



La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXII No. 4

29 de Febrero 2016

Ceremonia de fin de cursos de especialidad y alta especialidad en el INCMNSZ

Los médicos residentes
egresados contribuyen
a su engrandecimiento

Dr. José Narro Robles



Dr. Luis Alfonso Martín del Campo

Dr. Edgar Ortiz Brizuela

Dr. Daniel Manzur Sandoval



La Camiseta

EDITORIAL

SER INCMNSZ

- Nuestra obligación, mantener un alto nivel profesional:
Dr. Daniel Manzur Sandoval
- En el Instituto se fomentan las ideas originales:
Dr. Luis Alfonso Martín del Campo González

PARA CONOCERNOS

- Ceremonia de fin de cursos de especialidad y alta especialidad

ENTÉRATE

- Nutrifest, espacio de expresión artística para los médicos residentes:
Dr. Ednar Benítez Alonso

CRÓNICA DEL 70 ANIVERSARIO

- Arte, conocimiento y cultura en el II evento conmemorativo del 70 aniversario

CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA

- Los errores de medicación deben prevenirse

CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

- Como mejor la relación jefe-trabajador

NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL

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

COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN

- Comunicación Institucional a la vanguardia

VOLUNTARIADO

- En los momentos más oscuros, el Voluntariado es una luz

ARTE Y CULTURA

- Leonardo Nierman, paisajista en el universo de los sueños

VIDA INSTITUCIONAL

- Orígenes, evolución y realizaciones

VIDA LABORAL

- Una cultura de ética pública para prevenir la corrupción

TU SALUD

- La hipertensión arterial incrementa el riesgo de accidentes vasculares:
Dra. Margarita Fernández López

CULTURA DEL BIEN COMER

- Calabaza
- Tortilla de calabaza, tomate y queso

CÍRCULO DE LECTORES

- Libro conmemorativo del XXX Aniversario
Salvador Zubirán

SABÍAS QUE

- 18 de Febrero, Día Internacional del Síndrome de Asperger
- 25 de Febrero, Día Internacional del Implante Coclear
- 29 de febrero, Día de las Enfermedades Raras

HABLEMOS DE

- La mística, fuente de integridad y armonía interior



Uno de los eventos más significativos para el Instituto es la ceremonia de clausura de cursos de especialidad y alta especialidad. En esta ocasión, estuvo presidida por el Secretario de Salud, Dr. José Narro Robles; en la sección Para Conocernos, se narra este hecho tan importante para la vida institucional. De igual forma, en la sección Ser INCMNSZ, los doctores Daniel Manzur Sandoval y Luis Alfonso Martín del Campo González dan a conocer su sentir al ser egresados de esta generación. Por su parte, el Dr. Edmar Benítez Alonso, en la sección Entérate, explica qué es y cómo surgió Nutrifest, el evento cultural de los residentes egresados.

En la sección Crónica del 70 aniversario se da cuenta de las manifestaciones artísticas que se realizaron en el II evento conmemorativo en el que el Instituto se engalanó con la presencia del maestro Leonardo Nierman, el Dr. Jean Allouch y los concertistas Eleanor Weingartner y Alberto Cruzprieto. De igual forma, en la sección Arte y Cultura, la Lic. Palmira de la Garza y Arce, da a conocer algunos aspectos biográficos del escultor y pintor conocido como el paisajista en el universo de los sueños.

En la sección Voluntariado, otro paciente más, da testimonio de la ayuda solidaria que ha recibido y el apoyo moral y emocional que le ha significado para él y su familia. Se omite el apellido por respeto a la privacidad del mismo.

La Dra. Margarita Fernández López, Jefa de la Clínica de Hipertensión Arterial, en la sección Tu Salud, da a conocer lo que la hipertensión arterial, –llamada el asesino silencioso–, puede ocasionar a las personas y algunos tips para reducir el riesgo de padecerla.

El Día Internacional del Síndrome de Asperger, 18 de febrero; el Día Internacional del Implante Coclear, 25 de Febrero y el Día de las Enfermedades Raras, 29 de febrero, fueron tres fechas conmemorativas para la OMS y la ONU, en la sección Sabías qué se informa de ello.

La mística como tercer concepto sobre ¿Qué significa para ti el 70 aniversario?, se visualiza desde la psiquiatría y sus acepciones racionales. En la sección Hablemos de, Claire Myers Owens, novelista norteamericana, conferencista y estudiosa de la mística expresa su visión bajo el psicoanálisis de Jung.

Egresar del INCMNSZ, una gran responsabilidad

Nuestra obligación, mantener un alto nivel profesional:

Dr. Daniel Manzur Sandoval

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El Dr. Daniel Manzur Sandoval, Jefe de Médicos Residentes de Medicina Interna, de los egresados el pasado 26 de febrero del año en curso, señaló que la obligación de todo médico egresado del Instituto es mantener un alto nivel profesional a lo largo de su trayectoria médica. Así lo dio a conocer durante su mensaje con motivo de la ceremonia de clausura de los cursos de especialidad y alta especialidad que tuvo lugar en la explanada del Quijote del INCMNSZ.

Es un honor para mi, ser uno de los portavoces del grupo de médicos que recibimos formación médica y humana en el Instituto, que el día de hoy egresamos. Desde el primer día que llegamos aquí, todos conocíamos el prestigio del Instituto, sabíamos que era un gran hospital.

Pronto nos dimos cuenta que era más que eso. Es una institución con tres objetivos bien definidos y perfectamente establecidos: asistencia, docencia e investigación del más alto nivel en las áreas afines a la medicina interna y cirugía general, además de los estudios e investigaciones dedicados a las ciencias básicas.

Agregó que es un Instituto que atiende y entiende de manera integral y humana a los mexicanos, sin importar su origen económico, religión o etnia, que cuenta con la más alta tecnología y con las herramientas terapéuticas necesarias para brindar un servicio de calidad a sus pacientes.

Posterior al evento, en entrevista, señaló que egresar del INCMNSZ es un gran orgullo que se va forjando desde que se ingresa al mismo, se respira un gran sentido de pertenencia institucional.

Es un aire diferente el que se respira, es de motivación, de compromiso. En realidad es una gran responsabilidad que asumimos desde que llegamos, se nos exige cumplir con los estándares más altos de calidad para alcanzar la excelencia y cuando uno egresa de aquí, no puede más que sentirse muy orgulloso.

Quiero decirle a los médicos residentes de nuevo ingreso que sigan estudiando, que se esfuercen, que la única herramienta que hay en la vida es estudiar y trabajar.

Debemos agradecer al INCMNSZ muchas cosas, entre ellas que nos enseñan a trabajar en equipo. Esto es lo que hace la diferencia en las instituciones, trabajar con excelencia es el resultado de vincular actividades y profesionistas de diversas áreas.



Dr. Daniel Manzur Sandoval

Privilegiar el pensamiento crítico y la discusión En el Instituto se fomentan las ideas originales:

Dr. Luis Alfonso Martín del Campo González

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Luis Alfonso Martín del Campo González

El Dr. Luis Alfonso Martín del Campo González, Jefe de Residentes de Cirugía General de la generación de egresados del 2016, expresó que son una generación privilegiada que entre otras cosas, tuvieron la fortuna de estar presentes en el 70 aniversario de la fundación del INCMNSZ.

