAAW 2024)2da Feria Conmemorativa,Día de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer en el INCMNSZ		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	17
ENTÉRATE	7	<ul style="list-style-type: none">Programa de Incubación para Emprendimientos Científicos en Salud	
<ul style="list-style-type: none">El Consumo del Huevo, parte de una Alimentación Saludable y SostenibleXXI Curso de Obesidad en el INCMNSZ1ª Jornada de Atención al Cuidador Primario del Adulto MayorDr. Carlos Cantú Brito, Vicepresidente de la Academia Mexicana de Neurología		NOTICIAS	18
EQUIDAD Y GÉNERO	11	<ul style="list-style-type: none">Información importante	
<ul style="list-style-type: none">¿Es necesario el Día del Hombre?		SABÍAS QUE	19
ENSEÑANZA	12	<ul style="list-style-type: none">Efemérides de la salud	
<ul style="list-style-type: none">Mensaje acerca de la Asociación de Médicos del INCMNSZ		TU SALUD	20
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	13	<ul style="list-style-type: none">¿Estamos preparados para enfrentar el dolor hacia el final de la vida?	
<ul style="list-style-type: none">Atención centrada en la persona		DÍA NARANJA	21
MÍSTICA	14	<ul style="list-style-type: none">¡Únete!	
<ul style="list-style-type: none">Apego a los principios		ESPACIO DE LECTURA	22
VIDA INSTITUCIONAL	15	<ul style="list-style-type: none"><i>Doce pistas falsas</i> Jeffrey Archer	
<ul style="list-style-type: none">Alejandro Ramírez Del Val		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
		<ul style="list-style-type: none">Pimiento<i>Fusilli</i> en salsa de Pimiento	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		<ul style="list-style-type: none">Programa Vida Saludable y Sostenible	

Uno de los propósitos en los que está centrado el INCMNSZ es la **prevención y erradicación de la violencia hacia la mujer**. Por ello, se suma a las acciones implementadas en todo el mundo para combatirla. En esta ocasión, se celebró la **2da Feria Conmemorativa, Día de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer**. En **Para Conocernos** se informa al respecto. En la misma sección se presenta otro evento de talla internacional, en el que participó el INCMNSZ; la **Semana Mundial de Concientización sobre la Resistencia a los Antimicrobianos**.

En **Entérate**, se presentan tres eventos celebrados en el auditorio principal del Instituto: **Seminario El Consumo de Huevo como parte de una Alimentación Saludable y Sostenible; XXI Curso de Obesidad; 1ª Jornada de Atención al Cuidador Primario del Adulto Mayor**. Y, por otro lado, se da a conocer el nombramiento que un destacado integrante de la Comunidad Institucional: el **Dr. Carlos Cantú Brito**, jefe del Departamento de Neurología y Psiquiatría, fue **nombrado vicepresidente de la Academia Mexicana de Neurología**.

20 de noviembre, **Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica**; 21 de noviembre, **Día Internacional de la Espina Bífida**; y 29 de noviembre, **Día Nacional de la Lucha contra el Cáncer de Próstata**; son las efemérides de la salud de la segunda quincena de noviembre que se presentan en **Sabías que**.

En **Tu Salud**, se reflexiona respecto a los **cuidados paliativos y las enfermedades terminales, específicamente a la sedación paliativa y sus desafíos bioéticos**, de acuerdo a la visión de la doctora Argelia Lara-Solares, ex jefa de la Clínica del Dolor y Medicina Paliativa del INCMNSZ, (2008-2023).

En **Programa Vida Saludable y Sostenible**, se invita a la Comunidad Institucional a **promover y poner en práctica el autocuidado**, como una acción que fomente y favorezca la salud y la calidad de vida.

Bajo el microscopio

Resistencia a los Antimicrobianos en el INCMNSZ (WAAW 2024)

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

El Programa de Administración y Gestión de Antimicrobianos (PAGA) del INCMNSZ, coordinado por la Dra. Dolores Niembro Ortega, en colaboración con el Departamento de Infectología, a cargo del Dr. Alfredo Ponce de León Garduño; el Laboratorio de Microbiología Clínica, dirigido por la Dra. Fernanda González Lara; y la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ, liderado por el Dr. Arturo Galindo Fraga, preparó una serie de actividades para celebrar la Semana Mundial de Concientización sobre la Resistencia a los Antimicrobianos (RAM) que se llevaron a cabo del 19 al 22 de noviembre.

Una de las actividades fue la exposición itinerante titulada "Bajo el microscopio: historia, desafíos y contribuciones del Departamento de Infectología, ante la RAM". En esta exposición se explicó qué es la resistencia a los antimicrobianos y la formación de especialistas egresados de Infectología y del curso de VIH. Además, se resaltaron sus contribuciones científicas en cuanto a publicaciones sobre la RAM.

También, se llevó a cabo el primer ¡BICHOPARDY! Concurso tipo ¡Jeopardy!. El cual tuvo como temática la resistencia a los antimicrobianos. En el BICHOPARDY, concursaron 4 equipos conformados por médicos residentes, médicos adscritos, enfermería y personal de atención médica:

- 1) **Bacilíferos**, integrado por el Dr. Raúl Rivera Moscoso, director de Medicina, la Quím. Patricia Bárcenas Bautista, jefa del Departamento de Medicamentos; el Dr. Raymundo Valdez Echeverría, jefe del Departamento de Laboratorio Central y la Mtra. Blanca Cruz Juárez, jefa de enfermeras del Servicio de Urgencias.
- 2) **Banda Gangrena**, médicas y médicos RII de Medicina Interna.
- 3) **Extremadamente Resistentes**, médicas y médicos de Medicina Interna.
- 4) **Clorhexidinos Alcohólicos**, médicos y enfermeras de la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria.

Banda Gangrena fue el ganador, recibió la Copa WAAW 2024 (Semana Mundial de la Concientización sobre la Resistencia a los Antimicrobianos WAAW, de manos del Dr. Guillermo Ruiz Palacios, investigador del Departamento de Infectología.



Participantes del Concurso Bichopardy

Reducirla y erradicarla, una prioridad

2da Feria Conmemorativa, Día de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer en el INCMNSZ

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



Inauguración de la 2da Feria Conmemorativa al Día de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer

Sumándose a las acciones que se realizan en el mundo el INCMNSZ llevó a cabo la 2da Feria Conmemorativa, Día de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer, organizada y coordinada por el Consejo de Equidad de Género (CEG) del Instituto, con el fin de contribuir a reducir y erradicar esta problemática.

La Mtra. Jessica Mejía Castrejón, presidenta del CEG, expresó que es un día importante, conmemorado a partir del fallecimiento de las hermanas Miraval, víctimas de un dictador, quienes murieron de una forma trágica. Aseguró: "Con esta conmemoración, se quiere evitar que eso siga pasando. La muerte, feminicidio, es el nivel más alto de violencia; siempre hay conductas violentas previas que van escalando y todas son inaceptables".

El Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, inauguró dicho evento. Destacó que el INCMNSZ ha trabajado para contribuir a reducir y erradicar este fenómeno y que:

- La violencia contra la mujer, generalmente, es ejercida por su pareja. Esta violencia puede afectar a la salud física, sobre todo, a la salud mental y sexual de las mujeres.
- Una de cada tres mujeres en América, ha sufrido violencia física o sexual de su pareja e incluso violencia sexual por terceras personas.
- La violencia dentro de las familias es la forma más común de violencia. El 40 por ciento de estos asesinatos en mujeres ocurren dentro de la casa, ejecutados por la propia pareja.
- Los hombres que son violentos, por lo general, han tenido un nivel de instrucción bajo, pero también han vivido un ambiente de violencia doméstica.

