



ANIVERSARIO

La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXII No. 2

31 de Enero 2016

Celebración 70 aniversario 1946 - 2016



ANIVERSARIO



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 528

31 de enero 2016

EDITORIAL

SER INCMNSZ

- Homenaje al Dr. Adolfo Chávez Villasana
- Presentación del libro Memorias del Dr. Guillermo Soberón en el INCMNSZ

PARA CONOCERNOS

- La Unidad de Radio-Oncología con tecnología de punta: Dra. Christian Flores Balcazar

ENTÉRATE

- Espacio de conocimiento y vinculación científica: Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo

CRÓNICA DEL 70 ANIVERSARIO

- Comenzó la celebración de nuestro 70 aniversario

CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA

- Trabajando para disminuir riesgos

CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

- Calidad en la Gestión: pieza clave del éxito institucional

NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL

- Dos décadas de acciones en favor del medio ambiente en el INCMNSZ

COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN

- Diseño Interactivo, eficaz herramienta de comunicación

VOLUNTARIADO

- El apoyo que nos da el voluntariado es invaluable: Sra. María Teresa

ARTE Y CULTURA

- Gilberto Aceves Navarro, el artista del mes

VIDA INSTITUCIONAL

- Se desarrolla la encuesta alimentaria, nutricional y epidemiológica en Sudzal, Yucatán

VIDA LABORAL

- Los carteles de tráfico de drogas, involucrados en el tráfico de personas

TU SALUD

- Estructurar horarios de comida, para una alimentación saludable: Lic. Nut. Lucía Peniche Peniche

CULTURA DEL BIEN COMER

- Cilantro
- Mousse de cilantro

CÍRCULO DE LECTORES

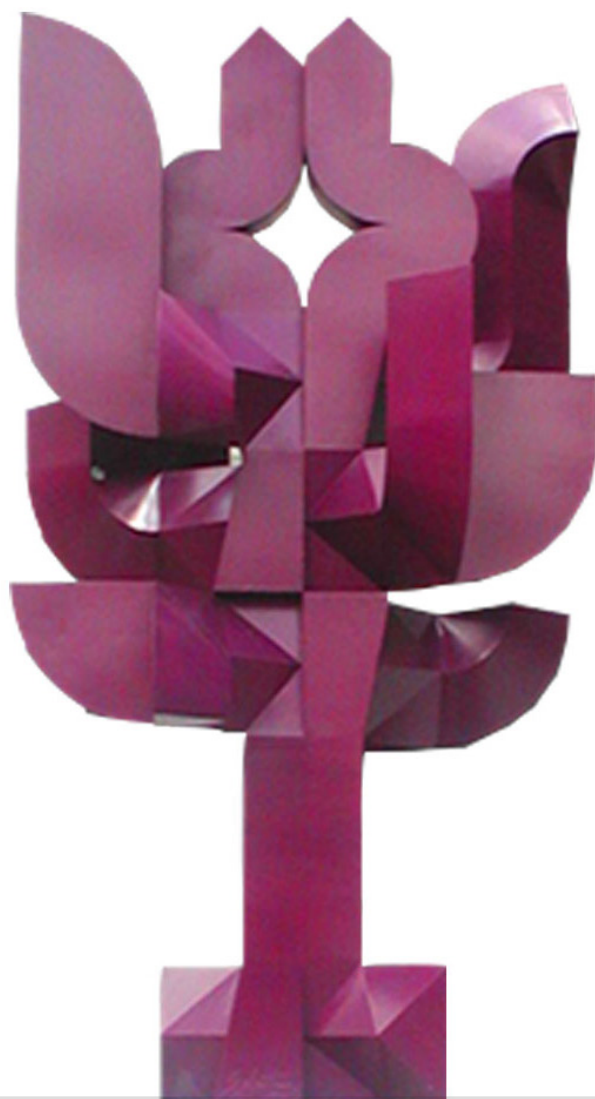
- Espacios de Lectura se suma a la conmemoración del 70 aniversario

SABÍAS QUE

- Más de 350 millones de personas sufren depresión, OMS
- Siete millones de enfermos con lepra en el mundo, OMS

HABLEMOS DE

- El orgullo, una emoción positiva del ser humano



Con regocijo, la comunidad institucional inició los actos conmemorativos del 70 aniversario de la fundación del Instituto, en la sección Crónica del 70 Aniversario, se dan a conocer los pormenores del concurso para el logotipo conmemorativo, así como la creación de dos calendarios alusivos al mismo.

Una de las áreas que se ha distinguido por ir a la vanguardia y ser líder es la Unidad de Radio-Oncología, que cuenta con tecnología de punta para brindar atención con calidad y seguridad al paciente. Lo anterior se informa en la sección Para Conocernos.

En la sección Ser INCMNSZ, hablaremos de dos de nuestros grandes investigadores: el Dr. Guillermo Soberón quien presentó su libro de memorias y el Dr. Adolfo Chávez Villasana quien fue objeto de un reconocimiento por 60 años de pertenencia al Instituto y de desarrollar investigación de alto nivel.

El Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, Director del Instituto Nacional de Geriátría, en la sección Entérate destaca la importancia del 10º Curso Internacional de Geriátría, catalogado por él como un espacio de conocimiento y vinculación científica.

La página Institucional es de gran importancia para el INCMNSZ, ya que es una herramienta de comunicación interna y externa que permite mantener informada a la comunidad y a los pacientes. En la sección Comunicación y Vinculación se da a conocer información sobre la misma.

En la sección Voluntariado, la Sra. María Teresa (se omite el apellido del paciente por respeto) expresa su agradecimiento al Voluntariado y a Trabajo Social por el apoyo que le han brindado. Mientras que en la sección Arte y Cultura se hace mención del Maestro Gilberto Aceves Navarro, quien realizó una exposición en honor del 70 aniversario del Instituto.

El retomar los buenos hábitos alimenticios es un buen propósito de año nuevo, la Lic. Nut. Lucía Peniche Peniche, expresa la importancia de tener estructurados los horarios de alimentación, como lo expresa en la sección Tu Salud.

En la sección Sabías qué, se hace alusión al 13 de enero, Día Mundial de Lucha contra la Depresión. La OMS, señala que más de 350 millones de personas sufren depresión y el 31 de enero, Día Mundial Contra la Lepra, según la OMS, hay siete millones de enfermos de lepra.

El orgullo es un sentimiento positivo, según lo expresa el Dr. Lee Barbara Fredrickson, quien asegura que puede hacer que una persona se sienta feliz e irradie energía y dinamismo. Así lo da a conocer en la sección Hablemos de.

60 años de trabajo e investigación en Nutrición

Homenaje al Dr. Adolfo Chávez Villasana

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Adolfo Chávez Villasana

El INCMNSZ, a través de la Dirección de Nutrición, rindió un homenaje al Dr. Adolfo Chávez Villasana, Jefe del Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional por su destacada trayectoria de 60 años de trabajo e investigación en Nutrición.

El evento tuvo lugar el 23 de noviembre del 2015, en el auditorio principal del Instituto. El presidium estuvo conformado por el Dr. Mauricio Hernández Ávila, Director del Instituto Nacional de Salud Pública; el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto; el Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina del Instituto; el Dr. Héctor Bourges Rodríguez, Director de Nutrición; el Dr. Abelardo Ávila Curiel, investigador del Instituto y el Dr. Enrique Ríos Espinoza, representante internacional de Vitamin Angels Int.

El Dr. David Kershenobich destacó que el Dr. Chávez ha sido un líder, un guía, un ejemplo de liderazgo, además de que señaló que a su capacidad intelectual se ha sumado su humildad y su propósito firme para que todas sus actividades fueran más allá de establecer programas de Nutrición.