Hoy, tenemos la fortuna de representar el legado del Dr. Zubirán a 70 años de la fundación de este Instituto, que nos albergó como residentes de medicina.

Ser residente de Nutrición es una experiencia extraordinaria e inigualable. Gracias a los maestros por ponerle un rostro a nuestra definición de mentor, por darnos la oportunidad de aprender en un lugar que privilegia el pensamiento crítico y la discusión, que fomenta las ideas originales y la producción del conocimiento.

Gracias por ayudarnos a ver más allá de nuestros horizontes y por permitirnos romper constantemente con nuestros paradigmas, por enseñar con el ejemplo y con la excelencia y en algunos casos, por convertirse en nuestro modelo a seguir.

Gracias también a mis compañeros residentes por apeгarse siempre a la excelencia y dedicarse a esta profesión con amor.

Gracias al Instituto por el honor de permitirnos ser parte de una comunidad brillante que se nutre mutuamente a través del conocimiento y la colaboración fraterna, sin poner límites al tiempo y al esfuerzo.

Gracias por imprimir en nuestra alma un profundo sentido de pertenencia, llenándonos de orgullo de forma permanente desde el día que fuimos admitidos.

Gracias por darnos el honor de tratar a los pacientes de Nutrición, y por enseñarnos a hacerlo con un genuino interés por el enfermo como un ser humano. Portar la bata de Nutrición es un privilegio con el que algún día soñamos.

Por último gracias a los pacientes por ser los verdaderos héroes detrás de nuestras historias. No hay mejor regalo que la confianza que nos brindan, los pacientes con lo más preciado que poseen: su vida.

Ahora, a donde quiera que vayamos en el futuro, este sueño se convierte en una "gran responsabilidad", la de mejorar la atención de los enfermos, la enseñanza de la medicina y el desarrollo de ciencias médicas de acuerdo a nuestros propios estándares, los que aprendimos aquí, en el Instituto.

Los residentes egresados contribuyen a su engrandecimiento

Ceremonia de fin de cursos de especialidad y alta especialidad

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El 26 de febrero tuvo lugar la ceremonia de egreso de los cursos de especialidad y alta especialidad. Se graduaron 213 médicos. El Dr. José Narró Robles, Secretario de Salud los consideró como actores fundamentales en el engrandecimiento del Instituto.

El presídium estuvo conformado por el Secretario de Salud, Dr. José Narró Robles; el Dr. Guillermo Ruiz Palacios y Santos, Coordinador de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad; el Dr. Enrique Graue Wiechers, Rector de la UNAM; el Dr. Germán Fajardo Dolci, Director de la Facultad de Medicina de la UNAM; el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; los doctores Manuel Campuzano Fernández y Fernando Gabilondo Navarro, ex directores; el Dr. José Sifuentes Osornio, Director Médico; el Dr. Gerardo Gamba, Director de Investigación; el Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía; el Dr. Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza y el Dr. Luis Federico Uscanga Domínguez, Jefe del Departamento de Gastroenterología y Presidente de la AMINNSZ.

El Dr. Narro comentó que llegar a este momento ha significado para los egresados una larga trayectoria y que no es el punto final, sino una estación más. Les recordó que deben agradecer a su familia, a sus maestros, al Instituto, a sus colegas y a los pacientes.

Al finalizar su participación, el Dr. José Narro Robles expresó una felicitación a todos los médicos egresados de los cursos de especialidad y alta especialidad del Instituto. De igual forma, les manifestó la importancia de la profesión que eligieron para dedicarse a lo largo de su vida.

Felicidades por haber escogido la profesión más maravillosa que encierra muchos de los valores superiores de los seres humanos, como son: la honestidad, la lealtad, la solidaridad, el esfuerzo y algo muy especial, el amor que se debe sentir por el prójimo. En éste caso, por cada uno de nuestros pacientes, por ayudar a un ser humano que necesita atención médica, que viene y confía en ustedes. No pierdan el coraje de luchar por sus pacientes. No pierdan ese amor, esa pasión por su práctica médica. Ese coraje por luchar junto al paciente.



De izquierda a derecha, Doctores: Manuel Campuzano Fernández, Luis F. Uscanga Domínguez, Miguel Ángel Mercado Díaz, Germán Fajardo Dolci, David Kershenobich Stalnikowitz, José Narró Robles, Enrique Graue Wiechers, Guillermo Ruíz Palacios y Santos, José Sifuentes Osornio, Fernando Gabilondo Navarro, Gerardo Gamba Ayala y Sergio Ponce de León Rosales

En su oportunidad, el Dr. Enrique Graue señaló que la Universidad siempre estará presente con el Instituto y agradeció el esfuerzo que han hecho los profesores de los cursos de especialidad y alta especialidad para que los graduados lo hagan con altos estándares de calidad.

Felicidades a los graduados, son un grupo privilegiado. Es muy difícil estar aquí y concluir. Ustedes, se lo han ganado con el estudio cotidiano, con la adquisición de destrezas, enseñanzas de maestros y empatía con los pacientes.

El Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, por su parte mencionó que ésta es una de las ceremonias más importantes y significativas para el Instituto y que los egresados son un ejemplo de la solidez de la medicina mexicana.

Explicó que algunos de los objetivos del sistema de enseñanza del Instituto es aumentar la competencia clínica de los residentes y despertar con ello, su interés por la educación y la investigación que sin lugar a dudas, contribuye a la formación de grandes médicos.

El sistema trata de combinar la teoría con la práctica para que vayan ganando, con el transcurso del tiempo, seguridad y confianza que potencialice su futuro para que puedan establecer redes que promuevan sus capacidades. Hoy, los que se gradúan, tienen una mejor preparación académica y científica que les ayudará en su práctica profesional y les permitirá encontrar satisfacción laboral y personal.

Agregó que el Instituto es de propósitos y de acción dinámica, entusiasta, que asume su responsabilidad para continuar proyectando la medicina mexicana tanto en el ámbito nacional como internacional y están comprometidos y orgullosos con esa responsabilidad.

Para avanzar en la salud, el Instituto tiene siempre en mente la necesidad de adaptarse a la realidad del país y del mundo. Este hecho es lo que le da vigencia y vigor. Para ello requiere ir adecuando la infraestructura e ir incorporando aquellas innovaciones, que permiten avanzar en el proceso de diagnóstico y tratamiento.

El Instituto tiene claro que en el fondo toda nuestra actividad está orientada al paciente con calidad y seguridad, que aquellos que egresan el día de hoy, continúan con ese compromiso con la calidad y seguridad en la atención de los pacientes.

Es por esto que es tan significativa la presencia del Dr. Narro y del Dr. Graue el día de hoy, sin su apoyo difícilmente podríamos mantener esta vigencia. Ejemplo de ello es la inauguración que hicimos hace unos momentos de nuestro espacio de consulta digital en la biblioteca con el apoyo de la UNAM, nuestro Servicio de Atención Institucional Continua y Urgencias y la RAI.