- Las mujeres que tienen un nivel de instrucción bajo han sido expuestas a actos de violencia por su pareja o lo han visto en contra de sus madres. Esto se maneja como una forma de vida, es una normalización de la violencia. Si se reconoce y se busca ayuda se puede, eventualmente, corregir y apartarse de esos ambientes o bien modificar esos entornos.
- La violencia puede estar, no en África, ni en Asia, sino aquí; en la Ciudad de México, y puede ser, incluso, en las propias casas. Se debe reconocer para poder mejorar las condiciones de vida.

Posterior a sus palabras, inauguró la Feria; se tomó la fotografía oficial en compañía de la Comunidad Institucional que asistió al evento; visitó los stands de la misma y a algunas de las pláticas impartidas en el evento.

Los stands presentados fueron:

Violencia Vicaria, Colegio de Profesionales en Derecho: El Lic. Wenceslao Hernández, abogado postulante del Colegio de Profesionales en Derecho, explicó que asistieron a la Feria por invitación del CEG con el objetivo de proporcionar información y asistencia a las mujeres, en relación a problemas legales enfocados en temas de pensiones alimenticias, guardias, custodias de menores y de toda índole de problemática familiar y de violencia en ese campo.

Violencia, ¿qué tanto es tantito? (Departamento de Genética): La Dra. Jazmín Arteaga, integrante del CEG, señaló que la violencia contra la mujer es cualquier acto que denigre a la persona o su salud física, emocional o incluso intelectual. En nuestro stand estamos jugando con conceptos, actualmente se están vertiendo nuevos. Usted elige una tarjetita, lee la definición en voz alta y lo relaciona con la tarjetita que tenga el nombre del concepto.

“Es un día muy importante, ya que nos permite hacer visible la lucha de muchas mujeres que han logrado establecer pautas para que la mujer viva sin violencia. Así mismo, tenemos que ser sonoras con quienes lo han vivido y tratar que haya igualdad entre hombres y mujeres para lograr un mundo mejor”.

Comité de Ética: L.D. Valeria Guadarrama, secretaria técnica suplente del Comité de Ética, aseguró que el Comité es un órgano colegiado integrado por todos los niveles jerárquicos del INCMNSZ. En el consejo se atienden denuncias y se asesora sobre las mismas. Los temas que se atienden son hostigamiento, acoso sexual, acoso laboral, discriminación y demás, contemplados en el Código de Ética de la Administración Pública Federal.

“Podemos aplicar medidas de prevención en favor de la presunta víctima, todo con perspectiva de género. Las víctimas no necesitan pruebas para presentar la denuncia, se hace la investigación correspondiente. No sancionamos, únicamente emitimos recomendaciones. Tenemos asesores y consejeros del Comité de Ética por los casos de acoso y hostigamiento sexual; ya están certificados por INMUJERES. Asesores y consejeros dan asesoría y acompañamiento a las presuntas víctimas durante el procedimiento”.

Por su parte, la Lcda. Verónica Hernández Tenorio, integrante temporal, hizo un llamado a quienes son víctimas a denunciar sin temor, con la tranquilidad de que son denuncias confidenciales. Aseguró que no deben tener miedo por represalias. “Si se lucha por este motivo, vamos a ser más los buenos que los malos y vamos a poder erradicar estas prácticas que, aunque no lo crean, se viven en el INCMNSZ”.

Consejo de Equidad y Género: La Dra. Delia Borunda, integrante del CEG. “Tenemos como función el aportar información a la Comunidad Institucional en relación al tema de equidad y género; servir de acompañamiento a las personas que requieran ser apoyadas

en ciertos temas de violencia dentro y fuera del Instituto, así como dar seguimiento a las quejas. Y también realizar actividades informativas como esta Feria. Tenemos una oficina dentro de las instalaciones del INCMNSZ”.

Oficina de Representación (antes Órgano Interno de Control): Miguel Caporal, adscrito a la Oficina de Representación destacó que en dicho stand se informa sobre el protocolo de prevención, atención y sanción al hostigamiento y acoso sexual. Se informa a los usuarios, cuáles son los caminos que tiene que seguir la presunta víctima.

“Pueden ir al Comité de Ética o a la Oficina de Representación. Nosotros damos seguimiento, juzgándolo con perspectiva de género y con secrecía, tanto para la denuncia como para el denunciante. Los invitamos a que se acerquen. Hay que denunciar. No normalizarlo o pensar que sus superiores son intocables o tener miedo a represalias. La Oficina de Representación no está ligada al INCMNSZ, depende directamente de la Secretaría de la Función Pública y es un apoyo para las víctimas”.

Violencia de pareja, Violencia en contra de personal de Enfermería (Pasantes): La Lcda. Leticia Garduño Ronquillo, jefa del Departamento de la Escuela de Enfermería destacó que el evento representa la lucha que se lleva a cabo para prevenir la violencia desde los pequeños actos hasta los más grandes, en sus diferentes formas. Y agregó:

“Las instancias que hay en el INCMNSZ son las necesarias e indicadas para que las mujeres de nuestra institución estén protegidas e informadas. En la Escuela de Enfermería, en su mayoría son mujeres que se vuelven pasantes del propio Instituto y, a lo largo de su formación, en su vida personal, son las que se pueden enfrentar a grupos de poder que pueden ejercer violencia hacia ellas y que, por temor, podrían no denunciarla y normalizar estas situaciones.

Eventos como este y las acciones que el INCMNSZ implementa en este sentido, nos ayudan a orientarlas y guiarlas para combatir la violencia hacia ellas, o bien, evitar ejercerla por ellas mismas hacia otras mujeres.

El trabajo con hombres para promover relaciones igualitarias, GENDES ACE: Juan Antonio Ornelas, analista de atención, explicó que GENDES es una Asociación Civil que trabaja el tema de violencia de género desde el accionar de los hombres, con un enfoque de masculinidades. “Trabajamos la violencia hacia la mujer, los hombres, los niños y las niñas, desde el interior de los hombres; conocemos y analizamos sus emociones, sus actitudes y actos, en la búsqueda de erradicarla, trabajando con su cuerpo y emociones”.

Explicó que en su stand ofrecen información para promover relaciones igualitarias y erradicar la violencia, principalmente, contra las mujeres. Buscan hacer responsables de sus actos a las personas generadoras de violencia para erradicar esa conducta.

Comisión de Derechos Humanos de Tlalpan: En este stand se informó a la Comunidad Institucional sobre Derechos Humanos: qué son, cuáles son, su importancia, cómo promoverlos y respetarlos. Así mismo, se proporcionó orientación sobre las acciones a seguir si se es víctima de la violación de los mismos.

Las pláticas que se ofrecieron fueron:

- Prevención de violencia sexual infantil, estrategias desde el hogar. Mtra. Nancy Angélica López Carbajal, jefa del Departamento de Educación Continua de Enfermería.
- Proyecto MINERVA, herramientas de educación financiera para combatir la violencia económica. Mtra. Libna Sulamit Parra Hernández y Lcda. Claudia del Carmen Magaña Pérez, Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF).
- Nuevas masculinidades como herramientas en la prevención de violencia, Lic. Hugo

Antonio Barbosa Santamaría, GENDES, Género y Desarrollo A. C.