El Dr. Chávez dio a conocer la variables que influían en las condiciones de Nutrición de la población, después de implementar estudios de comunidad, acudían a los pueblos más apartados, proponiendo programas de gran envergadura.

Promovió la gestión de la información y aplicó los conocimientos a un problema real en nuestro país, supo jerarquizar lo fundamental y distinguir lo del accesorio. Es alguien que ha sido amante de su especialidad, de los libros, de las revistas médicas y de sus alumnos.

Gracias Dr. Chávez, el Instituto le agradece, le reconoce y lo felicita por sus 60 años de labor.

Por su parte, el Dr. Bourges señaló que para la Dirección de Nutrición fue motivo de satisfacción, ya que la trayectoria del Dr. Chávez ha sido de toda una vida, tanto desde el punto de vista laboral, como personal, lo que ha implicado un alto grado de persistencia y apego a la Institución.

Dr. Chávez mi felicitación más calurosa. Aprovecho para agradecer al personal de la Dirección de Nutrición por haber promovido esta ceremonia que ellos organizaron. También se celebró la fundación de la División de Nutrición que hoy es Dirección.

La comunidad institucional compartió este evento que cerró con la presentación del cuarteto en armonía, interpretando algunas canciones representativas del estado de Michoacán, de donde es originario el Dr. Chávez, como Caminos de Michoacán.

Gran figura del México de la segunda mitad del Siglo XX

Presentación del libro Memorias del Dr. Guillermo Soberón en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El 26 de noviembre del 2015, se llevó a cabo en el auditorio del Instituto, la presentación del libro *Memorias* del doctor Guillermo Soberón, editado por el Colegio Nacional. El evento fue presidido por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto; el Dr. Julio Frenk Mora, ex secretario de Salud y el Dr. Octavio Navarro Peñaloza, Presidente del Colegio Nacional.

El Dr. Kershenobich expresó que es un evento que enorgullece al Instituto que fue elegido por el Dr. Soberón para la presentación de su libro.

Es un privilegio para el Instituto. Me liga un gran afecto y mística con el Dr. Soberón, ya que ha sido un hombre fundamental en la medicina del país. Su labor y sus logros han sido resultado de su vocación e inteligencia. Es un maestro en el sentido real de la palabra. Un amigo que nos da consejo, con él hay un intercambio de pensamientos en el que nace una idea que da origen a otra.

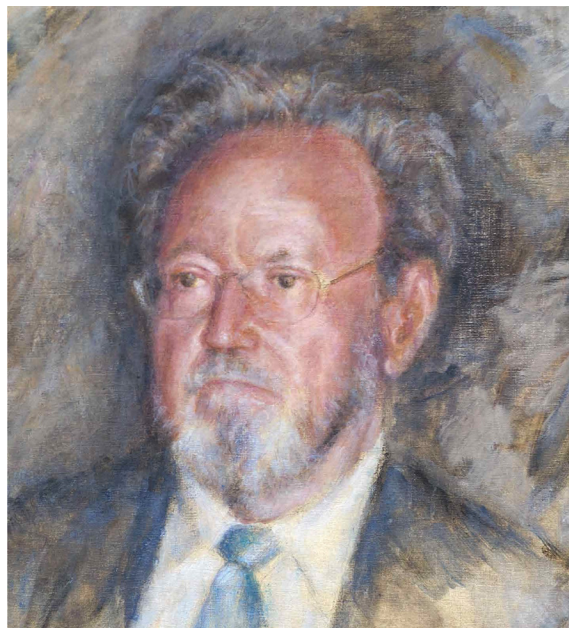
Quiero destacar su serenidad, tolerancia, apertura y crítica, siempre ha sido congruente en el pensar y en el hacer. Pocos como el Dr. Soberón, han entendido la capacidad transformadora que tiene la investigación y que la diversidad de la obra en la salud del Maestro Soberón se puede apreciar en la cultura de la bioética en México.

Por su parte, el Dr. Julio Frenk Mora señaló que el Dr. Soberón, atento a los signos de su tiempo enriqueció el campo de la salud en México, y que con su visión, su inagotable energía, su extraordinaria capacidad de organización y su inquebrantable voluntad de servicio, transformó la medicina en México.

Guillermo Soberón ofrece una fuente de inspiración. Es la figura más relevante en el campo de la salud del último medio siglo en México. La razón es simple, ha sabido detectar las oportunidades emergentes y las ha canalizado. Además, ha tendiendo puentes entre generaciones de reformas y de personas.

Son muy afortunadas las generaciones que viven periodos en los que coinciden los dos ingredientes esenciales del cambio: las condiciones estructurales (objetivas) y el liderazgo individual y excepcional. Nuestra generación ha sido testigo de uno de esos momentos, en los que los vientos de transformación han sido bien aprovechados.

La figura del Dr. Soberón es muestra de ello. Las *Memorias* de Guillermo Soberón serán de por sí memorables. ¡Muchas felicidades a tí y a todos nosotros por ellas!



Portada del libro "Memorias del Dr. Guillermo Soberón"

Reducir el dolor, también es el objetivo

La Unidad de Radio-Oncología con tecnología de punta:

Dra. Christian Flores Balcázar

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Además del Instituto Nacional de Cancerología, el INCMNSZ, cuenta con un Acelerador Lineal que permite irradiar a los pacientes con mayor calidad y seguridad, aseguró la Dra. Christian Flores Balcázar, Jefa de la Unidad de Radio-Oncología.

En entrevista explicó que el Acelerador Lineal es una sofisticada máquina, lo más avanzado en tecnología, la cual produce energía ionizante con la que se irradia a los pacientes oncológicos o hematológicos a través de fotones. Entre otras ventajas, este equipo reduce las reacciones negativas y ofrece mejores resultados en el tratamiento, ya sea paliativo o curativo.

La radio terapia que les proporcionamos es un tratamiento muy efectivo y poco agresivo para el paciente. Antes, la radiación estaba ligada a efectos negativos por el tipo de máquinas que se usaban, eran cobaltos, ahora con las nuevas máquinas y las técnicas de radioterapia que consisten en utilizar energía modulada y arcos volumétricos, disminuimos la posibilidad de toxicidad. De hecho, los pacientes llegan caminando y se van caminando.

Otra de las ventajas de utilizar el Acelerador Lineal es que a su vez, cuando lo combinamos con la quimioterapia en dosis bajas, aumenta el potencial de curación o en pacientes que tenían un tumor grande que no se podía operar. Con este tratamiento se incrementa la posibilidad para que sea posible, pues logramos reducir su tamaño lo suficiente para que dejen libres los nervios o vasos de los que está agarrado.

Señaló que la Unidad de Radio-Oncología aparte de ayudar a pacientes del Instituto que son la prioridad, también atiende a pacientes de otros Institutos que ameritan radioterapia, como de enfermedades respiratorias, de rehabilitación humana o de neurología, lo que representa para la Unidad una carga diaria de 50 pacientes; sin embargo el equipo y el Acelerador Lineal están diseñados para soportar hasta 78 pacientes diarios.

La Dra. Flores Balcázar agregó que las funciones de la Unidad son brindar atención a pacientes, sobre todo en el área de quimioterapia y radio-oncología, que ameritan infusión de algún medicamento, se incluye también a pacientes que requieren antibióticos por alguna enfermedad o infección que ya es crónica y también a los pacientes de protocolo de reumatología y nefrología.

Nuestro objetivo principal es proporcionar un tratamiento rápido y eficaz al paciente. Tratamos que los tiempos de espera que había antes se disminuyan para que los pacientes no vean afectada su supervivencia por retrasos propios de la institución ante la sobrecarga de trabajo.