El Dr. Campuzano señaló que los egresados no solo han adquirido una especialidad, se han preparado también para ser líderes sin haberlo buscado y que se han ganado el acceso a una vida digna y algo más que desahogada.

Les aconsejo que deben estar al día en aquello en que se vuelvan expertos; trabajar en equipo; ser perseverantes en la persecución de sus buenos y legítimos objetivos; procurar ser humildes, generosos y tolerantes; conservar el idealismo y el romanticismo (propios de la edad profesional en que se encuentran); desarrollar una vocación perenne por lo que hacen, respetarla y llamarla, no cambiarla a mitad del camino por razones económicas de poder o de vanidad; enseñar lo que saben a los que los sucedan sin mezquindad alguna; no abandonar jamás la curiosidad insaciable del niño en la interpretación de los hechos que contemplan; compartir objetivos con su pareja y con sus hijos; y curar el cuerpo, la mente y el espíritu de las constantes asechanzas que los van a perseguir.

Mantengan siempre en alto el nombre del Instituto que los ayudó a formarse. Jamás se separen de él y recuerden, tengan siempre presente que ésta también es su otra familia. Felicidades a los que han alcanzado una estrella y a los que con su paciencia han contribuido a ello.

Celebración por el fin de cursos

Nutrifest, espacio de expresión artística para los médicos residentes

Dr. Edmar O. Benítez Alonso

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El 3 de marzo a las 18:30 horas se llevó a cabo en el auditorio principal del Instituto, el evento artístico cultural de los médicos residentes llamado Nutrifest que tiene por objetivo ser un espacio de expresión artística. Así lo dio a conocer el Dr. Edmar O. Benítez Alonso, médico residente de la especialidad de Genética y organizador del mismo.

Nutrifest es un evento en el que los médicos residentes que nos graduamos, expresamos a través de una bella arte; en este caso la música, nuestro gozo por haber ascendido un peldaño más en nuestra preparación como médicos y personas en el Instituto.

La idea es hacer un performance de cinco o seis canciones de rock, en el que compañeros tocan instrumentos como piano y guitarra. De igual forma, hay cantantes, ya sean solistas o en dúo y contamos con dos bandas de rock, formadas por médicos residentes.

Explicó que el nombre de nutrifest se planteó como la conjunción de dos conceptos clave. Nutri que encierra todo lo que significa para ellos ser un médico formado en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, y fest que representa una abreviación del término festejo, celebrar con gran regocijo el haber concluido una etapa más de su preparación.

Esta tradición viene desde que se fundó el Instituto, ya que siempre se ha apoyado la manifestación artística y cultural. Se puede observar en su decoración, tiene distribuidas pinturas y esculturas como el árbol de la vida. De igual forma, se llevan a cabo sesiones culturales, invitando a genios de la música. El permitir que nos manifestemos con un evento artístico y cultural es algo muy propio de esta Institución.

Difícilmente, lo podemos ver en otros hospitales, el INCMNSZ promueve la cultura y esta tradición se sigue conservando.

Finalmente señaló que lo más valioso que ha obtenido del Instituto es el aprendizaje con los grandes maestros, quienes le han enseñado además de conocimientos médicos, a tener mucho compromiso y responsabilidad con los pacientes y sobre todo, el respeto a los mismos.

El paciente es el centro de todo, siempre debemos tratarlo como si fuera parte de nuestra familia y debemos tener apego a la institución y orgullo por formar parte de ella. Mi mayor aprendizaje es el compromiso, el orgullo y la responsabilidad de formar parte del Instituto.



SESIÓN CULTURAL DE RESIDENTES 1^{er.} NUTRIFEST



Invitados de talla mundial

Arte, conocimiento y cultura en el II evento conmemorativo del 70 aniversario

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



En el marco del 70 aniversario, el programa del II Evento conmemorativo contempla tres actividades: exposición de Leonardo Nierman, Paisajista en el universo de los sueños; Conferencia Magistral “Salud y Medicina - Perspectivas” impartida por el Dr. Jean Allouch y Sesión Cultural, dedicada a la Fundación para la Salud y la Educación Dr. Salvador Zubirán con un recital de clarinete y piano interpretado por Eleanor Weingartner y Alberto Cruzprietto.

Leonardo Nierman nació el 1 de noviembre de 1932, en la legendaria calle de Tacuba, en el corazón del Centro Histórico de la Ciudad de México. El barrio, la música, los amigos, y el deporte son algunos de los ingredientes que acrisolaron su singular personalidad. Su trabajo artístico remite al macro y al microcosmos, al surgimiento del universo, la tierra y los espacios interestelares; todo ello, plasmado en su discurso y estilo inconfundible. Ha sido prolífico; pinturas, tapices, esculturas, que se han exhibido mundialmente.

Jean Allouch nació en Montpellier, Francia, estudio filosofía, alumno directo de Jacques Lacan, práctica el psicoanálisis en París. Contribuyó a la fundación de l’Ecole Lacanienne de Psychanalyse. Figura destacada del ámbito a nivel mundial, es reconocido por su amplia trayectoria y publicaciones. Su posición crítica al movimiento psicoanalítico, lo distingue como un psicoanalista polémico.

Actualmente dicta seminarios en Francia, Argentina, México y en otros países de América Latina. Su trabajo más reciente gira alrededor del desarrollo de lo que él considera la aportación de Lacan a la comprensión del amor.

Eleanor Weingartner es clarinetista principal de la Orquesta Sinfónica Nacional de México desde 1990. Obtuvo la licenciatura en Música en el Conservatorio Oberlin y la maestría en la Universidad de Northwestern, en Estados Unidos, bajo la tutela de Robert Marcellus. Ha sido maestra en la Universidad de Pittsburgh y actualmente de los clarinetistas becados de la Orquesta Escuela Juvenil Carlos Chávez. Su participación con diversas agrupaciones musicales como la Camerata de las Américas y la Sinfonietta Ventus le han llevado a realizar varios discos. Ha tocado como solista con varias orquestas del país como la Sinfónica Nacional, la Sinfónica del Estado de México, la de la Cámara de Bellas Artes, la Filarmónica de Querétaro y la del Festival Mozart Haydn, entre otras.

Alberto Cruzprietto Poseedor de un repertorio ecléctico y poco común, ha presentado numerosos recitales en: México, Finlandia, Alemania, Egipto, Irlanda, Holanda, Escocia, Inglaterra, Francia, Estados Unidos, Canadá, Polonia, Bélgica, Hungría, Colombia, España, el Salvador y Austria. Algunos de los eventos más relevantes en los que ha participado son: México, esplendor de treinta siglos en Nueva York y San Antonio, la Feria Internacional del Libro en Fráncfort, la Expo Internacional de Sevilla, el Festival Europalia en Bruselas, en el Festival Internacional de Piano en Bucaramanga, Colombia; La Saison Musicale de Musée de L’armee en L’Hotel National des Invalides, Festival Musiques Métisess en Angulema y diversos festivales de world music en Nancy, Estrasburgo, Poltiers, La Rochelle y Massy, en Francia.