- Violencia contra las personas adultas mayores y sus efectos en la salud, T. C. Casandra Canales, Servicio de Geriátría.
- Violencia Vicaria, conceptos y prevención. Lcda. Alejandra Flores Hernández, Departamento de Infectología.



Seminario de información y orientación

El Consumo del Huevo, parte de una Alimentación Saludable y Sostenible

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



De izq. a der.: Dr. Daniel Illescas Zárate, Dra. Silvia Carrillo Domínguez, Dr. José Sifuentes Osornio, Mtra. Leticia Cervantes Turrubiates, y la M. en C. Concepción Calvo Carrillo

En el marco del Día Internacional de la Alimentación (16 de octubre) y del Día Mundial del Huevo (segundo viernes de octubre), se llevó a cabo el Seminario: El Consumo del Huevo como parte de una Alimentación Saludable y Sostenible, el 4 de octubre en el auditorio principal del INCMNSZ.

Fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, director general del Instituto, quien fue acompañado en el *presidium* por: Dra. Silvia Carrillo Domínguez, jefa del Departamento de Nutrición Animal "Dr. Fernando Pérez-Gil Romo", y los ponentes del seminario: Dr. Daniel Illescas, jefe del Departamento de Vigilancia Epidemiológica; Mtra. Leticia Cervantes Turrubiates, jefa del Departamento de Educación Nutricional y Aplicada, y la M. en C. Concepción Calvo Carrillo, investigadora del Departamento de Nutrición Animal.

El Dr. Sifuentes expresó que este tipo de eventos permiten tomar conciencia de la importancia del consumo de huevo, incentivar las investigaciones que se hacen en torno a él e informar a la población sobre este alimento alto en proteínas y de gran consumo por su accesibilidad para los mexicanos.

La Dra. Silvia Carrillo Domínguez destacó que, después de varios años de ausencia, se están retomando los seminarios de huevo y concluyó afirmando: "Este tipo de eventos son importantes, ya que se comparte información, no solamente a los consumidores de huevo, sino a profesionales de la salud".

Algunos de los temas tratados en el mismo fueron:

- La alimentación, elemento esencial en la prevención de enfermedades no transmisibles, dictada por la Dra. Martha Kaufer Horwitz, directora de Nutrición del INCMNSZ.
- Consumo de huevo y seguridad alimentaria, impartida por el Dr. Daniel Illescas Zárate, jefe del Departamento de Vigilancia Epidemiológica.
- El huevo como alimento funcional y sus efectos en la salud, impartida por la Dra. Sandra Rizo Treviño, consejera del Instituto Nacional Avícola.
- Contribución del huevo a una dieta saludable en población adulta mayor, expresada por la Mtra. En S. P. Leticia Arcelia Cervantes Turrubiates.
- Actualidades sobre la influenza aviar en México, proporcionada por el Dr. Asaad Heneidi Zeckua, Consultor Internacional de Epidemiología, Análisis de Riesgo de Inocuidad Alimentaria.

El seminario completo se puede encontrar en: <https://www.youtube.com/live/yiV3ClaQqHs>

Un problema de salud pública

XXI Curso de Obesidad en el INCMNSZ

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



Dr. José Sifuentes Osornio

Con la intención de fomentar la atención médica sin estigmas y con efectividad de la obesidad o sobrepeso, tuvo lugar en el INCMNSZ del 16 al 18 de octubre el XXI Curso de Obesidad, organizado por la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria, a cargo de la Dra. Emma Chávez Manzanera.

El evento fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, quien expresó que el curso se desarrolla en el marco de:

- El Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre) que permite reflexionar de qué manera se puede ayudar a las personas con sobrepeso y obesidad.
- La celebración de la fundación del INCMNSZ (78 Aniversario).

Asimismo, subrayó que los problemas de obesidad tienen muchas vertientes. Por eso, el programa se conformó de manera cuidadosa. Destacó de cada módulo:

- Estrategias de Salud Pública en obesidad. "Es un problema mundial. En México, el sobrepeso y la obesidad afectan a dos tercios de la población. Es un problema muy significativo".

- Aspectos clínicos del manejo de la obesidad. "Los aspectos individuales para su manejo son de suma importancia, visualizarlos de forma integral y particular en cada paciente".
- El impacto del manejo de la obesidad sobre el control de las comorbilidades asociadas. "Recordemos que la obesidad y el sobrepeso se asocian con un fenómeno de inflamación muy importante que ofrece el riesgo de desarrollo de enfermedades como eventos cardiovasculares, cerebrovasculares y neoplasias".
- Tratamiento farmacológico de la obesidad. "Es muy importante estar a la vanguardia en los fármacos para su tratamiento y el conocimiento de cómo y cuándo utilizarlos".
- Obesidad en niños y adolescentes. "La importancia de prevenir y dar tratamiento a la obesidad antes de que las personas lleguen a la adultez".
- Cirugía bariátrica. "Un campo en el que el INCMNSZ está a la vanguardia de suma importancia para el tratamiento de la obesidad".

Para concluir, aseguró: "El manejo del sobrepeso y la obesidad está en el plano individual, en una atención médica cuidadosa para que estas personas puedan recuperar la salud o, cuando menos, reducir de manera importante los riesgos que tienen.

Debemos recordar que las personas con obesidad y sus familias pueden sufrir de discriminación, tener problemas psicológicos y psiquiátricos. Estos son eventos importantes para entender la problemática y buscar soluciones para ayudarlos", concluyó.

Trabajo conjunto del personal médico y el cuidador primario

Primera Jornada de Atención al Cuidador Primario del Adulto Mayor

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

Con el objetivo de apoyar a familiares cuidadores primarios de Adultos Mayores con una enfermedad limitante crónica y progresiva, a presentar un mejor afrontamiento de su rol, mayor fortaleza emocional, entendimiento de sí mismos y del proceso de enfermedad de su paciente. Lo que les permita un mayor equilibrio emocional de sí mismos, que repercuta en un cuidado más satisfactorio y no comprometa su salud física y emocional como cuidadores.

La Jornada tuvo lugar el 5 de noviembre, en el auditorio principal del INCMNSZ. El Enf. Eduardo Hermes Eduardo Rodríguez Arispe, adscrito al Servicio de Geriátría, dio la bienvenida y fungió como maestro de ceremonias en el evento que fue inaugurado por el Dr. Raúl Rivera Mocosco, director de Medicina; la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, jefa del Servicio de Geriátría; la Lcda. Martha Huertas Jiménez, subdirectora de Enfermería, y la Psicóloga Clínica Emma Barquera Núñez, coordinadora de Apoyo Psicoemocional en Geriátría.

La Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro destacó la importancia de los cuidadores primarios, ya que en ellos se apoya el personal de atención médica para mejorar las condiciones de los adultos mayores con enfermedades crónicas limitantes. Así mismo, expresó que, aunque no son valorados, en el INCMNSZ se reconoce que un buen cuidado tiene impacto en la salud y en el bienestar de las personas mayores. Y agregó:

“Ustedes nos apoyan a mantener el buen control de las enfermedades crónicas, reducen el riesgo de caídas y de desnutrición. Asimismo, un cuidador maneja el estrés emocional y psicoemocional de la persona que cuida, mejora su autoestima y reduce la soledad del paciente. En esta Jornada, se presentan un cúmulo de experiencias de especialistas que les van a orientar para manejar el estrés psicoemocional que conlleva el cuidar”.

Por su parte, el Dr. Raúl Rivera Mocosco destacó: “Es un evento relevante y el trabajo en conjunto en el cuidado es muy importante, pues es evidente que para el personal de atención a la salud es necesario contar con un grupo de apoyo que favorezca que los pacientes lleven a cabo el tratamiento, estén acompañados y entendidos. Su papel es fundamental.