Anteriormente, los pacientes de radioterapia se canalizaban al Instituto de Cancerología, pero el problema era que como es un Instituto de referencia, todos los institutos y hospitales de alta especialidad los refieren allá, por lo que los turnos tardan de dos a tres meses de espera. Para cuando los pacientes llegaban al inicio del tratamiento ya habían progresado en su enfermedad o algunos ya habían fallecido, y eso veía mermada la supervivencia de los pacientes del Instituto y de otros lugares. Ahora con nuestro Acelerador Lineal podemos atender ésta situación.

Agregó que en el rubro de investigación, también están desarrollando proyectos que beneficiarán al paciente, como el que están llevando a cabo con la industria farmacéutica sobre todo para protocolos multicéntricos internacionales en cáncer de próstata.

Tenemos además proyectos de terapia génica y radioterapia con la Universidad de Harvard y dentro del área de quimioterapia, estamos en pláticas para ser sede de nuevos medicamentos que se puedan aplicar para que haya pacientes en protocolo de investigación.

La importancia de la Unidad de Radio-Oncología para el Instituto es que no sólo atiende a pacientes con cáncer o enfermedades hematológicas o que se les proporciona radioterapia y quimioterapia, sino que además, estamos interesados en reducir el dolor que presentan, por ello se centran también en los cuidados paliativos del enfermo.

En esta Unidad también se proporciona atención emocional al paciente, se cuenta con un psicólogo especialista en pacientes oncológicos, que no pertenece al Instituto, pero de forma voluntaria viene a ver a los pacientes y a tratarlos.

Él nos ayuda con intervención en crisis y sobre todo, y lo más importante es que los pacientes se sienten acogidos, respetados y tratados con humanismo. Todos los días recibimos reconocimientos de los pacientes por ello y eso es una gran satisfacción para todo el equipo de la Unidad.



Acelerador lineal, que se encuentra en la Unidad de Radio-Oncología

10º Curso Internacional de Geriátría en el INCMNSZ

Espacio de conocimiento y vinculación científica:

Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de revisar el estado del conocimiento en Geriátría, del 3 al 5 de diciembre del 2015 se llevó a cabo en el INCMNSZ, el Décimo Curso Internacional de Geriátría, bajo el lema "la práctica geriátrica, basada en la evidencia".

El evento fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina del Instituto, (en representación del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del mismo), quien destacó que el curso representaba un nicho de oportunidad para valorar la medicina geriátrica.

En entrevista, el Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, Director General del Instituto Nacional de Geriátría señaló que este curso es un espacio para mantener la vinculación con el Instituto, que ha sido el centro de formación de geriátras en el país.

Agregó que el Instituto Nacional de Geriátría que es el más joven de los Institutos, se originó en el Departamento de Geriátría del INCMNSZ. Hace 25 años, en el Instituto se comenzó a trabajar en el ámbito de la Geriátría.

Hay una vinculación muy estrecha entre el Instituto Nacional de Geriátría y el INCMNSZ que en breve se profundizará más, pues habrá una relación en la actividad clínica con pacientes, que se planea llevar conjuntamente en los próximos años.

Los profesionales de la salud tienen muy clara la importancia que está adquiriendo el cuidado de las personas mayores. Así mismo, se está reconociendo la necesidad de revisar globalmente como se están preparando los profesionales de la salud en este sentido y se está poniendo de manifiesto, la necesidad de un cambio de fondo en la organización del Sistema Nacional de Salud y de cómo los hospitales deben funcionar para resolver las necesidades de las personas mayores.

El curso estuvo conformado por los siguientes módulos:

- La Evaluación Geriátrica.
- Deterioro Cognitivo.
- Psicogeriatría.
- Medicina Preventiva.
- Sarcopenia.
- Caídas.
- Enfermedades Crónicas.
- Fragilidad.
- Miscelánea de Geriátría.



Logotipo y calendarios conmemorativos

Comenzó la celebración de nuestro 70 aniversario

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el fin de celebrar siete décadas de la fundación del Instituto, el año pasado comenzaron las actividades con la convocatoria para participar en la creación del logotipo conmemorativo.

Estuvo abierta para todo el personal, siendo 33 las propuestas presentadas y 19 los participantes. La ceremonia de premiación tuvo lugar el 27 de noviembre en el auditorio principal, en la que el Dr. David Kershenobich; Director General, agradeció a los participantes por su gran interés y por su sentido de pertenencia. Los ganadores fueron el Lic. Jorge Velázquez Hernández y Lic. Francisco Hidalgo Guillén del Departamento de Comunicación y Vinculación. Así, a partir de enero, toda la papelería oficial y publicaciones del Instituto llevan impreso el logotipo.



Otra acción conmemorativa fue la elaboración de dos calendarios. El primero contiene las fotografías de la exposición fotográfica Rincones del Instituto, presentada por los doctores Jorge Oseguera Moguel y Juan Pablo Pantoja Millán.



El segundo, contiene fotografías de los trabajos realizados por hijos de integrantes del Instituto en el Taller Infantil de Iniciación a las Artes Plásticas (TIAP), coordinado por la Dra. Herlinda Madrigal Fritsh.



Estos calendarios fueron elaborados en el área de diseño gráfico del Departamento de Comunicación y Vinculación. El objetivo de los mismos, de acuerdo a lo expresado por el Dr. Kershenobich, es compartir con la comunidad institucional dos actividades trascendentales que son parte del INCMNSZ, las cuales nos permiten fomentar la cultura, propiciar la pertenencia y el orgullo institucional, así como ser un estímulo para divertirse, alcanzar metas propuestas y proyectarse al futuro.

Durante los próximos meses, de enero a septiembre, se llevarán a cabo nueve eventos conmemorativos del 70 aniversario. Habrá tres actividades: exposición pictórica, conferencia magistral y sesión cultural que se realizarán en el Auditorio principal del INCMNSZ.

Programa de prevención de caídas

Trabajando para disminuir riesgos

Dra. Yesica E. Andrade / Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

Todo paciente que ingresa a una institución hospitalaria está expuesto a una serie de riesgos que se derivan de su atención. Durante la hospitalización, pueden suceder incidentes que originen lesiones de distinta complejidad, como es el caso de las caídas. Estas pueden repercutir, entre otras cosas, en la convalecencia del paciente, en prolongar los días de hospitalización o en elevar el costo económico en las complicaciones inherentes a ellas.

La Organización Mundial de la Salud, define caída como: "la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al individuo al suelo en contra de su voluntad". La prevención de caídas es uno de los indicadores de calidad, cuyo seguimiento se lleva en todos los programas de calidad en los diferentes hospitales. Aunque todos los pacientes tienen, en alguna medida, riesgo de caerse durante su estancia hospitalaria, existen múltiples factores asociados que pueden aumentar ese riesgo. En el Instituto, nos estamos esforzando por identificar e implementar las mejores estrategias que nos ayuden a minimizar el número de caídas de los pacientes durante su estancia hospitalaria. Para ello, contamos con un Programa de Prevención de Caídas, en el que se incluyen las principales acciones a realizarse para disminuir su incidencia.

En el Instituto, el riesgo de caídas se clasifica de acuerdo a un semáforo: bajo riesgo con un color verde, riesgo medio con amarillo y alto riesgo con el rojo. Una manera de que nuestros pacientes y familiares conozcan cuales son las medidas que deben tener de acuerdo a su riesgo de caídas, es mediante un tríptico que el Departamento de Trabajo Social entrega al paciente en el momento del ingreso. Es importante mencionar que el personal de enfermería refuerza con el paciente y sus familiares éstas medidas.

En los identificadores de cabecera que están colocados en todas las camas, podemos identificar el riesgo que tienen los pacientes de sufrir una caída. Esto nos permite que, tanto el personal de atención médica y/o paramédica como los familiares de los pacientes, sepan reconocer el riesgo que tiene el paciente y los cuidados que deben tener con el mismo.