Las barreras de seguridad en medicación son indispensables

Los errores de medicación deben prevenirse

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

El sistema de medicación es complejo; la morbi-mortalidad causada por medicamentos es muy elevada, las principales causas son fallos o errores que se producen en la atención médica.

Dentro de los factores causantes podemos encontrar decisiones clínicas, múltiples profesionales médicos que se encuentran encargados del paciente, la variedad de procedimientos que se realizan, así como los profesionales de la salud que aún no están capacitados para tener una comunicación abierta sobre los errores para evitar su recurrencia.

Un error de medicación puede definirse como cualquier acontecimiento que se produce en alguna fase del proceso de medicación, es un incidente prevenible que puede causar daño al paciente o que favorece el mal uso de los medicamentos.

Algunos ejemplos de errores que pueden producirse son: no se administra el medicamento recetado, se administra el medicamento a un paciente equivocado, dosis del medicamento equivocada o la forma farmacéutica, vía de administración incorrecta, momento de administración equivocados, duración equivocada del tratamiento y preparación errónea de una dosis.

Algunos de estos errores pueden evitarse si se crean las barreras de seguridad necesarias dentro del sistema de medicación. Cuando se detecte un error, debe documentarse y dar una retroalimentación al personal que participó.

La reacción adversa a medicamentos se define como: una respuesta a un fármaco que es nociva y no intencionada y que se presenta cuando éste se administra en dosis utilizadas normalmente para profilaxis, diagnóstico y tratamiento de una enfermedad.

El objetivo final del sistema de medicación es proporcionar una terapéutica segura, apropiada y eficiente para el tratamiento del paciente, por lo que para mejorar el sistema podemos crear acciones tales como: establecer equipos multidisciplinarios para determinar las prácticas óptimas, introducir un sistema de reporte de eventos adversos en donde se notifiquen estos errores de medicación, llevar a cabo la identificación correcta del paciente previo a administrar algún medicamento, solicitar que los medicamentos sean escritos con letra legible, que la dosis siempre se escriba de la misma forma.

Otra forma de crear barreras de seguridad en el sistema de medicación es a través del Comité de Farmacia y Terapéutica. En el Instituto el Comité se encuentra activo desde el año 2015, está conformado por el sistema de farmacovigilancia, el subcomité de cuadro básico y el subcomité de antibióticos. Dentro de las actividades que realiza es dar seguimiento a los errores de medicación, así como vigilar la garantía de los medicamentos y dar seguimiento a las reacciones adversas a medicamentos.

Es necesario entonces no sólo desarrollar medicamentos seguros, sino también sistemas que sean fáciles de utilizar y a prueba de errores.

Calidad en la gestión: pieza clave del éxito institucional

Cómo mejorar la relación jefe-trabajador

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



Es indispensable tener una buena relación con nuestro Jefe, pues ésta relación es en gran medida el pilar del éxito laboral. En este sentido, el jefe es sólo la mitad de la relación que existe en cualquier organización, es el guía en el cumplimiento de las metas y objetivos institucionales a través de tres características importantes: liderazgo, experiencia y motivación.

Los trabajadores por su parte son la otra mitad, son quienes mantendrán el progreso al éxito. Desarrollar una relación de trabajo eficaz requiere que conozcamos nuestras propias necesidades, fortalezas, debilidades y estilo personal.

Es necesario insistir que: no es probable que se pueda modificar la personalidad que caracteriza tanto a jefes como a trabajadores, sin embargo podemos tomar conciencia de las causas que impiden o facilitan el trabajo y como consecuencia, exista una relación más eficaz.

Es normal que existan dificultades en la vida laboral y ocurre en las mejores organizaciones. La forma en que un trabajador maneja estas frustraciones obedece en gran medida a su predisposición frente a la dependencia de figuras de autoridad, es decir, cualquier decisión o acción por parte del jefe lo tomará mal y podría intensificar un conflicto. Los psicólogos lo llaman patrón de reacciones, comportamiento contradependiente.

Tanto el jefe como el trabajador deben ser conscientes de los factores que afectan su relación. Los siguientes factores pueden ayudar a mejorar dicha relación:

TRABAJADOR	JEFE
No basta con proponer ideas y opiniones. Es importante plasmarlas mediante hechos y datos, sea explícito y concreto.	Desplace la carga de trabajo. Identifique las diferentes habilidades que poseen su equipo de trabajo, recuerde la unión hace la fuerza.
No viva en suposiciones ni en el hubiera. Si tiene duda pregunte, si tiene una idea exprésela.	Escuchar ideas y opiniones de sus empleados pueden mejorar las funciones de trabajo, recuerde los trabajadores son el motor de la organización y también la parte sobre la que se posee el control directo del éxito.
No de por hecho que el que gana más, trabaja más. El estímulo económico es solo una parte de la autorrealización.	El estímulo económico no es la única forma de motivar al trabajador, el ambiente de trabajo y el reconocimiento profesional son tan sólo algunos ejemplos de cómo motivar al personal.
Favoritismo laboral = supuesto. Las personas dedicadas se verán beneficiadas por su responsabilidad y acciones encaminadas al cumplimiento de las metas. Usted es parte del proceso.	Antigüedad no es igual a eficiencia. La experiencia y el profesionalismo no se pueden expresar por la antigüedad en un empleo. Debe evaluar las habilidades y competencias de sus empleados.
Crezca con los logros de la Institución más no incremente los factores que conllevan a los conflictos laborales.	

Jefe-trabajador podrán establecer una sana relación que cumpla las expectativas mutuas, que les ayude a ser productivos y eficaces como miembros de una Institución.

El objetivo, ser un hospital modelo

Dos décadas de acciones a 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

Continuando con la narración de las acciones que se implementaron a favor del medio ambiente, en ésta publicación haremos alusión a los programas que actualmente se llevan a cabo.

Actualmente, varios de los programas surgidos de la auditoría siguen vigentes: Ahorro de energía, Ahorro de agua, de Manejo de residuos, Seguridad, que han evolucionado o ampliado su cobertura. Un ejemplo es que de este último derivó el Programa de Protección Civil.

En virtud de que la problemática ambiental en la atención a la salud es muy compleja y dada la amplitud de las tareas de los programas, se tuvo la necesidad de dividir el grupo de trabajo con que estaba integrada la Coordinación de Control ambiental y se formaron:

- La Coordinación de Protección Civil a cargo del Biol. José Luis Cruztitla.
- La Coordinación de Ahorro de Energía a cargo de la Ing. Ma. Yolanda Arce Orozco.
- La Coordinación de Control Ambiental a cargo del Biol. Abdalá Rodríguez Asaad.

Es importante señalar que también se mantienen en algunos Institutos programas derivados de las actividades desarrolladas en la Comisión Ambiental, lo cual refleja el impacto que tuvo el trabajo iniciado en nuestra Institución.

En la presente sección abundaremos respecto a los programas y acciones señaladas en la presente colaboración que consideramos han contribuido de alguna manera a que nuestro Instituto sea modelo en muchos aspectos.

A partir de la siguiente publicación, cada una de estas coordinaciones darán a conocer información específica que contemplará acciones relevantes, proyectos y estrategias que estén implementando en este momento, así como tips y consejos que podemos implementar para contribuir con el cuidado y protección de nuestro entorno ambiental.