Por eso, celebro que estemos aquí y podamos transmitir información para resolver inquietudes y dudas de todas aquellas circunstancias que giran en torno al cuidado de un paciente adulto mayor”, concluyó.

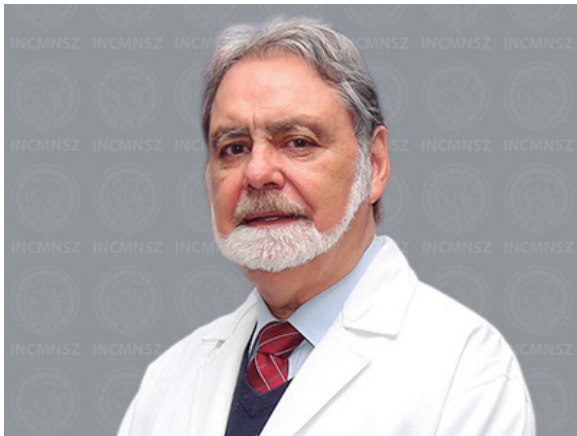


De izq. a der. Psicóloga Clínica Emma Myrna Barquera Núñez, Lcda. Martha Huertas Jiménez, Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro y Dr. Raúl Rivera Mocosco

Líder comprometido con la excelencia y el bienestar social

Dr. Carlos Cantú Brito, Vicepresidente de la Academia Mexicana de Neurología

Dr. Felipe Arturo Vega Boada/Departamento de Neurología y Psiquiatría



Dr. Carlos Cantú Brito

El 7 de noviembre, en la XLVIII Reunión Anual de la Academia Mexicana de Neurología (Puerto Vallarta, Jalisco), se nombró como vicepresidente de la misma al Dr. Carlos Cantú Brito, jefe del Departamento de Neurología y Psiquiatría del INCMNSZ.

Lo anterior es un merecido reconocimiento a su arduo trabajo, dedicación y compromiso con la medicina, así como a su destacada trayectoria profesional. Para el Instituto, representa un gran honor, pues contar con un miembro de tan alta calidad humana y profesional nos enorgullece y nos llena de satisfacción. Su distinguida participación en este cargo también fortalece el prestigio de nuestro Instituto y reafirma nuestra misión de contar con líderes comprometidos con la excelencia y el bienestar social. Enhorabuena y muchas felicidades.

El Dr. Cantú Brito es médico cirujano, egresado de la Universidad Autónoma de Coahuila, en 1982. Realizó las especialidades de Medicina Interna en el Centro Médico Nacional 20 de noviembre (1987) y de Neurología en el Instituto Nacional de

Neurología y Neurocirugía “Manuel Velasco Suárez” (1990). Posteriormente, realizó un posgrado en Enfermedades Cerebrovasculares en el Centro Nacional Cardiovascular en Osaka-Japón (1991), y una Maestría y un Doctorado en Medicina en los años 1997 y 2000, respectivamente.

Se incorporó al INCMNSZ en 2001 y es jefe del Departamento de Neurología y Psiquiatría desde 2011, donde imparte el Curso de Posgrado de Alta Especialidad de Enfermedad Vascular Cerebral (UNAM). Asimismo, es profesor y tutor del Programa de Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas, UNAM. Profesor de Neurología de Pregrado en la Facultad de Medicina de la UNAM y en la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del Tecnológico de Monterrey.

Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores desde 1994, Investigador Emérito en 2023, autor o coautor en más de 250 artículos científicos, con más de 30,000 citas a sus publicaciones. Miembro de la Academia Nacional de Medicina desde 2001. Su principal contribución profesional académica ha sido la formación de neurólogos mexicanos durante 30 generaciones, mientras que su principal aportación científica para México ha sido la generación de conocimiento sobre la epidemiología y el estado actual de la enfermedad vascular cerebral en México, a través de llevar a cabo registros nacionales y estudios de vigilancia epidemiológica poblacional sobre esta enfermedad.

Premio al Mérito en Neurología “Manuel Velasco Suárez”, “Premio al Espíritu de la Excelencia” de la Iniciativa *Angels* por la *World Stroke Organization*, Premio *INDIVISA MANENT* en Neurología (profesor de Universidad La Salle) y Premio *Spirit of Excellence Award, Angels Initiative (World Stroke Organization)*.

Romper estereotipos

¿Es necesario el Día del Hombre?

Dr. Eduardo Saúl Bojorges Aguilar/Residente de Anestesiología e integrante del Consejo de Equidad de Género

Cada 19 de noviembre se conmemora el Día Internacional del Hombre, una fecha dedicada a reflexionar sobre los desafíos, las contribuciones y las necesidades de los hombres en nuestra sociedad. Aunque no siempre recibe la misma atención que otras efemérides, su importancia radica en brindarnos la oportunidad de reflexionar sobre la salud, la igualdad de género, el bienestar emocional y social de los hombres y los niños, desafiando los estereotipos tradicionales y cuestionando los roles impuestos.

Los hombres enfrentamos desafíos que a menudo son invisibilizados por la sociedad y principalmente por otros hombres. Se insiste en una imagen de masculinidad fuerte, autónoma y hasta violenta; por ello, muchos tienen la carga de ocultar sus emociones y mantener una "fachada" de virilidad. Las expectativas sociales sobre ser el proveedor, el protector, el pilar de la familia, el que calla sus emociones o el que trabaja incansablemente pueden ser abrumadoras. Por consiguiente, el Día del Hombre es una invitación a replantear qué significa ser hombre en el siglo XXI y es un giro a estos estigmas, abriendo la invitación a romper ese silencio, a permitir que se hable sobre nuestros problemas y nuestras inseguridades.

Ser hombre no significa adherirse a una versión estereotipada, machista y rígida de lo que se espera de uno. Al contrario, implica una invitación a ser quien uno realmente es, sin miedo a las etiquetas, en lugar de seguir los caminos trazados por normas sociales antiguas. Este día nos invita a explorar nuevas formas de ser hombres, mucho más inclusivas, sensibles y conscientes.



No se trata sólo de ser "mejor" como hombre, sino de ser mejor como ser humano. Se trata de reconocer nuestros privilegios, de apoyar la igualdad de género, de expresarnos, de compartir las responsabilidades del hogar, de cuidarnos y cuidar, de buscar ayuda cuando sea necesario, de ser un padre involucrado, un amigo sensible, un ser humano que se permite ser vulnerable sin sentir que eso disminuye la masculinidad y de reconocer que los hombres también tenemos derecho a un espacio de cuidado y bienestar integral.

Por lo tanto, sí. Sí es necesario un Día del Hombre, porque más allá de la salud, existen otras áreas donde los hombres aún luchamos por encontrar un lugar. La verdadera igualdad sólo se logrará cuando todas las personas tengamos acceso a los mismos derechos y a lugares seguros para ser, expresarnos y vivir plenamente, y para eso debemos hablar; hablar sin miedo, sin reservas.

LXVI Reunión anual de la AMINCMNSZ

Mensaje acerca de la Asociación de Médicos del INCMNSZ

Segunda parte de tres

Continúa el mensaje pronunciado por el Dr. José Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza, en la LXVI Reunión de la AMINCMNSZ, en Monterrey, Nuevo León:

“Este orgullo también incluye el compromiso de preservar nuestras tradiciones, aquellas que nos han forjado como institución y que son el reflejo de nuestra identidad. Tradiciones que no solo hablan de la excelencia en el conocimiento, sino también de los valores humanos y éticos que nos caracterizan.