Reiterando que para poder lograr consolidar el programa de prevención de caídas necesitamos del apoyo de todo el personal, del paciente y su familia, estamos trabajando en determinar los factores que elevan el riesgo de sufrir caídas dentro del Instituto, para así reforzar las acciones de mejora

¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR EL RIESGO DE CAÍDA EN MI PACIENTE?

Conocer la señalización visual en la cabecera de su paciente, con los colores:



Verde
(Riesgo bajo)



Amarillo
(Riesgo medio)



Rojo
(Riesgo alto)

La adopción de la Calidad en la Gestión Pública

Calidad en la Gestión: pieza clave del éxito institucional

Lic. Jovani E. Torres García / Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad
Lic. Perla Anaid Rangel López / Co-autora invitada

El medio ambiente siempre ha sido el impulsor para generar condiciones de cambio. Bajo determinados contextos, las organizaciones tienden a adoptar fórmulas institucionales aceptadas y consolidadas en su entorno de referencia; es decir, ya probadas por otras organizaciones que se consideran referentes. A este proceso se le conoce como isomorfismo institucional. Los Autores Powell y Di'Maggio destacan tres tipos de Isomorfismo institucional:

1. **Isomorfismo coercitivo:** Resultado de presiones formales e informales ejercidas por otras organizaciones para que se reproduzcan las estructuras y pautas de funcionamiento.
2. **Isomorfismo mimético:** Resultado de los procesos de imitación de referentes que se consideran líderes o ejemplos a seguir.
3. **Isomorfismo normativo:** Se refiere al impacto de los colectivos profesionales que definen aquello que es considerado como "mejores prácticas" y que, por lo tanto, se debe reproducir.

Desde ésta perspectiva, las organizaciones responden a fuerzas ambientales de naturaleza económica, política o social, con lo que se presenta un proceso de imitación de experiencias "exitosas", mediante el cual diversos modelos organizacionales pueden ser difundidos, transferidos y adoptados. La incorporación de Calidad en la Gestión como una práctica, procede del sector privado y se adopta en el sector público; el cual focaliza su atención el cambio de las rutinas organizacionales mediante el uso de estándares como el ISO 9001.

La calidad en el ámbito público hay que vincularla con buenos resultados, procesos transparentes, responsabilidades compartidas, productividad, trabajo en equipo, mejor desempeño y servicio al usuario. La "calidad en la gestión" implica el desarrollo de técnicas e instrumentos gerenciales que permitan mejorar la productividad y el desempeño de todos los miembros de la organización.

Crear calidad dentro de una organización, es como crear la capacidad, el compromiso y la voluntad de realizar el trabajo necesario y para encauzar a una organización en el camino de la calidad es determinante la forma en que se ejerce el liderazgo, el cual debe ser fuerte y creativo, para crear una cultura organizacional en la cual se compartan valores, responsabilidades, decisiones y se genere compromiso hacia el interior con la propia Institución y hacia el exterior con el sector y la sociedad en la que se encuentra inmersa.



<http://www.respaldofinanciero.com/cultura-organizacional-la-clave-para-el-exito-de-tu-negocio/>

El objetivo, ser un hospital modelo

Dos décadas de acciones en favor del medio ambiente en el INCMNSZ

Ing. Amb. Yolanda Arce Orozco / Coordinación de Ahorro de Energéticos

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo / Coordinación de Protección Civil

Biol. Abdalá Rodríguez Asaad / Coordinación de Control Ambiental

Con el afán de contribuir al bienestar del ser humano y cuidar y proteger el ambiente, en la administración del Dr. Donato Alarcón Segoviat, en 1995, se implementó en el INCMNSZ el "Programa de Protección y Mejoramiento al Ambiente", cuyo objetivo fue constituir al Instituto como un Hospital Modelo a nivel nacional a través de acciones que mejoraran el desempeño de sus actividades, instalaciones y procesos en la materia, en el que todas las actividades que se desarrollaran estuviesen en armonía con el ambiente.

Para cumplir con tal cometido, se creó la Coordinación de Control Ambiental, que en sus orígenes estaba adscrita en la entonces Unidad de Planeación (actualmente Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad); así mismo, se integró el Comité de Ecología siendo presidido por el Dr. Donato Alarcón Segoviat. Las funciones del Comité se centraron en la búsqueda de soluciones a los problemas ambientales que se presentaban en una institución de salud, a través de la implementación de planes y programas específicos que tocaran los diferentes aspectos del área ambiental en materia de: residuos hospitalarios, residuos químicos y municipales, contaminación del agua, contaminación a la atmósfera, reciclado de materiales, ahorro de energía y seguridad e higiene.

Las primeras acciones de la Coordinación fueron realizadas por el Biol. Abdalá Rodríguez Assad, quien sentó las bases del programa, entre las que destacan:

- Establecimiento de un Convenio con el Fideicomiso para el Ahorro de Energía FIDE para la adquisición de luminarias ahorradoras de energía y otros dispositivos para el control de la iluminación.
- Instalación de una toma de agua tratada para riego de áreas verdes y disminución de consumo de agua potable para ese uso.
- Definición de las directrices generales del Programa Ambiental que incluyeron la reducción y manejo adecuado de residuos, control de emisiones a la atmósfera, control de fuentes generadoras de aguas residuales.



De izquierda a derecha: Biol. José Luis Cruztitla Carrillo, Ing. Amb. Yolanda Arce Orozco y Biol. Abdalá Rodríguez Asaad

Difusión al interior y exterior del Instituto

Diseño interactivo, eficaz herramienta de comunicación

Dirección de Comunicación Institucional y Social/ Depto. de Comunicación y Vinculación

A partir de esta edición, iremos presentando cada una de las áreas que conforman el Departamento de Comunicación y Vinculación a cargo de la Lic. Jacqueline Pineda Pineda, así como las actividades y los proyectos que se realizan.

Diseño Interactivo

Esta área la conforman la Lic. Yasmín Díaz Diego y el Lic. Samuel Rivera Flores. Se encarga del diseño para pantalla centrado en la interactividad y es la encargada del sitio web del Instituto.

La página web del Instituto da a conocer tanto información interna como externa y la oficial. Se editan gráficos, textos, fotos, etc. creando documentos como son: animaciones, recorridos virtuales, galerías de fotos, libros, revistas, folletos digitales y enlaces a otras páginas. En cuanto a los contenidos tiene que ver con todas las áreas y departamentos del Instituto ya que es la encargada de subir y actualizar la información: organización, actividades, comunicados al personal, publicaciones, tanto médicas como de información general y el órgano interno de comunicación, historia institucional, arte y cultura, espacio de lectura, campaña institucional, noticias y efemérides en salud, entre otras.

La página se actualiza constantemente para que la información sea eficiente: sesión general, seminario de investigación interdisciplinaria, La Camiseta, información para pacientes, protocolos, boletines informativos, noticias, convocatorias, circulares, campañas, seminarios, coloquios, cursos, congresos, simposios, cronologías, efemérides, etc.

Este año se abrió una nueva sección: 70 aniversario, donde se encuentran las actividades en el marco de ésta celebración. Esperamos nos visiten y se sorprendan de toda la información que podrán encontrar: www.incmnsz.mx



Nuestro agradecimiento es eterno

El apoyo que nos da el voluntariado es invaluable:

Sra. María Teresa

Lic. Angélica Montes Sánchez



Sra. María Teresa, paciente del INCMNSZ

El apoyo que el Voluntariado proporciona a los pacientes de escasos recursos económicos es invaluable. Sin él, muchos pacientes no podrían llevar a cabo el tratamiento médico completo, ni venir a las consultas o ser acompañados a las mismas por sus familiares o amigos.

Lo más importante es que no tendrían un estado emocional estable, el cual les permita apegarse a su tratamiento, así lo aseguró la Sra. María Teresa, en entrevista.