Vinculando a la comunidad

Comunicación Institucional a la vanguardia

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

Mantener una comunicación constante dentro y fuera del Instituto para dar a conocer las principales actividades científicas, académicas, administrativas y médicas que realizan los diferentes departamentos y áreas del Instituto, es una de las tareas que el Departamento de Comunicación y Vinculación realiza.

En el Instituto contamos con redes sociales, las cuales nos han ayudado para comunicar con nuestros seguidores las noticias relevantes en salud, eventos internos y externos, sesiones culturales, diplomados, cursos, ceremonias, campañas de salud, entre muchas más.

En facebook nos pueden encontrar con el nombre de Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubiran", contamos con más de 160,000 seguidores, compartimos con ustedes una amplia galería de fotografías y videos, para que tengan acceso a disfrutar de nuestros eventos. En twitter nos puedes seguir en @incmnszmx, únete a nuestros más de 30,500 seguidores. Además apoyamos en campañas relevantes como la de #70Aniversario.

Y para compartir con todos ustedes nuestra galería de arte y rincones del Instituto, pueden seguirnos en Instagram: incmnszmx, aquí disfrutarán de una amplia galería de los autores que han donado sus obras para iluminar las paredes de nuestro Instituto.

Además se realiza una síntesis de noticias en salud diariamente, la cual se publica en la página del Instituto, así pueden conocer las noticias más relevantes en el tema de salud, cuya información es avalada por la Secretaría de Salud.

La persona que está a cargo de las redes es la Lic. Nahieli Salazar Neuman; quien en coordinación con la Lic. Jacqueline Pineda Pineda atienden a los diferentes medios de comunicación en la solicitud de entrevistas, invitaciones a programas de televisión, noticieros, estaciones de radio, medios impresos, portales de Internet, documentales, entre otros.



Apoyo, solidaridad y humanismo

En los momentos más oscuros, el Voluntariado es una luz

Lic. Angélica Montes Sánchez



Alberto, paciente del INCMNSZ

Alberto es uno más de los pacientes que ha encontrado apoyo, solidaridad y humanismo en el Voluntariado del Instituto, según lo expresó en entrevista, al referirse a lo que significa para él esta área del INCMNSZ.

Cuando llegué al Instituto con un serio problema de salud mi vida se transformó. Sentía que estaba luchando contra la enfermedad y todo lo que ella representaba. No solo era mi condición física, sino que estaba afectando mi entorno laboral, social y sobre todo, familiar, pero cuando me acerqué al Voluntariado mi vida cambió. En esos momentos tan oscuros vi una luz.

Es difícil imaginar cuando tenemos salud, la difícil situación por la que tienen que atravesar las personas enfermas y la forma en que toda su vida se transforma.

Desafortunadamente, es hasta que estamos en esa situación cuando nos percatamos de ello.

Agregó que la atención médica que recibe en el Instituto es de primer nivel y que sumado a ello, la calidez y humanismo del personal médico y administrativo con el apoyo de trabajo social y el Voluntariado, es menos difícil sobrellevar la enfermedad.

Quiero aprovechar este espacio para además de agradecer al Voluntariado del Instituto, agradecer a Trabajo Social, a Hematología y Oncología que me han ayudado a salir adelante en este difícil momento de mi vida.

Mi familia y yo no tenemos como agradecer su apoyo, solidaridad y ayuda que ha sido muy importante para que yo pueda seguir mi tratamiento médico contra mi enfermedad.

Y también quiero invitar a los pacientes y a las personas que trabajan aquí para que nos sigan ayudando a mí y a los demás pacientes del Instituto, comprando en la tienda del Voluntariado y donando.

No tienen idea de la gran ayuda que nos proporcionan y la tranquilidad que dan a nuestras familias, al brindarnos su apoyo. Realmente no saben, en qué medida disminuyen una de las tantas preocupaciones que tenemos, pues la falta de recursos económicos, muchas veces es una situación que incrementa nuestra de por sí, preocupante condición como enfermos.

Subrealista y cubista

Leonardo Nierman, paisajista en el universo de los sueños

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Leonardo Nierman nace el 1° de noviembre de 1932, en la legendaria calle de Tacuba, en el corazón del Centro Histórico de la Ciudad de México. El barrio, la música, los amigos y el deporte son algunos de los ingredientes que acrisolaron su singular personalidad. Durante varios años se dedicó al estudio del violín, práctica que abandonó al ingresar a la Escuela de Ingeniería y, más tarde, a Contaduría y Administración en la UNAM.

El inicio de su trayectoria por el mundo de las artes plásticas comienza en los años cincuenta. El discurso pictórico de su primera época da cuenta de influencias notables: Kandinsky, Klee, Miró y De Chirico le abren una ventana a la abstracción y a las corrientes en boga como el surrealismo y el cubismo. Su trabajo artístico remite al macro y al microcosmos, al surgimiento del universo, la tierra y los espacios interestelares; todo ello, plasmado con un discurso y estilo inconfundible. Su pintura posee una característica fundamental, día a día se transforma, compartiendo sus sueños con quien se acerque a ella. Leonardo Nierman ha sido prolífico; pinturas, tapices, esculturas, que se han exhibido mundialmente.



Autor: Leonardo Nierman
Nombre: Preludio Sinfónico

El Instituto Nacional de la Nutrición

Orígenes, evolución y realizaciones

Lic. Gabriela Rubello Marín

La Medicina mexicana en el siglo pasado y en el principio del presente estaba débilmente alimentada por la ciencia europea; sobre todo por la francesa y la alemana, y más limitadamente, por la estadounidense en la que ya se registraban progresos considerables.

Las conmociones sociales que sacudieron al país a partir de 1910, suspendieron bruscamente todo contacto y toda información con el exterior, acentuándose por lo tanto el atraso ya existente, al hacer imposible el conocimiento de los avances científicos que se lograban en el mundo y, en particular la aplicación de las técnicas de diagnóstico y de los recursos terapéuticos que surgían en forma explosiva de los centros médicos europeos y norteamericanos. Esa situación se ponía patéticamente de manifiesto en los hospitales del país, cuya actividad estaba condicionada por características físicas, las que, por ser originalmente defectuosas, acarreaban deficiencias en su funcionamiento, muy arraigadas en nuestro medio médico y actuaban como pesado lastre en el sistema hospitalario.

En efecto, nuestros principales hospitales, construidos en su mayor parte en los albores de este siglo siguieron modelos europeos defectuosos aun para su época, a los que se añadieron peculiaridades negativas mayores que las de los originales.

El funcionamiento de estos hospitales, lógica y forzosamente ligado a las características de la estructura física del edificio, se traslucía no sólo en deficiente e inadecuado servicio nosocomial sino también en una influencia desfavorable sobre el desarrollo de las actividades médicas, que afectaba seriamente a las nuevas generaciones al obligarlas a seguir los caminos de sus maestros y de los médicos de esa época.