El trato humano hacia nuestros pacientes es uno de estos valores esenciales. No importa cuán avanzada sea la ciencia o la tecnología a la que tengamos acceso, el aspecto humano en la atención médica sigue siendo insustituible. Es nuestro deber continuar brindando atención con empatía, respeto y dignidad, como lo hemos hecho siempre.

Nuestra institución, además, ha sido históricamente un foro de discusión donde la jerarquía del conocimiento es la que debe imperar. Aquí, el intercambio de ideas, la confrontación sana de perspectivas y el respeto mutuo son fundamentales para seguir creciendo. La voz de la experiencia y el rigor científico son las piedras angulares de nuestros debates, pero al mismo tiempo, debemos continuar siendo un espacio donde las nuevas ideas y avances en la medicina tienen cabida, siempre bajo el prisma del conocimiento y la evidencia.

Sin embargo, no podemos quedarnos solo en nuestras tradiciones y en el conocimiento ya adquirido. Debemos ser punta de lanza en la innovación y en la contribución al conocimiento que necesita nuestra nación y que nuestro director general impulsa. Como médicos, tenemos la responsabilidad no sólo de aplicar los avances de la ciencia, sino de generarlos, de ser protagonistas en la investigación, en el desarrollo de nuevas tecnologías y en la adopción de mejores prácticas que eleven la calidad de vida de nuestros pacientes y nuestra sociedad.

Es también nuestro deber, en este tiempo de mujeres, asegurar la igualdad y la equidad en nuestra Asociación. Debemos ser un ejemplo ante otras instituciones, mostrando que el género no debe ser un obstáculo para el desarrollo profesional ni para la participación plena en nuestra comunidad. La discriminación y el maltrato por género no tienen lugar en nuestro gremio.

Queremos una asociación inclusiva, donde el respeto y la justicia prevalezcan, y donde cada miembro, independientemente de su género, sea valorado por su capacidad, mérito y compromiso”.

En la siguiente edición, continúa el mensaje.

Seguridad del paciente

Atención centrada en la persona

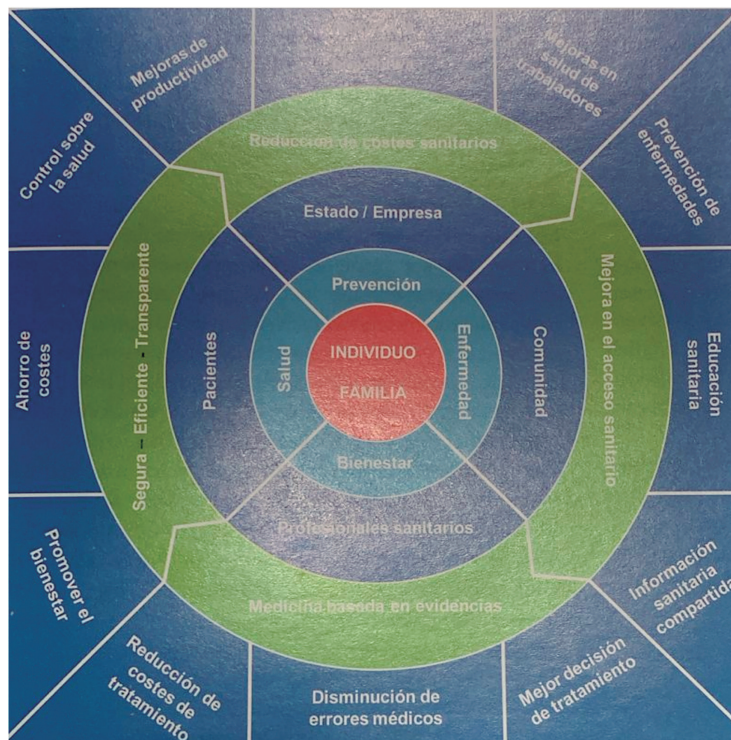
Segunda y última parte

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

Para lograr una atención centrada en el paciente, se requiere la suma de conocimiento, talento y voluntad, con enfoque a que las organizaciones satisfagan las necesidades de la población que atienden. Para esto se requiere de una participación protagónica de la población para que ejerza un mayor control sobre su salud y el medio ambiente.

Dentro de las metas de la ONU, se encuentra la de garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas en todas las edades. Debido a esto, es imprescindible que la atención y los servicios de salud estén centrados en la persona y en sus necesidades.

El reto es armonizar los diferentes modelos de calidad, así como el engrane entre las diferentes personas que desarrollan acciones en materia de calidad de la atención y seguridad del paciente.



En la imagen se muestran los factores que se necesitan para lograr una atención centrada en el paciente.

Nadie logra grandes cosas solo; este camino lo recorreremos juntos, fortaleciendo nuestros lazos, aprendiendo y creciendo día a día.



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

APEGO A LOS PRINCIPIOS

**Conservar a lo largo de su vida
el apego a todos los principios
enunciados.**

¡y aquí la vivimos diario!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2024 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mística #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquillavivimosdiario

COMUNIDAD INCMNSZ

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



Alejandro Ramírez Del Val

Programa de Trasplante de Páncreas
Departamento de Trasplantes,
Dirección de Cirugía Héctor Orozco Zepeda, INCMNSZ

2005 — 2010

Médico Cirujano, Graduado con Honores por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, Monterrey, Nuevo León, México

2012 — 2017

Especialidad en Cirugía General, INCMNSZ y UNAM

2017 — 2018

Alta Especialidad en Cirugía Hepato-Pancreato-Biliar, INCMNSZ-UNAM

2018 — 2021

Sub-Especialidad en Cirugía HBP y Trasplante Hepático
The Royal Free Hospital NHS Trust Royal College of Surgeons
Londres, Reino Unido

2021 — 2022

Sub-Especialidad en Trasplante Multivisceral
Oxford University Hospital NHS Trust
The Royal College of Surgeons Oxford, Reino Unido

2022 —

Adscrito al Departamento de Trasplantes y de Cirugía HPB, INCMNSZ

2023 —

Responsable del Programa de Trasplante de Páncreas, INCMNSZ

Última Sesión Cultural del año 2024

Sesión Cultural dedicada a la Clínica de Hipertensión

Lcda. Palmira de la Garza y Arce/Arte y Cultura

El pasado 14 de noviembre se llevó a cabo la última Sesión Cultural de este año, que en esta ocasión estuvo dedicada a la Clínica de Hipertensión a cargo de la Dra. Margarita Fernández López quien relató los antecedentes e historia de la Clínica, el Dr. Gerardo Payró, Jefe del Departamento de Cardiología, habló de sus logros y proyectos y agradeció a la Dra. Fernández su extraordinaria labor durante más de 40 años.

Para esta celebración tuvimos un maravilloso concierto, el gran barítono Alfredo Daza, recién integrado a Concertistas de Bellas Artes y al pianista Józef Olechowski. Interpretaron música de Ravel, Guridi, Turina, Verdi, Bizet, Solozábal y Lara.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, agradeció y felicitó a la Dra. Margarita Fernández y a todo su equipo.