Yo soy paciente del Instituto desde hace muchos años. Desde que llegué aquí encontré una atención médica increíble.

Algo que recuerdo con mucho sentimiento es cuando en una ocasión fui a la farmacia a comprar mis medicamentos y me di cuenta que no me alcanzaba para ellos, sentí que el mundo se me caía. Sin embargo, el Voluntariado me dijo "ten, aquí tienes para que lo compres, no dejes tu tratamiento". Eso me dio la tranquilidad de saber que la falta de dinero no era un obstáculo para recuperar mi salud.

Me acerqué al Voluntariado porque el doctor me dijo que ellos me podían ayudar. Fui y ahí me dijeron que primero tenía que ir a Trabajo Social, para que por medio de un estudio se pudiera determinar si podía ser candidata para recibir ayuda por parte de él.

En Trabajo social fueron muy amables conmigo, me hicieron el estudio y se dieron cuenta que efectivamente, yo necesitaba del apoyo del Voluntariado.

Así fue como empecé a recibir apoyo para medicina y transportes. Considero que es algo invaluable y que no tengo palabras ni como pagar tanta disposición de servicio y ayuda, que Dios las bendiga y a todos los que trabajan aquí porque nos están ayudando a curarnos.

Agradezco profundamente al Voluntariado su ayuda y en la medida en que puedo aporte un granito de arena, comprando en la tienda, (que tiene cosas muy buenas y a muy buen precio) porque se que con ello se puede ayudar a muchos otros pacientes. Estas acciones me parecen que es como hacer una cadena de ayuda, en la que nos ayudamos unos a otros, y esto es muy bueno porque siempre hay alguien a quien ayudar y siempre hay alguien que nos ayuda.

Más de 400 exposiciones de su obra

Mtro. Gilberto Aceves Navarro, el artista del mes

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Nuestro personaje del mes es el Maestro Gilberto Aceves Navarro, artista plástico mexicano que nació en la ciudad de México, en 1931. Estudió en la Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado "La Esmeralda" del Instituto Nacional de Bellas Artes en 1950.

Escribir acerca de su trayectoria nos tomaría varias cuartillas, conocer la obra del maestro, es emprender un viaje por su mundo de fuerza, de luz, y de colores intrépidos.

Sus trabajos van desde los más precisos dibujos, hasta la más profunda abstracción de seres y objetos, sus trazos se pueden diluir hasta perder su forma e identidad para emerger repentinamente con una fuerza desbordante, sus concepciones son audaces y atrevidas, sin perder el equilibrio de forma y fondo.

Ha recibido durante su extraordinaria carrera innumerables reconocimientos. En el año 2003 es galardonado con el Premio Nacional de Ciencias y Artes en el Campo de las Bellas Artes. En el 2011 recibe la Medalla de Oro de Bellas Artes, y el Premio al Mérito Cultural de la Ciudad de México, Medalla Carlos Monsiváis, por el Gobierno de la Ciudad de México. En el año 2014 recibe la medalla de la Universidad Nacional Autónoma de México por sus 40 años de Servicios Académicos.

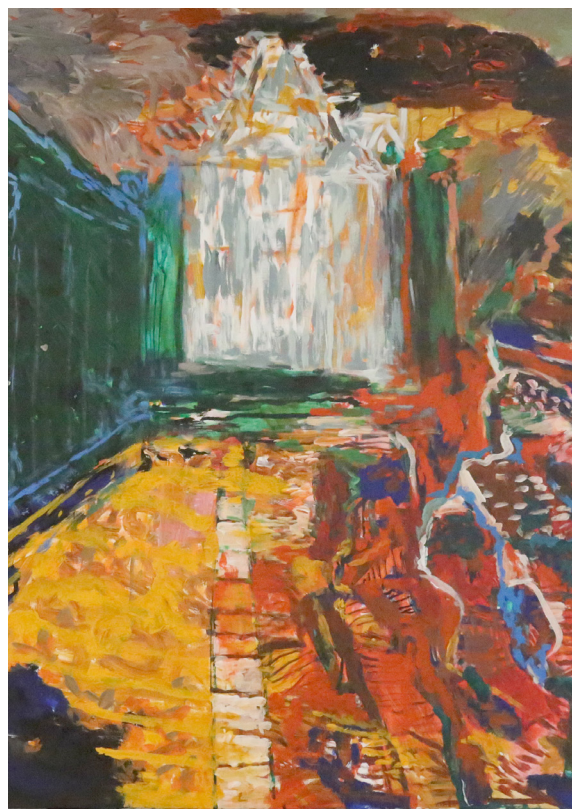
Durante 2014 y 2015 se han exhibido sus esculturas monumentales de las bicicletas en las calles de Nueva York y Washington en Estados Unidos.

Su labor docente ha sido muy importante, formadora de muchos artistas plásticos, que regresan a sus aulas o talleres porque dicen que el maestro tiene algo nuevo que enseñarles.

Él decidió titular la exposición-homenaje en agradecimiento a la Institución y a los médicos que aquí lo atienden.

Para ello realizó 22 dibujos para conmemorar el aniversario de la institución donando uno de ellos titulado "La lección de Anatomía". También nos obsequió una magnífica pieza titulada "La calle de Génova" por lo cual estamos muy agradecidos.

Su invaluable legado, su infinita creatividad lo han convertido en un mexicano universal, que orgullosamente nuestro país comparte con el mundo del arte universal.



Obra realizada por Mtro. Gilberto Aceves Navarro, en 2015

En 1959

Se desarrolla la encuesta alimentaria, nutricional y epidemiológica en Sudzal, Yucatán

Lic. Gabriela Rubello Marín

La investigación, efectuada entre 20 familias seleccionadas por muestreo, conduce a datos ilustrativos e impresionantes, que se refieren a un 15% de niños en edad preescolar con importantes signos de desnutrición.

El 40% de los niños y el 79% de los adultos acusan anemia. La estatura promedio en los niños escolares es de 13 centímetros menor que el promedio de los niños de otros países y 28.8% menor su peso. El 9% de los adultos sufre invalidez física o mental, el 100% parasitosis intestinal. La dieta habitual de más del 70% de la población consiste en café o chocolate en agua y tortillas; frijoles cocidos y chile, y tortillas en la comida de mediodía, café en agua y tortillas por la noche. El 16% de los pobladores no toma nada por la noche. Ocasionalmente estos alimentos son aumentados con alguna fruta local y eventualmente con alguna pequeña porción de carne de puerco: solo el 25% sabe leer. La actividad fundamental es el cultivo y explotación del henequén.

Texto tomado de las Memorias del 60 Aniversario de la Fundación del Hospital de Enfermedades de la Nutrición, editado por el INCMNSZ (Edición 2006)



1950
Dr. Rubén Lisker. Encuesta alimentaria, nutricional y epidemiológica, Sudzal, Yucatán

Los enganchadores detectan a las personas más vulnerables

Los carteles de tráfico de drogas, involucrados en el tráfico de personas

Dirección de Administración

Distintas investigaciones indican que los carteles mexicanos que en un principio estaban dedicados al tráfico de drogas, tráfico de armas, secuestros, asesinatos, lavado de dinero, ahora también están involucrados en el contrabando de inmigrantes, el tráfico de niños especialmente hacia los Estados Unidos y controlan aproximadamente el 70% de la trata de personas especialmente mujeres y niños para explotación sexual en México.

Además se sabe que los carteles raptan mujeres y niñas para usarlas como sus esclavas sexuales.

Se cree que muchas de las matanzas de inmigrantes se dan por desacuerdos entre los migrantes y los carteles, negándose los migrantes a cooperar con los carteles.