Copia fiel del texto escrito por el Dr. Salvador Zubirán en el Libro Conmemorativo del XXX Aniversario, 1976



Dr. Salvador Zubirán Anchondo

Comité de Ética y Prevención de Conflictos de Interés

Una cultura de ética pública para prevenir la corrupción

Dirección de Administración

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán reconoce que para prevenir la corrupción y aumentar la confianza de los ciudadanos en la institución, es indispensable la construcción de una cultura de ética pública.

En la construcción de una cultura de ética pública es necesario contar con criterios éticos que orienten el actuar de las y los servidores públicos hacia la honestidad, la transparencia, la integridad y la rendición de cuentas, y los sensibilice sobre la importancia del apego a la legalidad y del papel ejemplar que deben desempeñar ante la sociedad, teniendo en mente que al generalizar, por parte de las y los servidores públicos del Instituto, la adopción de los criterios éticos contemplados en el Código de Conducta, se logrará una transformación cultural.

El fortalecer el Estado de Derecho a través del arraigo de una cultura de apego a la legalidad, es una tarea de todas y todos los servidores públicos que laboramos en el INCMNSZ y de importancia trascendental por ser ejemplo para la ciudadanía.

Por lo anterior, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán requiere de un órgano colegiado que difunda e incentive la adopción de los valores y principios así como dirimir sobre los posibles conflictos de interés que puedan surgir dentro de nuestra institución.

¿Qué es el Comité de Ética y Prevención de Conflictos de Interés?

Es un Órgano colegiado de deliberación, con carácter consultivo e interdisciplinario, creado para el análisis y asesoramiento sobre las cuestiones de carácter ético que surjan en el ámbito laboral, con el fin último de contribuir a la humanización de la atención, promover la mejora de la calidad organizacional y fomentar el perfeccionamiento del ejercicio de nuestras funciones, promoviendo los valores institucionales que nos lleven a la excelencia.

Objetivos del Código de Conducta.

- Establecer mecanismos de autorregulación en los trabajadores del Instituto como medida de prevención de la corrupción.
- Que los trabajadores del Instituto conozcan, entiendan y apliquen los valores y principios del Código de Ética y del Código de Conducta.
- Orientar a los trabajadores del Instituto en su actuar en caso de dilemas éticos.



En México, tres de cada diez adultos la padecen

La hipertensión arterial incrementa el riesgo de accidentes vasculares:

Dra. Margarita Fernández López

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La hipertensión arterial (HTA) es uno de los principales factores de riesgo para padecer enfermedad cardiovascular, cerebrovascular y falla renal. La Organización Mundial de la salud calcula que cerca del 41% de las muertes por enfermedad cardiovascular en el mundo, se deben a la HTA y es la segunda causa de insuficiencia renal, después de la Diabetes. En México, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud del 2012, el 31.6 % de la población mayor de 20 años, es decir 1 de cada tres adultos, la padecen, advirtió la Dra. Margarita Fernández López, Coordinadora de la Clínica de Hipertensión Arterial del Instituto.

Agregó que las complicaciones de la HTA se relacionan directamente con la magnitud de la elevación de la presión arterial y el tiempo de evolución de la misma. Por esta razón, su detección y el tratamiento temprano tiene importantes beneficios.

En México esto adquiere mayor importancia si se considera que el 47% de la población con hipertensión, encuestada en el 2012, no había sido diagnosticada previamente y que de los pacientes con HTA diagnosticada previamente y bajo algún tratamiento, escasamente la mitad de ellos presentaron cifras en el rango de normalidad.

Diversos estudios han identificado como factores que contribuyen a la aparición de HTA factores genéticos, una alta ingesta en sodio, tabaquismo, estilo de vida sedentario y la presencia de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes y dislipidemias entre otros. Además, conforme aumenta la edad hay mayor prevalencia de hipertensión, encontrándose en más del 50% de los sujetos mayores de 60 años.

Es importante recalcar que si bien la herencia tiene gran importancia en la HTA, lo que se hereda es la predisposición a tenerla y que los factores que ya mencionamos favorecen que se presente o no, o bien que se retrase su aparición.

La Dra. Fernández aseguró que la HTA es llamado “el asesino silencioso” por que en la mayoría de las ocasiones, la presión elevada no produce molestias y, cuando se presentan, los síntomas son imprecisos ya que pueden presentarse en muchos otros padecimientos, como serían el dolor de cabeza, mareos, palpitaciones, zumbido de oídos, entre otros.

La única forma de hacer el diagnóstico de hipertensión arterial es tomándose la presión periódicamente. Si las cifras son altas en dos o tres consultas, es necesario que el sujeto se tome la presión en su casa o bien se realice un Monitoreo Ambulatorio de Presión.

El diagnóstico preciso es muy importante ya que la HTA disminuye años y calidad de vida del sujeto, debido a las complicaciones que ocasiona si no se trata, por lo que es trascendental el tratamiento oportuno y adecuado.

Algunos consejos para reducir el riesgo de desarrollar hipertensión arterial:

Disminuir de peso, realizar actividad física moderada al menos 150 minutos a la semana, reducir el consumo de tabaco, alcohol y alimentos altos en sodio como refrescos, alimentos con conservadores e instantáneos e incrementar el consumo de verduras, cereales de granos enteros y lácteos bajos en grasa.

Calabaza

La calabaza se caracteriza por ser una verdura sumamente sana y saludable, que además de ser beneficiosa es ideal en dietas de adelgazamiento, por ser baja en calorías.

Este vegetal destaca precisamente por encima de muchos otros no sólo porque posea un bajo contenido calórico, sino porque cuenta con una alta presencia de agua y una buena cantidad de fibra. Esto significa que es ideal para quienes padecen de estreñimiento o de retención de líquidos, porque sus beneficios y propiedades ayudan a luchar contra éstas.

Eso sin contar que no posee muchos hidratos de carbono y escasa cantidad de grasas, por lo que su contenido en fibra la convierten además en un alimento muy saciante. También cuenta con vitaminas y minerales, como la vitamina A, E y C, además de magnesio, calcio, potasio, fósforo, y hierro, tiene un importante aporte de antioxidantes, tiene un efecto diurético, pudiendo ser utilizada en casos de trastornos urinarios. Ayuda a regular el nivel de glucosa en la sangre.



Tortilla de calabaza, tomate y queso



Información Nutricional

Calorías totales	191.5
Carbohidratos	3.25 g
Grasas	12.25 g
Proteína	17 g
Fibra	1.6 g

Ingredientes

- 3 piezas de huevos
- 1 pieza de calabaza italiana (1/2 si es grande)
- 2 piezas de jitomates maduros y picados
- 1/2 taza de queso rallado
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Al gusto sal

Preparación:

Lavar muy bien la calabaza y los jitomates. Cortar en cuadraditos la calabaza y el jitomate y reservar aparte. Batir los huevos. Mezclar las verduras con los huevos batidos. Añadir el queso rallado y un poco de sal. Untar un sartén antiadherente con el aceite. Añadir la mezcla de verduras y huevos, bajarle al fuego y dejar que se cuaje. Cuando la base de la tortilla esté cuajada, darle la vuelta con cuidado. La tortilla estará lista cuando se cuaje del todo. Sacar la tortilla del sartén con cuidado y servir.

Carlos De la Rosa, Haroldo Dies, Luis Guevara y Jorge Maisterrena

Libro conmemorativo del XXX Aniversario Salvador Zubirán

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

El 12 de octubre de 1946 es una fecha memorable en la historia de nuestro Instituto, fue su nacimiento, se consolidó como el Hospital de Enfermedades de la Nutrición. Desde su fundación estuvo destinado a crecer, a engrandecerse y a constituirse en nuestro país como uno de los mejores y más prestigiados en la medicina moderna.

Al llegar al XXX Aniversario de la fecha memorable de su creación, médicos, investigadores y los antiguos hijos de esta noble casa, lograron la edición del Libro Conmemorativo del XXX Aniversario que se editó con ese motivo, siendo en ese año, 1976, Director del Instituto, el Dr. Salvador Zubirán Anchondo.

Es un material documental que deja testimonio de lo que afanosamente habían perseguido y logrado hasta ese momento en la historia de lo que sería el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Se creó con el objetivo de ser un Instituto empeñado en mejorar el futuro del país en forma de salud y bienestar para el pueblo, y de avance científico para la profesión médica.

Y detrás de esta Institución está la sombra de quien lo ha hecho posible, quien consagró lo mejor de su vida, la imagen de quien lo concibió y lo creó, el Dr. Salvador Zubirán.

En el Espacio de Lectura puede encontrar este libro que te permitirá conocer más de la historia de nuestro Instituto, entender su evolución y con ello, visualizar los alcances que puede tener.

El Espacio de Lectura agradece la donación de libros a:

Karen Ferez, María Virginia Zepeda de Treviño, Sergio Federico Treviño Loustaunau, María de Lourdes Romero Hernández y Eréndeni Zamora Ibáñez.



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.

18 de Febrero, Día Internacional del Síndrome de Asperger

El Asperger afecta la capacidad de interacción social

El Síndrome de Asperger es uno de los Trastornos del Espectro del Autismo, clasificada dentro de las "discapacidades invisibles" que afecta de por vida a la persona. Incide, principalmente en aspectos relacionados con la interacción social y la expresión de la afectividad, el lenguaje y la literalidad, conductas restrictivas e intereses restringidos.

Los autistas con este síndrome pueden presentar Trastornos del Procesamiento Sensorial, generalmente de tipo auditivo y visual, que pueden crearles problemas severos en ambientes normales para el conjunto de la sociedad. Una de sus mayores dificultades está relacionada con su inclusión social. Esta situación alarga en el tiempo los episodios de ansiedad o depresión.

Fuente: <http://autismodiario.org/2015/02/18/18-de-febrero--dia-internacional>

25 de Febrero, Día Internacional del Implante Coclear

El implante coclear estimula el nervio auditivo

El implante coclear es un dispositivo electrónico que restablece parcialmente la audición a las personas profundamente sordas. Se implanta quirúrgicamente en el oído interno y es activado por otro dispositivo que se usa fuera del oído. Sortea las partes dañadas del sistema auditivo y estimula directamente el nervio auditivo, permitiendo a las personas profundamente sordas recibir el sonido. El Día Internacional del Implante Coclear se celebra el 25 de febrero porque en ese mismo día, pero de 1957 se realizó el primero en el mundo.

Fuente: <http://www.discapnet.es/Catellano/Actualidad/Discapacidad/dia-internacional>

29 de febrero, Día de las Enfermedades Raras

Existen entre 6,000 y 8,000 enfermedades raras: OMS

Una enfermedad se define como rara cuando es un padecimiento que afecta a un habitante de cada 2000. Las enfermedades raras con frecuencia son crónicas, progresivas, degenerativas y en ocasiones son potencialmente mortales. Son invalidantes: la calidad de vida de los afectados con frecuencia se encuentra comprometida por la falta o pérdida de autonomía.

Se caracterizan porque presentan un elevado nivel de dolor y sufrimiento para el paciente y su familia, no existe cura efectiva. La OMS, calcula que existen entre 6000 y 8000 enfermedades raras y el 75 por ciento de estas afecta a los niños y el 30 por ciento de los pacientes con enfermedades raras fallecen antes de los 5 años de edad

Fuente: <http://www.eurodis.org/es/news/lanzamiento>

Creatividad y sentido del ser

La mística, fuente de integridad y armonía interior

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Desde la perspectiva filosófica, la mística representa todo aquello que proviene de un ente supremo que nos permite tener un estado de armonía con nosotros mismos. Esta visión es coincidente con las posturas moralistas o religiosas del primer milenio, en la que teólogos como San Agustín, la enmarcaban en la fe o en la espiritualidad. Sin embargo, este concepto tiene otra arista de análisis que nos permite entenderlo como fuente de creatividad, emergida del interior de las personas y no como un fenómeno externo que escapa a toda lógica. El campo del conocimiento que nos permite visualizar desde la razón es la Psicología, en específico, bajo los postulados del psicoanalista Carl Gustav Jung quien fuera alumno de Sigmund Freud.

Acorde a lo anterior, la mística es “una regresión hacia el primer nivel preinfantil del inconsciente colectivo que constituye la matriz del hombre, nivel en que residen las semillas de su creatividad, su sentido del ser, su fuente de integridad y de armonía interior, su identidad con la humanidad y su profunda unión interior con el principio integrador del universo”, según lo expresó Claire Myers Owens, novelista norteamericana, conferencista y estudiosa de la mística bajo la visión del psicoanálisis de Jung; en su obra, *La Experiencia Mística; hechos y valores*.

Esta autora señala que la experiencia mística deriva de los niveles más profundos del inconsciente. Es un tesoro que lleva al ser humano a una regresión infantil positiva despertando su creatividad y su motivación por estar en armonía con el universo.

Añade que el estado místico es parte del proceso completo de autorrealización y una forma de estar en constante actualización de sus potencialidades, ya que en ese estado, las personas pueden visualizar todas sus capacidades y motivarse para desarrollarse en plenitud, y señala que el estado místico tiene las siguientes características:

- Sentimiento de unidad con la naturaleza o con una deidad.
- Disminución del autointerés y del interés por las cosas materiales.
- Incremento de la placidez y pasividad ante la adversidad.
- Imperceptibilidad.
- Éxtasis.

De esta forma, podemos establecer que la mística es un estado de armonía del ser humano consigo mismo y con la naturaleza, en el que su creatividad y autorrealización se incrementan considerablemente para desarrollar sus potencialidades en beneficio de su ser y de quienes lo rodean.

Fuentes: <http://www.odiseajung.com/articulos/la-experiencia-mistica->
<http://books.google.com.mx/books?id=rzdkPVYsKBcC&pg=PA127&dq=la+experienci+mistica;+hechos+y+valores&hl=es->



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

¿Qué significa para ti?

#incmnsz_70aniversario

MISTICA

#dedicación #pertenencia

#lealtad #amor

#entrega #ética

#integridad # _ _ _ _ _



Me gusta



Comentar



Compartir

campana institucional

9º CURSO INTERNACIONAL ENDOSCOPIA TERAPEUTICA

14 - 16 de abril 2016

Auditorio principal del INCMNSZ

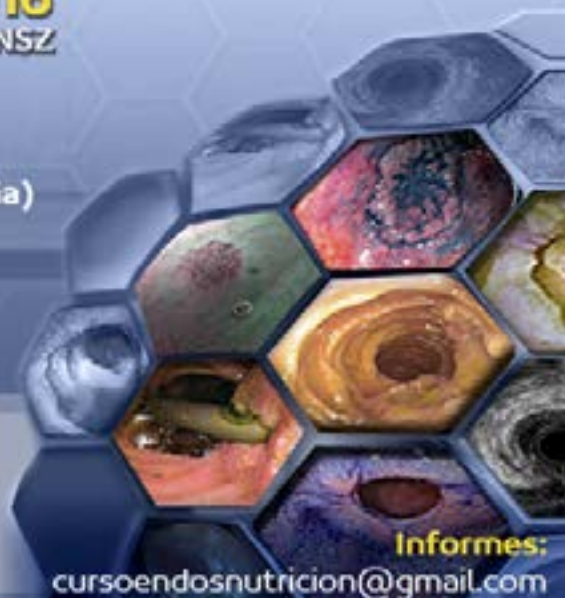
Profesores invitados

- Dr. Shinji Tanaka (Japón)
- Dr. Enrique Pérez-Cuadrado M. (España)
- Dr. Sandeep Patel (E.U.A.)

MÁS INFORMACIÓN CLIC AQUI



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Informes:

cursoendosnutricion@gmail.com



INCMNSZ

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

CONVOCATORIA

CURSO PARA MÉDICOS ESPECIALISTAS EN:

CARDIONEUMOLOGÍA

1 de marzo 2016 al 28 de febrero 2017

Feliz Cumpleaños

primera quincena de marzo

1

Elizondo Rivera Javier
Sevilla Ramírez Angel
Rodríguez Carranza Sandra Iliana
García Lemus Leticia
De La Rocha Salazar María Luisa
Leyva Meléndez Mario
Cruz Bautista Ivette
Boullón de los Ríos María Teresa
Romero Alonso Susana
Lobato Rendón Carmen Nayeli
Valdes Sarmiento Ana María
Arenas Ortiz Susana

2

Uscanga Domínguez Luis Federico
Galicia Tovar Rosa Isela
Cervantes Villanueva Elsa Beatriz
Ramos Tavera Luis
Merayo Chalico Francisco Javier
Reyes Amador Marisol

3

Sienega Delgado Salvador
Lagunas Bahena Celedonio
Rubio Siu Sofía Cristina
Cabañas Ballesteros Ernestina
Navarrete Rojas Yadira Lizeht
Jiménez López Adela
Sánchez Serrano Leticia
Curiel González Verónica Araceli
Montoya Chávez Ludex
Gómez Hernández Gregoria
López García María del Carmen E.

4

Belmont Pérez Teresa
Martínez Rojas Maribel
Hernández Pando Rogelio Enrique
Garcés Jiménez Jesús
Pérez Gómez Gabriel
Rodríguez Sotres María Azucena
Arroyo Ortiz Fania Pamela

5

Ramírez Cázares María Teresa
Soto Ramírez Luis Enrique
Martínez Laguna Rosa
Sierra Madero Juan Gerardo
Camacho Mendoza Rocío
Huerta Ramírez Yeni
Pérez Valentín Ana Delia

Flores Pareja Elvia Verónica
Sánchez Treviño Elizabeth
Romero Leal Eric
Zentella Dehesa Alejandro
Hernández Capultitla Gisela
Cruz Rubio Alma Nayely
Del Valle Ramírez Humberto

7

Huertas Jiménez Martha Asunción
Hernández Alvarez Verónica
González Jiménez Teresa
Alaman García Eduardo
Hernández Ortega Rosario G.
Flores Romero Liliana

8

Flores Villalobos Juan de Dios
Diaz Nieto Lorena
Barroso Cuellar Jesús
Téllez Girón González Juan Carlos
Valderrama Castro Sonia
Aguirre Ruiz Angélica
González Serralde Araceli
Cedillo Miralrío Perla Donaji
Echeverría Vargas Juan Antonio

9

Rodríguez Covarrubias Francisco T.
Valverde Avila Rubén Vicente
Valdiviezo Ibarra Adriana
Valencia García Ana María
Arizmendi Rodríguez Rodrigo E.

10

Juan Castañeda Guillermina
Guarneros Pérez Cristina
Luján Calderón Verónica
Dorantes García Joel
Portela Vázquez Juan Germán
Nieto Bastida Fred
Declé Rosales Blanca Patricia
Sandoval Barba Héctor
Romero Vélez Gustavo
Terreros Sánchez Elizabeth
Fernández García Oscar Alejandro
Maya Chacón Israel Alejandro

11

Viveros García Elisabeth
Santiago Cruz Rosario
De Jesús Marín Georgina

Alvarez Cortés Oscar
Covarrubias Gómez Alfredo
Sandoval Arredondo Alejandra
Rodríguez Aguilar Erika Faride
De la Luz Romero Irma

12

Ortiz Pedroza Ma Guadalupe
Velázquez Miranda Elizabeth
Ramírez Ramírez José Luis
Juárez Reyes Raymundo
Cuevas Ramos Daniel
Martínez Espinosa Rodrigo Javier
Medina Tapia Elizabeth
Limón Romero Verónica
Flores Briseño Adrián

13

Ponce González María Luisa
Sánchez Ruiz Matilde
Acosta Nava Víctor Manuel
Cedillo Rivera Karina Gabriela
Flores Rosales Lorena
Lugo Quezada Raymundo
Velázquez Fernández David
García Zepeda Rodrigo Antonio
López Carbajal Nancy Angélica
Galicia Alquicira Gerardo

14

Bobadilla del Valle Judith Miriam
Maciel Hernández Arturo
Cano Monroy Clara
Vargas Ruiz Angel Gabriel
González Rodríguez Blanca Patricia
Méndez Ortiz Geovanny

15

Rodríguez Amador Reina
Huertas Flores María Luisa
Morales Ruiz María Teresa
García Mayo Emilio José
Herrera Jiménez Ernesto Manuel
Avila Santillán Luisa

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 ó 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.

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 metrobus 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 cuadras 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.

Deja de decir
“Deseo”
y empieza a decir
“Lo haré”



**INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN**

Misión

Somos una institución nacional de salud que realiza investigación, docencia y asistencia de alta calidad, con seguridad, honestidad, responsabilidad y compromiso social, en un marco de libertad y lealtad, al servicio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución de salud líder nacional e internacional por la excelencia en la asistencia, docencia e investigación con una red de centros afiliados que apliquen el mismo modelo integrador.

Valores

Calidad • Compromiso social • Excelencia • Honestidad • Humanismo
Lealtad • Libertad • Responsabilidad • Seguridad • Tolerancia

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Coordinación Ejecutiva

Jacqueline Pineda Pineda

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Ma. Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escríbenos a:
lacamiseta.avisos@incmsz.mx

Consulta la edición digital
www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html