Sesión Cultural NOVIEMBRE

 <p>DRA. MARGARITA FERNÁNDEZ LÓPEZ Coordinadora Clínica de Hipertensión</p>	<p>CONCIERTO 50 años de la Clínica de Hipertensión</p>	<p>Jueves 14 noviembre 2024 18:00 hrs.</p>
	 <p>Józef Olechowski piano</p>	<p>Alfredo Daza barítono</p> <p><small>CONCERTISTA DE BELLAS ARTES</small></p>
<p>Música INBAL por la Ciudad</p>		 <p>AUDITORIO INCMNSZ ENTRADA LIBRE VINO DE HONOR</p>




Incubadora de proyectos

Programa de Incubación para Emprendimientos Científicos en Salud

Segunda parte

Lcda. Alejandra Contreras, Mtro. Irvin S. Dionisio, EEA Cecilia Cortés, EEAEC Carla Padilla, EEAEC Fernanda Ponce, EEAEC Yamel Tobias, Mtro. José Coria, Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, Lcda. Martha Huertas /Subdirección de Enfermería

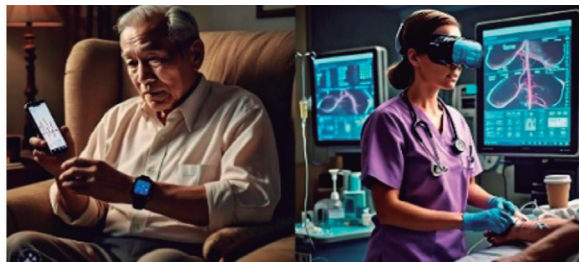
La atención de las personas en instituciones de tercer nivel demanda una respuesta rápida y precisa ante cualquier cambio en la condición de los pacientes. En este contexto, la implementación de tecnologías innovadoras se convierte en un aliado indispensable para optimizar los procesos de atención y garantizar la seguridad del paciente. Como se mencionó en la publicación anterior, la Subdirección de Enfermería, en su participación en el programa de emprendimiento en salud, EBELI: Emprendimiento Basado en Evidencia e Innovación Esbelta (*Evidence Based Entrepreneurship & Lean Innovation*) realizó tres propuestas que apuestan a la integración de la tecnología y el cuidado de la salud:

1. Dispositivo tipo pulsera que, vinculado a una aplicación móvil y a los profesionales de la salud, facilita la detección temprana del deterioro clínico en pacientes hospitalizados. Permitirá monitorear de forma continua los signos vitales y otros parámetros relevantes, alertando ante cualquier cambio significativo en la condición del paciente hospitalizado en tiempo real. Dará precisión en la detección oportuna en un 83%. Lo que se traducirá en intervenciones oportunas para mejorar considerablemente los desenlaces clínicos y potenciar la capacidad de respuesta en situaciones críticas.
2. Chaleco didáctico para uso del adulto mayor con el beneficio de la estimulación cognitiva y disminución de la dependencia para realizar actividades de la vida diaria.

Se vincula a una aplicación que brinda acompañamiento físico e intelectual, dirigido al adulto mayor. Cuenta con *gadgets* que se pueden utilizar en cualquier momento, ofreciendo actividades de la esfera cognitiva, física y emocional; además, crea un plan de actividades, su registro y seguimiento de los logros.

3. Estimulación neurocognitiva a través del uso de asistentes virtuales guiadas por Inteligencia Artificial (IA), que combina el uso de la IA por medio del uso de aplicaciones y asistentes de voz como con algoritmos de IA para ofrecer programas de estimulación cognitiva personalizados y accesibles.

Este avance es una oportunidad para posicionar al INCMNSZ como referente en la adopción de tecnología en beneficio de la salud, destacando el rol de la enfermería en la integración de soluciones tecnológicas para la atención al paciente. Asimismo, estas propuestas han sido parteaguas en la innovación y emprendimiento en salud del área de enfermería nacional, con miras a otorgar una atención más segura, rápida y eficiente, donde la tecnología y la enfermería van de la mano en mejorar la calidad de vida de los pacientes.



5 de noviembre, *La Jornada*

Continúan investigaciones sobre COVID-19

Las investigaciones sobre tratamientos contra el COVID-19 continúan en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) y en el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) con un ensayo que busca comprobar la eficacia del uso de inmunoglobulina (anticuerpos) aplicada a personas que se hayan expuesto al coronavirus para evitar que se enfermen o compliquen, explicó Alfredo Ponce de León, jefe del Departamento de Infectología del INCMNSZ.

Link: <https://jornadaveracruz.com.mx/transmision-del-covid-se-mantiene-a-la-baja-pero-aumenta-la-del-virus-sincial/>

15 de noviembre, *Mi Morelia.com*

Titulares de la Salud e IMSS realizan visita al INCMNSZ

El secretario de Salud, Dr. David Kersenobich Stalnikowitz y el director general del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Dr. Zoé Robledo, encabezaron una visita sectorial al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Link: <https://mimorelia.com/noticias/michoacan/titulares-de-salud-e-imss-realizan-visita-al-instituto-nacional-de-ciencias-m%C3%A9dicas-y-nutrici%C3%B3n-salvador-zubir%C3%A1n>

20 de noviembre, *Saludiaro EL MEDIO PARA MÉDICOS*

El CAIPaDi un modelo a seguir

Dando respuesta a la pregunta: ¿Cuáles son los centros para tratar la obesidad que existen en México? Se menciona al CAIPaDi del INCMNSZ como uno de los mejores y al Instituto como líder en el tratamiento de la obesidad y diabetes. Lo destaca como uno de los principales referentes en el tratamiento de la enfermedad en el país. Ofrece un enfoque multidisciplinario que incluye médicos, nutriólogos, psicólogos y especialistas en actividad física. También lleva a cabo investigaciones avanzadas para mejorar las estrategias de manejo y prevención de la obesidad.

Link: <https://www.saludiaro.com/cuales-son-los-centros-para-tratar-la-obesidad-que-existen-en-mexico/>

21 de noviembre, *Cuarto poder de Chiapas*

El INCMNSZ, coordina esfuerzos en nutrición con Chiapas

El senador por Chiapas, doctor Pepe Cruz, en su calidad de presidente de la Comisión de Salud, destacó que promover la prevención es fundamental para evitar que se desarrollen enfermedades graves en la población, por ello, en coordinación con el director general del INCMNSZ, José Sifuentes Osornio, acordó trabajar programas en materia de nutrición y medicina interna.

Link: <https://www.cuartopoder.mx/chiapas/coordinan-esfuerzos-en-materia-de-nutricion/513652>

20 de noviembre, Día Mundial de la EPOC

La importancia de la prevención

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es una condición que obstaculiza el flujo de aire en los pulmones, dificultando la respiración y afectando la calidad de vida de quienes la padecen.

Esta fecha es un momento para reconocer la importancia de la prevención, diagnóstico temprano y tratamiento efectivo, así como la necesidad de reducir los factores de riesgo asociados, como el tabaquismo y la contaminación del aire. También es una oportunidad para reconocer el impacto que tiene en las personas afectadas y sus familias.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-enfermedad-pulmonar-obstructiva-chronica>

21 de noviembre, Día Internacional de la Espina Bífida

La prevención, eficaz herramienta para evitar este mal

Esta efeméride busca concienciar a la población sobre esta enfermedad que es relativamente fácil de prevenir. Se debe procurar que las mujeres en edad de procrear consuman una buena dosis de ácido fólico y mantengan este hábito durante el embarazo, para así evitar la malformación congénita del tubo neural del bebé.

La espina bífida es un desarrollo incompleto de la médula espinal, las meninges y/o vértebras, que impide que la columna se cierre completamente.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-espina-bifida>

29 de noviembre, Día Nacional de la Lucha contra el Cáncer de Próstata

Detección temprana y diagnóstico oportuno

Esta jornada tiene como fin recordar la importancia de la detección temprana y el diagnóstico preciso para mejorar las posibilidades de tratamiento y supervivencia.