Por ejemplo se ha reportado que los Zetas capturaron y transportaron migrantes a un rancho a 100 millas de la frontera con Texas, cuando los migrantes se negaron a ser reclutados, fueron asesinados.

Los enganchadores detectan estas personas más vulnerables de forma directa o indirecta (avisos en los diarios, concursos de belleza, internet, etc; y generalmente por medio del engaño, como promesas laborales, matrimonio, etc, aunque a veces los medios de enganche son violentos como el secuestro.

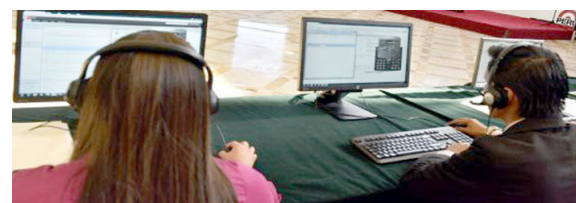
Los enganchadores reclutan a las víctimas que luego serán transportadas a lugares en los que no tengan un entorno que las pueda ayudar (familiares, amigos, conocidos), donde serán explotadas sexualmente.

Línea Nacional de Denuncia contra la Trata de Personas

Desde principios de septiembre del 2013 existe en México una línea telefónica de denuncia de la trata mediante el número gratuito 01 800 5533 000, este número tiene una cobertura nacional y es atendido por psicólogos y abogados las 24 horas todo el año.

En este número se pueden denunciar casos de explotación sexual, laboral, esclavitud, tráfico de personas o servicios y mendicidad forzados, utilización de personas menores de 18 años en actividades delictivas, adopción ilegal, matrimonios obligados o serviles, tráfico de órganos y experimentación biomédica ilícita.

Luego las denuncias se canalizarán a la Comisión Unidos Contra la Trata y a la Policía Federal.



<http://www.monitorbc.info/nota.php?nta=1856&sec=>

Los ayunos prolongados, magníficos para subir de peso Estructurar horarios de comida, para una alimentación saludable:

Lic. Nut. Lucía Peniche Peniche

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Enero fue el mes ideal para dejar atrás los excesos de comida y bebida que muchas personas tuvimos durante las fiestas decembrinas y retomar los hábitos alimenticios saludables, sin embargo, muchas personas lo han pospuesto para febrero (después de la celebración de la Candelaria).

En este contexto, la Lic. Nut. Lucía Peniche Peniche, Nutrióloga adscrita a la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria, en entrevista, señaló que la clave para iniciar con los hábitos alimenticios saludables es estructurar los horarios de comida.

Debemos empezar por estructurar horarios para nuestras comidas y evitar los ayunos prolongados. No debemos dejar pasar mucho tiempo entre una comida y otra. Eso no ayuda a perder peso, por el contrario, puede hacer que lleguemos a la siguiente comida con mayor apetito y provocar que comamos más de lo planeado.

El siguiente paso es muy sencillo. Debemos tener movilidad en nuestro cuerpo, realizar cualquier tipo de actividad física, tener una vida activa y evitar el sedentarismo es fundamental. No necesariamente tenemos que estar cinco o seis horas en un gimnasio, podemos caminar un poco cinco días a la semana o en la medida de lo posible, evitar el uso del automóvil, preferir las escaleras al elevador. En fin, todos los días mover nuestro cuerpo con acciones de la vida diaria, hasta que se convierta en un hábito saludable.

El tercer paso es incluir en nuestra alimentación diaria frutas y verduras. Muchas personas piensan que este tipo de alimentos requieren de una preparación especial para hacerlos agradables y no es así. Solo es cuestión de irlos incluyendo en nuestros platillos diarios, sin necesidad de darles un tratamiento especial. Por ejemplo, si vamos a comer un bistec asado, podemos agregarle unos nopales y asarlos en la misma sartén, no requiere una preparación especial, poco a poco iremos adquiriendo el hábito. De igual forma, sucede con las frutas, que son una buena opción como postre. Se aconseja preferir aquellas que se consumen con cáscara, como la manzana, el durazno, pues tienen más fibra.

Y el cuarto paso, debemos pensar que cada alimento que ingresa a nuestro cuerpo puede darle un beneficio o puede perjudicarlo. Por ello, es importante reflexionar al momento de seleccionar qué tomamos o qué comemos. Por ejemplo, en lugar de tomar refresco, podemos preferir agua fresca sin azúcar, esos pequeños detalles del día a día pueden hacer la diferencia.

Es importante aclarar que los productos light, aunque tienen menos calorías, no significa que no tienen o que sean más saludables que otros. Debemos valorar cada uno de esos productos y consultar con nuestro nutriólogo cuáles son recomendables.

Finalmente, señaló que estos son solo algunos tips, pero es necesario acudir con un especialista en nutrición para que de acuerdo a cada persona, le estructure un plan de alimentación saludable y adecuado a sus necesidades.

Cilantro

El cilantro es una planta que se usa en todo el mundo como condimento alimenticio, así como elemento decorativo para distintos tipos de platillos. Su nombre científico es *Coriandrum Sativum* L. Sus hojas tienen un típico aroma que las hace muy útiles en la esfera culinaria.

El cilantro posee 11 compuestos de aceites esenciales, seis tipos de ácidos (incluyendo el ácido ascórbico, conocido como vitamina C), minerales y vitaminas, cada uno de los cuales tiene propiedades medicinales.

Posee propiedades antirreumáticas y antiartríticas que reducen las inflamaciones. Por otra parte, sus propiedades diuréticas lo hacen muy útil para tratar cualquier disfunción de los riñones. Algunos de los ácidos presentes en el cilantro reducen los niveles de colesterol en sangre. Los componentes de sus aceites esenciales favorecen la digestión, ayudan al funcionamiento adecuado del hígado y del intestino. También es útil para tratar las diarreas causadas por la acción microbiana y fúngica.



Mousse de cilantro



Información nutrimental 1 porción

Calorías totales	37.25 g
Hidratos de carbono	0.6 g
Grasas	3.75 g
Proteína	0.25 g
Fibra	0.3 g

Ingredientes:

1 cucharada	de queso crema
1 cucharadita	de mayonesa
1 cucharada	de aguacate
1 cucharada	de cilantro
1/4 de pieza	de chile Serrano
1/2 cucharadita	de cebolla
1/4 de pieza	de jugo de limón
1 pizca	de sal
1/2 cucharadita	de grenetina
1 cucharadita	de agua

Procedimiento:

Hidratar la grenetina con una cucharadita de agua hasta que se haga dura. Licuar todos los ingredientes. Disolver la grenetina 10 segundos en el microondas. Vertir la grenetina en el licuado en forma de hilo. Servir en un molde y dejarlo cuajar. Se puede acompañar con galletas horneadas de maíz.

Escritores del INCMNSZ y publicaciones sobre el INCMNSZ

Espacios de Lectura se suma a la conmemoración del 70 aniversario

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

En vísperas de celebrar el 12 de octubre de este año, el 70 aniversario el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, Espacios de Lectura se une a tan esperado evento, contribuyendo y haciendo de su conocimiento que presentará la literatura de escritores que se han formado en nuestro Instituto, así mismo, expondremos los libros que se han escrito y publicado sobre la historia de cómo se fundó y cómo se ha ido transformando el INCMNSZ.

Estas obras, las daremos a conocer en nuestra sección de La Camiseta y en nuestra página institucional que se han titulado Escritores INCMNSZ y Publicaciones sobre el INCMNSZ.

Escritores del INCMNSZ

El INCMNSZ que se mantiene a la vanguardia de la medicina y que ha alcanzado logros indiscutibles en la enseñanza, y que goza de un prestigio legítimamente ganado por su excelencia académica, su tradición científica y técnica, y su eficacia en la atención médica; también ha conservado su trascendencia en muchos otros ámbitos, como es la producción de diversas formas de arte literario y escritura creativa.

La devoción, y entrega de nuestros autores que continúan engrandeciendo a nuestra alma mater en términos de excelencia, y que en aspectos de desarrollo personal tuvieron el privilegio de formarse aquí, de trabajar, de enseñar, de servir en una de las instituciones más nobles y prestigiadas del país, han generado obras que dejarán huella que perdurarán dentro y fuera del Instituto y que ahora queremos compartir con nuestra comunidad institucional.

Con la intención de reconocer su loable labor como excelentes escritores se les dedica éste espacio. La excelencia es el sello distintivo de nuestra institución.

Publicaciones sobre el INCMNSZ

A 70 años de la fundación del Instituto, Espacios de Lectura contribuirá en poner a su disposición los libros que documentan y registran los avances que se traducen en construcción de unidades, ampliación de instalaciones, adquisición de equipos, diversificación de áreas de estudio e investigación, formación de especialistas de excelencia en las diferentes ramas de la medicina.

Por eso, no se puede menos que reconocer la visión y la claridad profesional de los Directores Generales que han antecedido al Dr. David Kershenobich por su labor extraordinaria, así como a cada Director y Jefes de Departamentos que en su momento ha dado respuesta de viabilidad al avance que el Instituto le demanda para estar a la altura de aquellos esfuerzos, ideas o exigencias que se requieren para mantener la excelencia de nuestra Institución.



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Espacio de
Lectura

Departamento de
Comunicación y Vinculación

Te recordamos que puedes solicitar libros en español o en inglés para 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.

También puedes solicitar libros en el círculo de lectores en el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación, ubicado en el segundo piso de la Unidad Administrativa.

13 de enero, Día Mundial de Lucha contra la Depresión

Más de 350 millones de personas sufren depresión, OMS

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El 13 enero se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión. En este contexto, la Organización Mundial de la Salud, señala que en el mundo hay más de 350 millones de personas con depresión.

La depresión es una enfermedad común, pero que según su intensidad puede considerarse como muy grave. Esta enfermedad se caracteriza por sentimientos de tristeza, melancolía, apatía, desesperación, desesperanza etc. Todos en algún momento podemos tener estos sentimientos alguna vez en nuestra vida. Sin embargo, lo que diferencia a la depresión de estos sentimientos transitorios es que las emociones negativas incapacitan a la persona en su actividad diaria. Es decir, no es lo mismo sentirse triste un día a que la tristeza no te permita realizar las actividades de tu vida diaria. En el peor de los casos la depresión puede llevar al suicidio. Cada año se suicidan cerca de un millón de personas, muchas de las cuales padecen depresión.

Fuente: http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2012/mental_health_day_20121009

31 de enero, Día Mundial Contra la Lepra

Siete millones de enfermos con lepra, según la OMS

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Tras movilizaciones y manifestaciones promovidas por Raoul Follereau en favor de los enfermos de lepra, el 31 de enero de 1954, se celebró oficialmente el primer "Día Mundial contra la Lepra". Su objetivo era sensibilizar sobre la existencia de esta enfermedad y alejar la imagen negativa que se tenía de los afectados.

Algunos datos y cifras de la situación actual de la Lepra:

- La lepra es una enfermedad crónica causada por un bacilo de multiplicación lenta, *Mycobacterium leprae*.
- *M. leprae* se multiplica muy despacio y el periodo de incubación de la enfermedad es de unos cinco años. Los síntomas pueden tardar hasta 20 años en aparecer.
- La enfermedad afecta principalmente a la piel, los nervios periféricos, la mucosa de las vías respiratorias superiores y los ojos.
- La lepra es curable.
- Aunque no es muy contagiosa, la lepra se transmite por gotículas nasales y orales cuando hay un contacto estrecho y frecuente con enfermos no tratados.
- El diagnóstico temprano y el tratamiento multimedicamentoso siguen siendo los elementos fundamentales para lograr la eliminación de la enfermedad.

Fuente: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs101/es/>

No es soberbia, es la satisfacción de ser

El orgullo, una emoción positiva del ser humano

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

De acuerdo a la Real Academia de la Lengua Española el término orgullo lo podemos emplear con dos acepciones: 1.- Exceso de valoración propia por el que uno se cree superior a los demás, (soberbia) y 2.- Sentimiento de satisfacción por un comportamiento bueno o por una obra bien hecha. La primera definición es un aspecto negativo que nada tiene que ver con la satisfacción que trae consigo el pertenecer al INCMNSZ como lo expresaron dos de cada diez trabajadores en la dinámica de comunicación sobre ¿qué significa para tí el 70 aniversario del Instituto?

En este sentido, el Dr. Lee Barbara Fredrickson, profesor del Departamento de Psicología en la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, señala que el orgullo es una de las 10 emociones positivas que provocan cambios en la actividad cognitiva, los cuales, en un segundo momento, pueden producir cambios en la actividad física.

Las emociones positivas ayudan a construir un conjunto de recursos personales (físicos, intelectuales y sociales) que el individuo puede aprovechar para afrontar una dificultad, escogiendo opciones más creativas. Según el modelo denominado las 10 Emociones Positivas, del Dr. Lee Barbara Fredrick que a continuación se enumeran:

- **Alegría:** Se experimenta como radiante y ligera, los colores parecen más vivos, caminas con fuerza, tu cara se ilumina con una sonrisa y un brillo interior.
- **Gratitud:** Abre tu corazón y genera el impulso de corresponder, hacer algo bueno a cambio, ya sea por la persona que te ayudó o por alguien más.
- **Serenidad:** Es una situación de lo más agradable y adecuada. Es la emoción luminiscente y suele venir después de otras formas de positividad, como la alegría y el orgullo.
- **Interés:** Algo nuevo y distinto llama tu atención, una sensación de posibilidad o misterio. Requiere esfuerzo y atención. Es un reto que te permite fortalecer tus habilidades.
- **Esperanza:** Aparece cuando estás en una situación desesperada. Tienes muy poca certeza acerca de cómo saldrán las cosas, te sostiene, te motiva a aprovechar tus propias capacidades e ingenio.
- **Orgullo:** Florece tras un logro en el que has invertido esfuerzos y capacidades, y has tenido éxito. Despierta sueños de éxitos futuros, y de esta manera alimenta la motivación a seguir teniendo éxito.
- **Diversión:** Implica el impulso de reírse y compartir la jovialidad con otros ante situaciones que resultan divertidas. La diversión es un hecho social. ¿Qué te hace reír?
- **Inspiración:** Cautiva nuestra atención, reconforta nuestro corazón y nos involucra. Crea el impulso de dar lo mejor de nosotros mismos.
- **Asombro:** Es una inspiración abrumadora que causa impresión.
- **Amor:** Es la integración de todas las emociones positivas anteriores. El contexto transforma todas las formas de positividad en amor, despierta una relación segura y abierta.

Finalmente, señala que la positividad, ya sea que se presente como cualquiera de las emociones positivas anteriormente descritas, amplía nuestra mente y expande nuestro campo de posibilidades, nos ofrece un nuevo panorama para enfrentar la vida.



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

¿Qué significa para ti?