La celebración de este día también busca reconocer la lucha y la resiliencia de aquellos que han sido diagnosticados con cáncer de próstata, así como a sus familiares y cuidadores que los acompañan en este proceso.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-nacional-de-la-lucha-contra-el-cancer-de-prostata-29-de-noviembre?idiom=es>

Sedación paliativa

¿Estamos preparados para el dolor al final de la vida?

Segunda parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Dirección de Comunicación Institucional y Social

En la entrega pasada, se habló sobre cómo se define una enfermedad terminal y qué son los cuidados paliativos. En esta ocasión hablaremos sobre la sedación paliativa y los desafíos bioéticos, tema de la VII Conferencia Magistral en Bioética "Rubén Lisker", que se llevó a cabo el pasado 6 de noviembre, a cargo de la doctora Argelia Lara-Solares, ex jefa de la Clínica del Dolor y Medicina Paliativa del INCMNSZ, (2008-2023).

¿Qué es la sedación paliativa?

Es cuando se usan medicamentos especiales llamados sedantes; la finalidad es aliviar el sufrimiento extremo, al producir en el paciente una sensación de calma, desconocimiento del entorno o inconsciencia. Se usa en pacientes con síntomas que no es posible controlar con otro tratamiento. Este tipo de sedación puede ser continua o intermitente, superficial o profunda y puede tener el consentimiento implícito, explícito o delegado del paciente.

La doctora explicó que el tratamiento del dolor depende de muchos factores y debe ser individualizado. Cada paciente requerirá que se analice cuáles serán las etapas de atención clínica más convenientes ante su enfermedad terminal o que le esté causando mucho dolor en alguna etapa, como es el caso del cáncer.

Justamente sobre el cáncer, advirtió que muchas personas requieren apoyo para soportar el dolor y poder seguir con su tratamiento de quimioterapias, por ejemplo. Lo cual no necesariamente significa que esté en etapa terminal y por eso se han ampliado los criterios de tratamiento.

Otros enfermos que ameritan apoyo paliativo: los insuficientes orgánicos (no trasplantados), los que viven con alguna enfermedad motoneurona y algunos padecimientos geriátricos como las demencias.

También se puede requerir medicina paliativa en casos de urgencias: crisis de sofocación; obstrucción o compresión aguda e irreversible de vías respiratorias altas; hemorragia masiva e irreductible con compromiso vital inmediato; convulsiones; agitación severa; cualquier síntoma refractario; y crisis de claudicación familiar.

Destacó que la sedación paliativa no es necesariamente legalizada como un acto independiente en todos los países, pero muchos cuentan con directrices clínicas o guías nacionales específicas que regulan su uso.

Es decir, uno de los grandes problemas para los pacientes es que no siempre pueden acceder a una muerte sin dolor o con el mínimo posible.

Fuentes: -OMS: <https://www.paho.org/es/temas/cuidados-paliativos>
-VII conferencia Magistral en Bioética Rubén Lisker " Sedación paliativa: desafíos bioéticos". Disponible en línea: https://www.youtube.com/watch?v=_qJLEnD6FUg

¿CÓMO CONTRIBUYO PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?



No
discriminar

RESPUESTAS DEL EVENTO
INCMNSZ 25 NOVIEMBRE 2023

#DiaNaranja #YaEsYa #YoMeUno

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

#25N #dianaranja #yaesya #yomeuno

Misterio, engaño, ingenio y brillantez

Doce pistas falsas

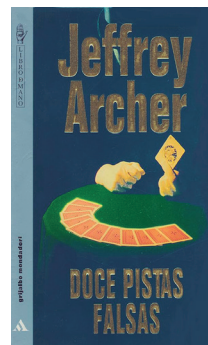
Jeffrey Archer

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

Jeffrey Archer (Londres, 1940) es escritor y personalidad política en Gran Bretaña. Se dedicó al periodismo y luego a la literatura. Logró un gran éxito con su primer libro, *Ni un centavo más, ni un centavo menos*, que fue llevado a la televisión por la BBC, al igual que *Kane y Abel*. Es autor de *best sellers* como *El cuarto poder*, *El undécimo mandamiento*, *Caín y Abel*, *En pocas palabras* o *Juego del destino*, entre otros.

Doce pistas falsas es un despliegue de misterio, engaño, ingenio y brillantez; es un conjunto de historias diferentes que, al evitar cualquier crueldad, descubre la magia de las circunstancias cotidianas. Una pequeña obra de un género en el que el autor ofrece lo mejor de sí mismo.

Con frecuencia, hay que esperar lo inesperado... un prisionero falsamente acusado de asesinato elabora un plan de venganza perfecto... faros en el espejo retrovisor acechan a una pasajera a través de un desolado tramo de carretera... una mujer cimienta su futuro comprometiéndose con una larga lista de sujetos adinerados... un fugitivo iraquí a quien le han puesto precio a su cabeza realiza una visita inconsciente a su patria... dos desconocidos dominados por un deseo a primera vista consideran la infinidad de posibilidades que tendrían el día en que se conocen... y aún esperando lo inesperado, será imposible no impresionarse con los relatos, donde cada uno de ellos los rematan con un escalofriante giro.



Sabías que...

Mary Wollstonecraft (1759-1797):

- Fue una escritora y filósofa inglesa.
- Es considerada una figura destacada del mundo moderno.
- Escribió novelas, cuentos, ensayos, tratados, un relato de viaje y un libro de literatura infantil.
- En su obra *Vindicación de los derechos de la mujer* (1792), argumenta que las mujeres no son inferiores al hombre, que ambos deberían ser tratados como seres racionales. Imagina, asimismo, un orden social basado en la razón.
- Estableció las bases del feminismo liberal que la convirtieron en una de las mujeres más populares de Europa de la época.
- Murió a la edad de treinta y ocho años por complicaciones derivadas del nacimiento de su hija, dejando tras ella varios manuscritos inconclusos.

Fuente: <https://www.penguinlibros.com/co/31177-mary-wollstonecraft?srltid=AfmBOor0c4AHDcUeWD2osZz7iuO7WamVT5bF9eQ-q50CZX73x0JXbU6n>

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.

Pimiento

Cristobal Colón encontró este fruto en su primer viaje a América y lo llevó a España en 1493, extendiéndose a lo largo del siglo XVI por otros países de Europa, Asia y África. Sin embargo, debido al gran picante de esta hortaliza no se adaptó rápidamente al paladar europeo.

La palabra pimiento se deriva de pimienta, apelativo que se le dio pues Cristóbal Colón, que había organizado su travesía en busca de llegar a la India y exportar especias a Europa, quedó realmente sorprendido por el sabor picante del pimentón y lo confundió con una nueva variedad de pimienta roja.

Es un cultivo muy sensible al frío que llega a retardar su crecimiento por debajo de los 15°C. De sembrarse en lugares con temperaturas muy bajas se producirán plantas pequeñas con frutos chicos y deformes.

Tanto los pimientos morrones (rojos) como los verdes y los amarillos son frutos ricos en vitaminas C, A, K, B6, y son ricos en fibra.

Fuente: <https://foods.pe/el-pimiento/>



Cuadernos de
nutrición

Fusilli con salsa de Pimiento



Ingredientes:

250 gramos de pasta fusilli

50 gramos de cebolla

100 gramos de pimiento rojo

100 gramos de pimiento verde

100 gramos de jitomate

Aceite de oliva, sal, azúcar, hierbas y especias al gusto

Modo de preparación:

Poner a cocer la pasta en agua hirviendo con sal y un chorro de aceite. Refrescarla bajo el chorro del agua y agregar un poco de aceite de oliva para que no se pegue.