#incmnsz_70aniversario

O R G U L L O

#satisfacción #honor

#tradición #prestigio

#historia #halago

#dignidad# _ _ _ _ _



Me gusta



Comentar



Compartir

campaña institucional



Programa de estímulos a la calidad del desempeño 2016

**El curso de inducción se impartirá
los días 24, 25 y 26 de febrero
en los siguientes horarios
8:00 am y 15:00 horas
(a elegir fecha y hora)**

**UNIDAD DE MEJORA CONTINUA DE LA CALIDAD
DIRECCIÓN DE PLANEACIÓN Y MEJORA DE LA CALIDAD
Extensión 3205, 2925**



Feliz Cumpleaños



primera quincena de febrero

1

Cortés Tenorio Ignacia Rosa María
Lara Salazar Ana Laura
Espinosa Figueroa Edgar
Marín Cristalinás Surayma
Toledo Hernández Ignacio
Rubalcava Ortega Johnatan
Nájera Velasco Diana
Flores García Arturo
Cortés Aviles David

2

Arrieta Pacheco Arturo
Martínez Hernández Ma. Candelaria T.
Correa Morales Miguel
Vázquez López Eduardo

3

Oseguera Moguel Jorge Carlos de J.
Guerrero Acosta Francisco Javier
Rumoso García José Alfonso
Terrazas Solís Hiram
Sánchez Reséndiz María Eva
Campos Hernández Lilia
Sandoval Padilla Ricardo Alfonso
Quiroz Aguilar Marco Antonio
Ramos Acevedo Demetrio
Reyes González Aida Leticia
Solís Trejo Pedro
Bautista Eugenio Verónica
Eguía Zepeda Luis Alonso
Vázquez González Pavel
Rosetti Sciutto Florencia

4

Trejo Gómez Gabriela
Guillén Pineda Luz Elizabeth
Ortega Fonseca Lucía
Ricárdez Jasso Juan Carlos
Roldán García Onesimo Christian
Alvarez Jaimes Edgar
Lastiri González Ernesto Alejandro

5

Osornio Morales Felipe
Sánchez Guerrero Sergio Arturo
Manzo Gálvez Teresa
Olmos Flores Olga Lidia
Cárdenas Cortés María del Carmen

Díaz Díaz Eulises
Ramírez Linares Felipe
Castro Betancourt Alejandro
Colín Santillán Felipe de Jesús
Guzmán Tapia Gloria Guadalupe
Espinoza García Miguel Angel
Torres García Jovani Emmanuel
Atisha Fregoso Yemil
Linares Miranda Jesús

6

De la Cruz Victoria Daniel
Loeza del Castillo Aurora Marina
Jiménez Yedra Armando
Flores Chávez Pedro
Ordaz Nava Guillermo
Paez Juárez Hildeberto
Sainos Muñoz Norma Sandra
Román Montes Carla Marina

7

Soto Gutiérrez María Guadalupe
Morales Espejel Araceli
Heredia Orozco Sinai Zirahuen
Jiménez Fragozo Elsy Judith

8

Alcocer Varela Jorge Carlos
Salas Montiel María de la Luz Rocío
Sandoval Gómez Juan Manuel
Montaño Benavides Sara
Maury Ruiz Manuel Arturo
Coquis Paredes Mónica Aydee
López Lira Miguel Angel
Vázquez González Moises
Olvera Santiago Víctor René
Jaramillo Rocha Valente De Jesús
Palacios Morales Josue Angel
Apodaca Chávez Elia Ixel

9

Varela Hernández Gloria
Martínez Villafañá María Isabel
Bárcenas Bautista Patricia
Valencia Mendoza Ana Lilia
Cosme Labarthe Juan Eugenio
Borjas Mejía José Guillermo

10

Vargas Ramírez Mercedes
Zamudio Bautista Jorge Luis
Elizalde González José Javier
Hernández Rodríguez Monserrat
Cabrera Armendariz Claudia
Sánchez Jiménez Gecsiac Mireya
Ruiz Manríquez Jesús Alejandro

11

Valdovinos Díaz Miguel Angel
Santos Rodríguez Gregorio
Montoya Torres María de Lourdes
Matias Garduño Lourdes Azucena
Ramos Jiménez Nelson Alli
Contreras Barbosa Sarai Bernardette
Martínez Zaragoza Oscar

12

Flores Fuentes Marcelina
Gutiérrez Cirlos Madrid Carlos A.
Montaño Lechuga María del Carmen
Rodríguez Martínez José Alfredo
Hernández Martínez Daniel Eduardo

13

Campos Hernández Cristina
Velázquez Avilés Benigna
Cruz Rivera Cristino
Serrano Tepozotlán Silvia
Padilla Mendoza María Elena
Botello Valverde José Germán
Hernández Capultitla María del C.
Olvera Berrocal Jazmín

14

Sierra Colindres Martha

15

Molina Aguirre Araceli
Rendón García María Patricia
Morales Rodríguez Claudia Isabel
Galindo Fraga Arturo
Cruz López Juan Andrés
Sierra Salazar Mauricio
Quijano Ramírez Almadheiris



Con profunda tristeza el INCMNSZ lamenta la pérdida de uno de sus integrantes
Federico Salvador Torres Puente (7 marzo 1960- 24 enero 2016)
Descanse en paz

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 SENTRA 2008.

Color gris plata. Automático, todo eléctrico. Papeles en regla, Calcomanía 0. Inf. al 044 5566318025 con Sebastian o al 044 5563191389 con Edmundo.

VENDO AVEO 2009

Todo pagado, en buen estado, rines, eléctrico. Único dueño, sin golpes. Inf. con Mayra López a la Ext. 2509.

VENDO RAV4 2013.

Color dorado, dos filas de asientos, aire acondicionado, estéreo con CD, MP3 y Aux. Bolsas de aire, todo eléctrico, transmisión automática, alarma, asientos en tela. En muy buen estado, único propietario. Todo pagado, \$198,000 Inf. al 5591982612 con Paola.

VENDO JETTA 2009.

Eléctrico, todo al corriente, Inf. al 5512962771 ó al 018008377963 con Leticia.

RENTO HABITACIONES.

Con todos los servicios, ambiente tranquilo, económicas, a unos pasos del Instituto. Inf. al 0445531114676, 66305109 con Iris.

RENTO RECÁMARA AMUEBLADA.

Todos los servicios, cocineta, jardín, aseo incluido. En el Centro de Tlalpan. Inf. al 55131524 con la Sra. Silvia Fuentes.

RENTO DEPARTAMENTO.

A diez minutos del Instituto de Nutrición, una recámara, comedor, baño, cocina integral. Inf. al 55739139 o al 0445530372228, con la Sra. Hernández.

RENTO DEPARTAMENTO AMUEBLADO.

En Viaducto Tlalpan. Dos recámaras, dos baños y dos estacionamientos. Inf. al 0445525462180, 0445551831545 con Diana Aspe.

RENTO DEPARTAMENTO AMUEBLADO.

A 5 minutos del Centro de Coyoacán, 2 recámaras, 2 baños completos, sala, comedor, 2 lugares de estacionamiento, caseta de vigilancia, áreas verdes, todos los servicios, se renta por 6 meses marzo-agosto. \$10,000 al mes. Inf. con Marcela Rodríguez al cel. 044 5559092956 ó a la Ext. 5535.

RENTO CASA DUPLEX.

En Fuentes Brotantes, preciosa, 3 recámaras, cocina integral, patio y estacionamiento. \$7,000 Inf. con Sra. Zuñiga al 0445513911562.

VENDO DEPARTAMENTO.

A 3 Km del Instituto, 111 m², tres habitaciones, dos baños completos y dos estacionamientos. Inf. al 0445546085411.

VENDO O RENTO DEPARTAMENTO.

En Insurgentes Sur, frente a la estación del metrobús de Fuentes Brotantes. Tres recámaras, dos baños, cocina integral, estudio y estacionamiento. Inf. al 044 7773041213 con Patricia.

RENTO OFICINAS.

Sobre Viaducto Miguel Alemán, bien ubicadas a tres cuerdas de Insurgentes Sur, 3 despachos, área de recepción, archivo, muy iluminada. Inf. al 0445555073774 o a la Ext. 2965 con Lic. Patricia Robles.

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

SI EL PLAN.
no funciona
CAMBIA
EL PLAN
pero no cambies
LA META.

Anónimo

● Frases ● Pensamientos