Acitronar la cebolla cortada en trocitos en un poco de aceite.

A continuación, añadir los pimientos verde y rojos también cortados. Cuando los pimientos estén blandos, añadir el tomate cortado en cubos pequeños y poner a punto de sal y azúcar y reservar.

Agregar hierbas y especias al gusto.

Retirar del fuego y mezclar la salsa con la pasta.



AUTOCUIDADO ¡ME CUIDO!



1

Pienso en mí porque soy lo más importante

Estoy atento a las señales de mi cuerpo:
lo escucho y le hago caso

2

3

Valoro mi salud física y mental

4

Mantengo hábitos saludables

5

Cuido mi higiene personal todos los días

6

Busco vivir en armonía

7

Celebro y siento orgullo de mis logros



PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

¡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 Primera quincena de diciembre

1

Garrido Aguilar Fabiola
Hernández Ramirez Rodrigo
Muniz Angeles Marcela Irene
Ramirez Morale Marco Antonio
Villarruel Morales Edwin Daniel
Xochitototl Nava Margarita

2

Cedeño Velazco Gelia
Diestel Bautista Jarumi Crystal
García Muñoz Bonifacio
Márquez Olvera Víctor Omar
Palomo Ayala Eva Margarita
Rodríguez Almendros Nielzer Armando
Segura Morales Antonio De Jesús
Tlatempa Leyva Leticia

3

Arteaga Cabello Fernando Javier
Espinosa De Los Mont Sánchez Antonio
Flores Garduño Javier Claudio
Matali Alfaro Grissel
Payró Ramirez Gerardo
Plátas Medina María Del Rosario
Ponce Quiroz Aline
Salgado Vega Javier Armando
Villa Márquez María Del Rosario

4

Estrada Joe Laura Isabel
Kaufer Horwitz Martha
López Gómez Raúl Iván
Paz Hernández María Del Carmen
Rodríguez Medina Margarita
Zúñiga Martínez Carlos Bogart

5

Cabello Modesto Daniel
Cerecero Cenobio Barbarita
Contreras Rodríguez J Socorro
Torres Acosta Irene
Tule Miranda Ana Karen
Valencia Flores Matilde

6

Crispin Acuna José Carlos
Fernández Leyva Aaron
Macías Benítez Berenice Araceli
Morales Aguayo Teresa
Paredes Cervantes Kevin
Sánchez Vázquez Armando Salvador

7

Domínguez Villacorral Sandra Elena
García Ponce Elba
Hernández Mendoza Brenda Sofía
Hernández Villegas Antonio Carlos
Jiménez Santana María Luisa
López Duran Ambrosio
Miranda Ortega Sara Alen
Ramírez Rodríguez Claudia
Rangel Ruiz Marisol Sarai

8

Báez Castillo Paola Concepción
Balmez Rodríguez Gustavo
Cirilo Acosta María Concepción
Contreras Godínez Kenya Isela
Del Mazo Mendoza Alfonso
Figueroa Hernández Paola
Gómez Trujillo Leopoldo
Jiménez Ríos Joseline
Nolasco Miguel María Concepción
Pérez Celis Luis Gerardo
Romo Romo Alonso
Ruiz Martínez Concepción

9

Ayapantecatl Meléndez Guadalupe
Cruz López Adriana
Garduño González Patricia
Méndez González Arturo
Meza Ceryantes Sergio Alberto
Sánchez Alvarez David Jonatan
Solís Valencia Rubén Daniel

10

Barreto Zúñiga Rafael
Beltrán Vargas Rosario
Cortes Huerta María Elvira
Díaz Diego Alma Yasmín
García Álvarez Manuel
Gómez Velasco Donají Verónica
Hernández Reyes José Pablo
Jiménez Ferrer Martha
Pastrana Guzmán Araceli Dalila
Ramírez Escalante Heidi Guadalupe
Retiz Márquez Erika Desirée

11

Arteaga García Natan Carlos
Ornelas Arroyo Victoria Jaqueline
Soto Victoria Daniela Montserrat

12

Ceja Ramirez Laura Guadalupe
Citlaha Hernández Guadalupe
Díaz Lomelí Paulette Guadalupe
González Ramirez Santa Rita
Guerra Becerra Cinthia Saraid
Nieto Meza Christian Octavio
Noriega López Lilia Guadalupe
Pérez Méndez Guadalupe Alvio
Urbina Arronte Luz Elena

13

Cardoza Pacheco Hugo Agustín
Cedillo Vázquez Sharon
Flores Orihuela Saul
Galicia Pérez Armando
López Pérez Jorge
Pareda Hernández María Teresa Minerva
Pérez Benhumea Tania

14

Alpizar Mercado Juana
Domínguez Cherit Judith Guadalupe
García Ulloa Ana Cristina
Juárez Flores Alejandra
Martínez Cruz Rosario
Miramontes Martínez Víctor Paul
Molina Martínez Miriam
Mora Suarez Nora Karina
Vargas Ramirez Claudia

15

Linden Torres Enrique
Marín García Alberto
Martínez Alcalá Armando
Olvera Hernández Iván Fernando
Rodríguez Ortega Arturo
Vázquez Andrade Alejandra

● 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.

VENDO AUTO SONIC 2017.

Paquete D. Factura Original, único dueño. Cuatro puertas, transmisión manual, cuatro cilindros. Inf. al 5539969088 o al 5559690636.

RENTO CUARTO TIPO LOFT.

Independiente, todos los servicios. A dos cuadras del INCMNSZ y de Cardiología. Inf. al 5528587192, con Adolfo.

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.

A 15 minutos del INCMNSZ, con estacionamiento. Inf. al 5538871122 o 55 29729064.

RENTO O VENDO DEPARTAMENTO.

En zona Hospitales. Alcaldía Tlalpan. Inf. al watts App 5539368761 con Lucia o a la Extensión 2169.

SE RENTA DEPARTAMENTO.

Zona de Hospitales, Tlalpan. Dos recámaras, sala, comedor, cocina y baño completo, un lugar de estacionamiento. Inf. al 55 2265 9172.

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 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 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 VARIOS.

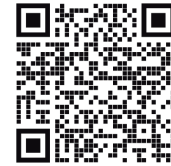
PINCHERETE CROMADO (CENICERO) ART DÉCO. Marca Hamilton. Hecho en EUA. \$350 **PELÍCULA TITANIC DE COLECCIÓN.** FormatoVHS, con estuche de lujo, fotografías de escenas de la película. \$400 **ACTION CAM.** Nueva, sin abrir, incluye memoria de 64 GB. \$500 Inf con Karina al 55 4693 4738 o Ext. 2519.

VENDO AIRPODS 4 APPLE.

Originales, inalámbricos, con cancelación de ruido, bluetooth, estuche de carga \$4,000. Inf. al WhatsApp 5516883558.



AUTOCUIDADO ¡SÍGUELE!



- 1 Primero cuídate tú, no es egoísmo
- 2 Plantéate objetivos concretos
- 3 Invierte en tu bienestar
- 4 Valida tus logros, no te compares
- 5 Valora y reconoce tus avances
- 6 Cada esfuerzo suma, y suma para bien
- 7 Diviértete en cada paso que des



PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

¡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

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

Carmen Amescua Villela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Liliana Morán Rodríguez

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

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/Camiseta2024.html



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN