



ANIVERSARIO

# La **Camiseta**

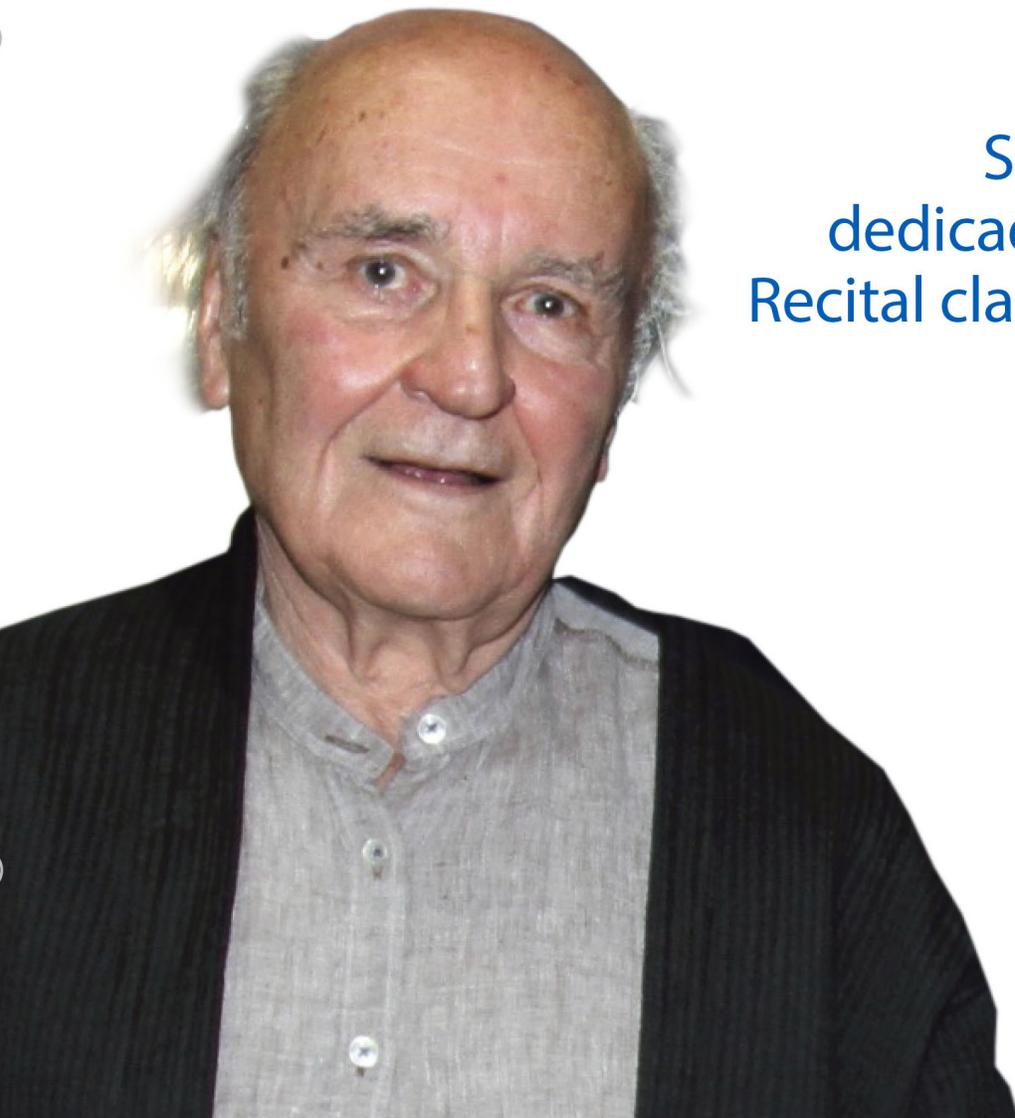
Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXII No. 5

15 de Marzo 2016

II evento del 70 aniversario

## **Conferencia Magistral** **Salud y Medicina-Perspectivas** **Dr. Jean Allouch**



Sesión Cultural  
dedicada a **FunSaEd**  
Recital clarinete y piano

Dr. Jean Allouch



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 531

15 de marzo 2016

## EDITORIAL

### SER INCMNSZ

- En el Instituto desarrollamos todo nuestro potencial:  
Quím. Aída Ruiz Juvera

### PARA CONOCERNOS

- Toma de Muestras a la vanguardia,  
consulta de resultados en línea

### ENTÉRATE

- IX Curso Internacional de Cirugía " Dr. Héctor Orozco"  
en el INCMNSZ

### CRÓNICA DEL 70 ANIVERSARIO

- Conferencia Magistral  
Salud y Medicina-perspectivas  
Dr. Jean Allouch

### CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA

- Proyectos de mejora,  
estrategia en la calidad y seguridad del paciente

### CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

- Sentido de pertenencia institucional

### NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL

- Saber qué hacer en caso de emergencia,  
reduce el riesgo de muerte

### COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN

- Los Espacios de Lectura,  
cultura y esparcimiento al alcance de todos

### VOLUNTARIADO

- Apoyar al paciente, nuestra prioridad,  
Fundación Vivir con Crohn y CUCI, A. C.

### ARTE Y CULTURA

- La sesión cultural del II evento conmemorativo,  
dedicada a FunSaEd

### VIDA INSTITUCIONAL

- La creación de nuevas instituciones hospitalarias

### VIDA LABORAL

- El Comité de Ética y Prevención de conflictos  
de interés del Instituto

### TU SALUD

- La depresión en el adulto mayor, suele confundirse  
con otras enfermedades:  
Dr. Jorge Reyes Guerrero

### CULTURA DEL BIEN COMER

- La papaya
- Ensalada de pollo, papaya y piña

### CÍRCULO DE LECTORES

- Dr. Salvador Zubirán, 50 años de vida profesional

### SABÍAS QUE

- 3 de marzo, Día Internacional de la Audición
- 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer
- 12 de marzo, Día Mundial del Glaucoma
- 12 de marzo, Día Mundial del Riñón

### HABLEMOS DE

- La excelencia, virtud del ser humano



**E**l segundo evento conmemorativo al 70 aniversario del INCMNSZ tuvo lugar el 25 de febrero con la presencia del Dr. Jean Allouch, quien en la Conferencia Magistral Salud y Medicina -perspectivas-, hizo alusión a la enfermedad mental como una pérdida de la libertad y destacó que el suicidio, no es un acto libre. Esta información se da a conocer en la sección Crónica del 70 aniversario.

En la sección Arte y Cultura se presentó la exposición del maestro Leonardo Nierman, "paisajista en el universo de los sueños". La celebración concluyó con la sesión cultural, dedicada a la Fundación para la Salud y la Educación Dr. Salvador Zubirán, en la que se presentó un recital de clarinete y piano, interpretado por Eleanor Weingartner y Alberto Cruzprieto.

La Química Aída Ruiz Juvera, comparte en la sección Ser INCMNSZ su experiencia como integrante del Instituto por más de cuatro décadas, lapso de tiempo en el que, entre otros logros, promovió la creación de la Seguridad Radiológica en el Instituto en 1992.

En la sección Entérate, se informa sobre el IX Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco" en el Instituto, que como cada año, convocó a expertos de todo el mundo para dar a conocer los avances más relevantes en este campo de la ciencia.

Como parte de las acciones de mejora continua que implementa la Toma de Muestras, que depende del Laboratorio Central a cargo del Dr. Reynerio Fagundo Sierra, a partir de éste año los usuarios podrán consultar sus resultados de laboratorio en línea, lo que representa un gran beneficio para el paciente. En la sección Para Conocernos se informa sobre éste servicio de vanguardia.

Como en muchos países del mundo, un pequeño porcentaje de la población padece enfermedades raras. El Voluntariado del Instituto se suma a la lucha de la Fundación Vivir con Crohn y Cuci, A. C. para apoyar a los enfermos con estos padecimientos. En la sección Voluntariado se encuentra la información correspondiente.

Las personas de la tercera edad son consideradas como un grupo de personas vulnerables, en la sección Tu Salud, el Dr. Jorge Reyes Guerrero habla de un padecimiento muy frecuente en este grupo, la depresión. De igual forma, en la sección Sabías que, da a conocer información sobre los días internacionales: de la Audición, 3 de marzo; de la Mujer, 8 de marzo y los días mundiales: del Glaucoma y del Riñón, ambos el 12 de marzo.

La excelencia constituye uno de los valores institucionales y fue uno de los conceptos que el personal consideró como reflejo de lo que significa el 70 aniversario. En la sección Hablemos de, se hace una reflexión en torno a este concepto que para Aristóteles es considerado como una virtud.

41 años de trayectoria institucional

## En el INCMNSZ desarrollamos todo nuestro potencial:

Química Aída Ruiz Juvera

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Química Aída Ruiz Juvera

A más de 40 años de formar parte del INCMNSZ, la Química Aída Ruiz Juvera, adscrita al Departamento de Medicina Nuclear expresó que su formación como persona y profesionalista en el Instituto, le ha permitido desarrollar todas sus potencialidades.

En el Instituto aprendí a ser una persona comprometida, responsable, empeñosa, con deseos de hacer bien las cosas, pero no solo eso, sino a darle sentido. Es decir, todo con un fin, ayudar a los otros. También aprendí que muchas personas, en especial los pacientes, te necesitan y tienes la obligación de hacer todo lo que esté a tu alcance, desarrollando tus potencialidades, en beneficio de ellos.

Narró como fue su primer contacto con el Instituto y la forma en que comenzó a trabajar en el mismo. De acuerdo a su experiencia, en la década de los 70, los químicos comenzaron a ser partícipes en el área médica; la siempre visión a futuro de los directivos del Instituto dieron cabida a este segmento de profesionistas.

En 1974 estudiaba en la Universidad Iberoamericana, una de mis materias era química experimental aplicada, pero no había un laboratorio para los estudiantes. La tradición era ir al Centro Médico, todos los estudiantes íbamos ahí, me quedaba cerca de mi casa, era ideal. Sin embargo, cuando fui me dijeron que ya no había lugar, fue terrible por que no había otra opción. Afortunadamente, me llamó una de mis compañeras y me dijo que había un lugar en Nutrición. Necesitaban a un químico para una tesis. Me entrevisté con el Dr. Chávez Peón. Me presentó a Teresa Fonseca en el Departamento de Cirugía Experimental que dirigía el Dr. Carlos de la Rosa. En esos momentos, tenían proyectos sobre pruebas de histocompatibilidad para donación de riñón.

Mi impresión cuando llegué al Instituto fue que era extraordinario y estaban trabajando aspectos modernos de la medicina. Realmente era una maravilla formar parte de él y tener los maestros que existían en ese momento.

Estaba muy contenta, aprendiendo todo sobre lo que sería los trasplantes a futuro, en lo que el Instituto era pionero. Sin embargo, tenía que terminar mi tesis de titulación, por lo que me enviaron con el Dr. Carlos Valverde Rodríguez, quien más sabía sobre radioinmunoanálisis; el tema de mi proyecto. Llegué con él, a la Clínica de Tiroides, una ramita de Medicina Nuclear. Lo primero que hizo fue enviarme a un curso de radioinmunoanálisis.

En febrero de 1975 ingresé como trabajadora al Instituto con el Dr. Carlos Valverde Rodríguez quien formó un grupo de químicos y laboratoristas que abrían otras dimensiones en investigación, se dio cuenta que trabajar con un químico le iba a dar un panorama diferente. Él empezó a contratar biólogos y veterinarios, además de químicos. Se realizaron investigaciones sobre hormona tiroidea en animales, empezamos con vacas, hicimos un proyecto muy interesante, en el que nos percatamos que las vacas de Tabasco no daban leche, descubrimos que era porque no tenían hormona tiroidea.

De 1975 a 1985, aproximadamente, el Instituto fue un semillero impresionante de químicos dedicados a la investigación que posteriormente se fueron al extranjero o a otras instituciones.

El Dr. Carlos Valverde, por su parte, decidió irse del Instituto, nos invitó a varios integrantes del Departamento a irse con él, pero yo tenía la camiseta bien puesta, ésta era mi casa, mi escuela, el lugar en el que yo había hecho una familia. Yo llegué aquí muy chica, ésta era mi familia. Yo había perdido a mis papás, y por otro lado, ya tenía la fortuna de conocer la mística que nos había enseñado el Dr. Zubirán. Éramos una familia, nos conocíamos todos, no era solamente el compañerismo laboral, era más familiar.

Ante esta situación, fui a hablar con el Dr. Manuel Campuzano, entonces Director General del Instituto. Me permitió quedarme en el Departamento de Medicina Nuclear a cargo del Dr. Jorge A. Maisterrena Fernández quien me asignó a la realización de gamagrafía de tiroides que hacía la Dra. Ofelia González Treviño a quien le agradezco todo su apoyo y ayuda, de ella aprendí mucho, fue muy enriquecedor trabajar a su lado.

En 1987, se convocó a un curso de Protección Radiológica en el Instituto Nacional de Investigaciones Nucleares (ININ) al cual asistí, sin saber que sería la puerta para que me convirtiera en la primer Encargada en Seguridad Radiológica Certificada por el ININ en un Instituto Nacional de Salud (1992). De hecho, fuimos pioneros en este campo. Gracias al apoyo del Dr. Jorge A. Maisterrena y el Dr. Manuel Campuzano me fui becada a Japón, representó una de las experiencias más importantes de mi vida porque me permitió crecer como persona y como profesional. Fuerón siete meses, en los que me especialicé en Seguridad Radiológica que iniciamos en el Instituto y hoy constituye una parte clave.

Agregó que trabajar en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán durante cuatro décadas representa un gran privilegio que pocas personas tienen, que deben valorar quienes forman parte del mismo, ya que entre otras cosas es un lugar en el que se presentan las oportunidades cuando se trabaja constantemente y con empeño.

Yo le diría a las personas que ingresan a esta gran institución que deben aprovechar las oportunidades que se presentan aquí. De igual forma, que aprendan mucho de todos sus compañeros, pero sobre todo, de los grandes maestros que tienen, no solo en lo profesional, sino en lo personal, Nutrición es la mejor escuela de vida y es el lugar ideal para desarrollarse como científicos, profesionistas y seres humanos.

Responde a las necesidades del paciente

## Toma de Muestras a la vanguardia, consulta de resultados en línea

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El 18 de diciembre, en una reunión en la que estuvieron presentes el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz; Director General, el Dr. Raúl Rivera Moscoso; Director de Planeación y Mejora de la Calidad; el Lic. Mario Márquez Albo; Director de Administración; la M.A.O. Cecilia González Flores; Titular del Órgano Interno de Control, la Dra. Alicia Frenk Mora; Subdirectora de Servicios Paramédicos, la Dra. Judith González Sánchez; Jefa del Departamento de Consulta Externa, el Dr. Reynerio Fagundo Sierra, Jefe del Departamento de Laboratorio Central del Instituto y la Q.F.B. Carolina Rodríguez Padilla, Coordinadora de Toma de Muestras, se dió a conocer que a partir de este año, los pacientes podrán consultar sus resultados de laboratorio en línea.

El Dr. Kershenobich señaló que un área clave del funcionamiento del INCMNSZ es la Unidad Toma de Muestras de laboratorio, en la que en los últimos años se han implementado diversas mejoras en beneficio del paciente y del Instituto.

Nuestros pacientes tienen la certeza que los resultados de sus estudios de laboratorio son confiables porque son analizados en una institución de prestigio conformada por profesionales altamente calificados. Aunado a ello, está la característica que ha distinguido a la Central Toma de Muestras y es que siempre está pensando en cómo mejorar la atención al paciente y cómo satisfacer sus necesidades. De ésta forma, con agrado hoy nos dan a conocer que más adelante los pacientes podrán consultar los resultados de laboratorio a través del Internet, lo que les permitirá ahorrar tiempo y dinero.



Dr. Reynerio Fagundo Sierra, Q.F.B. Carolina Rodríguez Padilla, Dr. Raúl Rivera Moscoso, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz y Dra. Alicia Frenk Mora (de espalda)

Por su parte, la M.A.O. Cecilia González Flores, Titular del Órgano Interno de Control agradeció al equipo de trabajo del Laboratorio Central por su esfuerzo; en el 2014 el OIC realizó un diagnóstico situacional en el Departamento que generó un proyecto en el 2015 a partir del cual surgieron muchas acciones de mejora a favor de los pacientes. Destacó la importancia y felicitó al personal que participó en este proyecto liderado por el Laboratorio Central, en estrecha colaboración con el Órgano Interno de Control y en colaboración con la Dirección de Administración, Dirección de Planeación, Subdirección Reclutamiento y Capacitación, Subdirección de Servicios Paramédicos, Subdirección de Informática, Unidad de Transparencia, Asesoría Jurídica, Comunicación y Vinculación Institucional.

El Dr. Reynerio Fagundo Sierra, señaló que este novedoso sistema favorece la atención de calidad al paciente y facilita los procesos de atención médica en el Instituto. También felicitó a todo el equipo de trabajo de la Toma de Muestras encabezada por la Q.F.B. Carolina Rodríguez Padilla por su excelente desempeño que ha dado lugar a grandes logros para el Departamento de Laboratorio Central.

En su oportunidad, la Q.F.B. Carolina Rodríguez Padilla, señaló que todo el equipo de trabajo a su cargo siempre tiene como objetivo satisfacer las necesidades del paciente, por lo que constantemente está buscando detectar áreas de oportunidad para mejorar la atención al paciente.

Posteriormente, en una computadora de la Unidad Toma de Muestras explicó el funcionamiento de esta aplicación, mediante la cual el paciente podrá consultar sus resultados, contando con una clave, evitando así el riesgo de que sean consultados por otra persona.

The screenshot displays a website interface with the following elements:

- Navigation Tabs:** Información, Información para el paciente, Organización.
- Left Column:**
  - FALTAN para el 70 Aniversario 12 días
  - Rede DE GENERALES 2016
  - Salvador Zubiré
  - Cronología Institucional
  - Sesión General CALENDARIO DE SESIONES GENERALES DEL INSTITUTO 2016
  - JUEVES de cada mes Seminario de Investigación Interdisciplinaria en Biomedicina Universidad Nacional Autónoma de México
  - Publicaciones de Investigación
  - REVISTA DE INVESTIGACIÓN CLÍNICA
- Center Content:**
  - Laboratorio Central
  - RESULTADOS DE LABORATORIO (with image of a doctor)
  - Laboratorio Central
  - RESULTADOS DE LABORATORIO (with image of a doctor)
  - Laboratorio Central
  - Toma de Muestras
  - Banco de Sangre
- Right Column:**
  - Dirección General
  - Dire Inter
  - Dire
  - Centros
  - Gestión
  - Dirección de Cooperación Interinstitucional
  - Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad
  - Dirección de Administración
  - Dirección de Comunicación Institucional y Social
  - Órgano Interno de Control/ presenta tu queja

Página Institucional en donde se puede acceder para consultar los resultados de laboratorio [www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)

## Cirugía Vascolar, Cirugía Hepato Pancreato Biliar y Trasplante Hepático

# IX Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco" en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de dar a conocer los avances más relevantes en cirugía, así como, reflexionar sobre aspectos y temas actuales en el campo de la ciencia médica, del 11 al 13 de febrero, tuvo lugar en el auditorio principal del INCMNSZ el IX Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco" que se desarrolló en tres subcursos de especialidades quirúrgicas: VIII Curso Anual de Actualidades en Angiología y Cirugía Vascolar, XXIII Curso Internacional de Cirugía Hepato Pancreato Biliar (HPB) y VII Curso Internacional de Trasplante Hepático.

El Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía del Instituto señaló que el curso se creó hace casi tres décadas; era una serie de conferencias sobre cirugía hepática y se ha convertido en un curso de cirugía internacional. Agregó que los temas fueron sobre cirugía vascolar, hepatobiliar y trasplante. La importancia de llevarlo a cabo en el Instituto, además de conservar la tradición, es que aquí tenemos grandes cirujanos que realizan cirugías de tercer nivel y por otro lado, para todos los médicos es un honor presentarse en nuestro auditorio. El XXIII Curso Internacional de Cirugía HPB estuvo a cargo del Dr. Miguel Ángel Mercado y el Dr. Carlos Chan, en el que tuvo lugar la Conferencia Magistral "Lo que el cirujano debe saber en avance de hepatitis B y C" expuesta por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto y destacado investigador en hepatitis.

El Dr. Carlos Hinojosa Becerril, Subdirector de Investigación Clínica del Instituto y uno de los coordinadores del VIII Curso Anual de Actualidades en Angiología y Cirugía Vascolar, señaló que el objetivo fue presentar una revisión actualizada de conceptos esenciales de accesos vasculares como: epidemiología, indicaciones, estudios preoperatorios de factibilidad, procedimientos, sistemas de organización, proyectos de Ley nacionales y el futuro de accesos vasculares.

Los doctores Mario Vilatobá Chapa y Alan G. Contreras Saldivar, fueron los coordinadores del VII Curso Internacional de Trasplante Hepático. El Dr. Vilatobá señaló que es muy importante que se desarrolle el curso en este Instituto porque es el centro de trasplante mas importante del país. De acuerdo a nuestra trayectoria tenemos la posibilidad de organizarlo e invitar a otros centros nacionales e internacionales para que se integren y participen. En un futuro, podremos tener algunas normas importantes de trasplantes a nivel nacional, finalizó.



Dr. Miguel Ángel Mercado



Dr. Carlos Hinojosa Becerril



Dr. Mario Vilatobá Chapa



Dr. Alan Contreras Saldivar

II Evento conmemorativo

## Conferencia Magistral Salud y Medicina –perspectivas–

Dr. Jean Allouch

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El 25 de febrero tuvo lugar el II evento conmemorativo en el auditorio principal del Instituto. El maestro Leonardo Nierman, con la exposición "paisajista en el universo de los sueños" dio inicio a la celebración. Posteriormente, continuó con la Conferencia Magistral Salud y Medicina -perspectivas-; impartida por el Dr. Jean Allouch. La celebración concluyó con la sesión cultural, dedicada a la Fundación para la Salud y la Educación Dr. Salvador Zubirán, en la que se presentó un recital de clarinete y piano, interpretado por Eleanor Weingartner y Alberto Cruzprieto.

El Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General agradeció al maestro Leonardo Nierman por formar parte de las celebraciones y le expresó su reconocimiento por ser un mexicano prolífico en pintura, tapices y esculturas que se han exhibido en todo el mundo. De igual forma, destacó su generosidad con el Instituto, ya que ha donado obras que se exhiben en distintas áreas del mismo.

Posteriormente, hizo la presentación del Dr. Jean Allouch, a quien también le agradeció su participación en el acto. Destacó que éste, se doctoró en filosofía, que fue alumno directo de Jacques Lacan y que se ha destacado a nivel mundial por sus investigaciones al respecto.

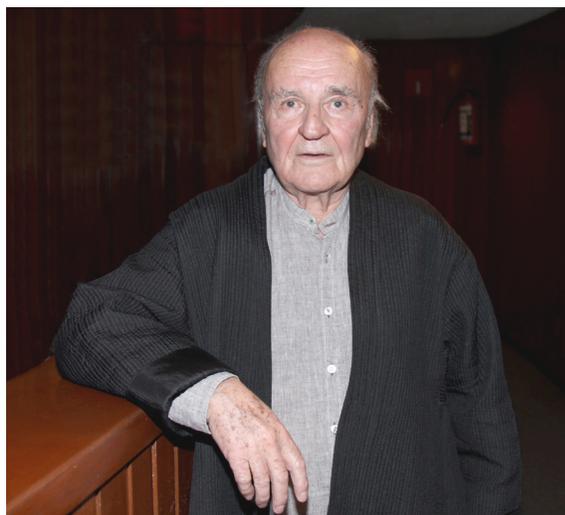
El Dr. Jean Allouch en su ponencia expresó que la Psiquiatría y el Psicoanálisis por muchos años fueron considerados como disciplinas de menor rango en el campo de la medicina. Sin embargo, hoy se sabe, son parte fundamental para favorecer la salud de las personas, por lo tanto están al mismo nivel.

El objeto de estudio de la psiquiatría es el dominio de la enfermedad mental, llamada también locura.

Para Lacan (Psiquiatra, Filósofo y Psicoanalista francés), esta es un atentado contra la libertad. Nuestro papel como psiquiatras es sacar al enfermo de ese estado para que recupere su libertad. Nosotros debemos seguir el Juramento Hipocrático que establece el compromiso de promover la salud en todos sus elementos físicos, mentales, individuales y sociales. También se debe a Hipócrates la muy famosa frase: ser útil o por lo menos no perjudicar al enfermo.

Una de las enfermedades mentales que aquejan a la humanidad es la depresión que conduce al suicidio, el cual se está incrementando considerablemente en todo el planeta. Se calcula que se realizan 18,500 suicidios al año. Pero el cuestionamiento es: ¿el individuo ejerce su libertad?, en realidad no, la perdió al momento de padecer depresión. El suicidio es un acto de libertad.

Al finalizar la conferencia, el Dr. Kershenobich le entregó un diploma y una medalla conmemorativa, como reconocimiento a su destacada participación.



Dr. Jean Allouch

La innovación basada en las oportunidades

## Proyectos de mejora, estrategia en la calidad y seguridad del paciente

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

Dentro de la atención médica existe la necesidad de elevar la calidad y el desempeño que se realiza como organización para mejorar los procesos.

Los proyectos de mejora, a través de su metodología nos ayudan al desarrollo de innovaciones enfocadas en las áreas de oportunidad detectadas. Los resultados obtenidos de estas mejoras crean un grado de competitividad que como instituciones de atención a la salud permiten la adaptación de los cambios que surgen en el entorno.

¿Qué necesitamos para realizar un proyecto de mejora?, es necesario desarrollar las siguientes fases:

- Definición del problema (detección del área de oportunidad) ¿por qué abordar este problema?, es necesario identificar el problema actual alineado a las necesidades de cada área de acuerdo al modelo de calidad y seguridad del paciente. Se debe analizar el comportamiento del problema en términos concretos y basados en hechos y datos.
- Determinación de causa del problema: ¿por qué ocurre?, en esta fase es necesario realizar un análisis profundo del proceso para aislar las causas que originan un resultado negativo. Se debe utilizar alguna herramienta de calidad, por ejemplo: diagrama causa-efecto, diagrama de Pareto, diagrama de árbol.
- Objetivos y metas: es necesario definir qué es lo que nos proponemos alcanzar y en qué periodo de tiempo.
- Definición de propuestas de mejora y desarrollo del plan de acción: una vez identificada la causa-raíz, se deben determinar las acciones de mejora que ayudarán a disminuirla o eliminarla.



- Se requiere hacer un plan para la implementación de estas acciones, para lo que nos tenemos que preguntar: ¿Cómo solucionamos el problema, quién y cuándo?
- Implementación de acciones: en esta etapa se deben ejecutar las acciones de mejora planteadas en la etapa anterior. Se hará difusión a todo el personal involucrado, con la finalidad de comunicar qué se va a hacer y para qué.
- Medición: ¿Cómo sabemos si lo logramos?. Se construyen indicadores que nos permiten evaluar el comportamiento de los resultados, para así dar seguimiento a las acciones ejecutadas, y en caso de ser necesario tomar decisiones de reestructuración de las mismas.
- Supervisión y control: en esta etapa final del proyecto es necesario, aun cuando se haya concluido el mismo, mantener estas acciones de mejora en un control o bien dentro del ciclo de mejora continua de la calidad descrito por Deming (planear, hacer, verificar y actuar).

Como parte del Programa de estímulos a la calidad del desempeño 2016, esperamos se realicen más proyectos de mejora que el año pasado, cumpliendo los objetivos y las metas planteados por la seguridad del paciente.

Compartir la Camiseta

# Sentido de pertenencia institucional

Lic. Jovani E. Torres García / Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad  
C. Francisco Javier Hidalgo Sánchez/ Co-autor invitado

En la administración moderna el factor humano ha merecido un valor determinante para el desempeño y productividad de las organizaciones. En esa relación la Gestión busca la sinergia, y sólo se puede lograr cimentando el “Sentido de Pertenencia Organizacional”.

En consecuencia, a lo anterior, el primer paso hacia una Gestión Institucional de Calidad comprometida con la Cultura Organizacional, es reconocer la importancia y los beneficios del arte de lograr la identificación Institución-Colaboradores o dicho de manera coloquial de: “Compartir la Camiseta”.

El mayor reto para impulsar esta identificación reside en los líderes, al ser los responsables de guiar y sostener el crecimiento de la Institución; sin embargo no toda la responsabilidad es de ellos, sino de cada uno de sus miembros. La Institución la hacemos y somos todos, el compromiso y la disposición corresponden a cada uno.

Reflexionemos que una razón por la que elegimos un lugar de trabajo es por las oportunidades que puede ofrecernos dicha Institución; pues bien no olvidemos que las oportunidades requieren de un esfuerzo reciproco. La semilla de la identificación y el compromiso debe iniciar desde el momento en que somos aceptados como parte de una Institución.

El Instituto cuenta con personal de todos los ámbitos y funciones, que tras una larga trayectoria laboral han demostrado su identificación y compromiso institucional. Sin embargo, no hay que perder de vista dos cosas: la primera, que la identificación se puede disipar si no se mantiene sustentada y motivada con el esfuerzo reciproco de la gestión institucional.

La segunda, es reconocer que el mundo y la sociedad cambian, por ello, las estrategias de gestión deben adecuarse al entorno para crear en las nuevas generaciones una cultura de identificación institucional que incremente su desempeño y aporte valor a nuestra casa.

No es que las nuevas generaciones no se encuentren comprometidas con su trabajo como en épocas anteriores, en realidad hay que entender que sus objetivos y motivación se encuentran encaminados a la innovación de nuevas ideas y estrategias.

La adopción de la Camiseta Institucional y un sano ambiente laboral crea orgullo de pertenencia y compromiso, logrando el cumplimiento de las metas y objetivos para alcanzar el éxito.



Lic. Jovani E. Torres García y Francisco J. Hidalgo Sánchez

La importancia de actuar oportunamente

## Saber qué hacer en caso de emergencia, reduce el riesgo de muerte

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo / Coordinación de Protección Civil

El accidente que produjo la explosión por gas en el Hospital Materno Infantil de Cuajimalpa provocó que la población tome conciencia de los riesgos a los que estamos expuestos y se preocupe por las condiciones bajo las cuales desarrolla sus actividades.

El número de muertes generadas por la explosión es considerablemente baja, si consideramos la magnitud del estallido y el número de decesos que potencialmente pudieron ocurrir, dada la densidad de trabajadores, pacientes y familiares que había en ese momento. Los instantes previos a la explosión fueron determinantes en el resultado. La actitud heroica del personal antes de la detonación marcó la diferencia en ese sentido.

Los medios de comunicación, señalaron a los trabajadores de la gasera como los responsables, sin tomar en cuenta que hubieron acciones previas a la detonación, como que ya se había llamado a los servicios de emergencia y que el personal del hospital, había iniciado la evacuación preventiva gracias a que los operadores de la pipa los habían alertado. El personal hizo lo que podía y debía hacer, incluido el llamado a los bomberos y a seguridad pública.

El que el estallido se diera a una hora en que había pocos trabajadores y pacientes, el haber dado la alarma, evacuado la mayor parte de personas del inmueble y la asistencia de los cuerpos de emergencia, favoreció que el número de muertos y heridos fuera menor.

La detección, alertamiento y movilización rápida y oportuna, son acciones básicas que pueden marcar la diferencia entre lamentar muchas pérdidas o disminuir los efectos negativos producidos por una emergencia. Aquí es donde radica la importancia que sepamos qué hacer. Tener un plan de emergencia y practicarlo es fundamental para saber cómo actuar cuando se trata de un evento real.

Para eso sirven los simulacros. No podemos saber a ciencia cierta si en el hospital siniestrado contaban con un programa interno de protección civil, con brigadas de emergencia y si siguieron los procedimientos marcados en el primero, pero lo que es evidente es que actuaron ante un peligro inminente y al hacerlo, lograron que los daños a las personas fueran los menos posibles.

La clave con la cual se pueden salvar vidas es la actuación oportuna. En la medida que cada quien conozca su papel cuando se presenta una emergencia y sepa qué debe hacer y qué no hacer, nos permitirá tener mayores probabilidades de salir bien librados.

En otras palabras, depende de ti y de cada uno de nosotros qué tanto logremos disminuir el riesgo de sufrir daños si se presenta una emergencia. Por eso insistimos que durante los simulacros, asumas una actitud seria y comprometida. En un simulacro sabemos que no nos pasará nada. En un evento real, no podemos saberlo.

Préstamo a domicilio de una gran variedad de libros

## Los Espacios de Lectura en el INCMNSZ, cultura al alcance de todos

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

Los Espacios de Lectura en el INCMNSZ surgen en mayo de 2015 por la necesidad de proporcionar a los pacientes y sus familiares un lugar de esparcimiento de cultura, en el cual puedan tener un tiempo de espera más agradable, siendo una iniciativa de la Dirección de Comunicación Institucional y Social. El área en el Departamento de Comunicación y Vinculación, está a cargo de la Lic. María Concepción Nolasco Miguel. Estos espacios se ubican en los tres pisos y en la Sala de Urgencias y Cirugía de Hospitalización; tienen como objetivo promover espacios abiertos para la lectura, puntos de referencia para la recreación y el aprendizaje, estimulando con ello el gusto por la literatura en pacientes, familiares o amigos y de esta forma hacer más grato el tiempo de espera para ser atendido. En estos espacios se encuentran libros de diferentes géneros, revistas, material de consulta, material de entretenimiento, revistas, periódicos, etc., para diferentes gustos y que han sido donados; con ello se promueve la lectura, una de las actividades intelectuales más importantes y gratas para el ser humano.

Este proyecto se amplió para el personal del Instituto, dando como resultado la formación de una biblioteca que se ubica en el Departamento de Comunicación y Vinculación y que actualmente cuenta con más de 900 ejemplares que comprende: novelas, cuentos, poesía, ensayos, literatura y enciclopedias infantiles, diccionarios, algunos cursos y libros en inglés, etc., todos ellos donados por pacientes, trabajadores y amigos. Si quiere conocerlos, lo invitamos a que nos visite en la página del Instituto en la Sección Espacios de Lectura, donde encontrará nuestro catálogo que contiene el nombre de los libros existentes con los datos generales y un breve resumen, que quincenalmente se publica en La Camiseta en la sección de Círculo de Lectores, o bien, puede acudir directamente al Departamento, de Comunicación y Vinculación donde es muy fácil solicitarlos para préstamo a domicilio, sólo debe mostrar su carnet de citas, credencial de elector o gafete que lo identifica como trabajador del Instituto, según sea el caso, y llenar un pequeño formulario en un horario de 8:00 a 15:00 horas de lunes a viernes.

Ven, ¡Te esperamos!



Espacio de Lectura, primer piso de Hospitalización



Espacio de lectura, Depto. de Comunicación y Vinculación

Información, educación, apoyo y encuentro

## Apoyar al paciente, nuestra prioridad:

### Fundación Vivir con Crohn y CUCI, A. C.

Lic. Angélica Montes Sánchez

Con el objetivo de apoyar a pacientes con Enfermedades Inflamatorias del Intestino (EII) y a sus familiares, y dar a conocer este tipo de padecimiento que se enmarca dentro de las llamadas enfermedades raras y poco conocidas en nuestro país, la Fundación Vivir con Crohn y CUCI, A. C., a través del Voluntariado del INCMNSZ, hace una invitación al personal del Instituto, así como a pacientes y familiares de los mismos, para que en caso de padecerla o tener algún conocido con este problema de salud se acerquen a la Fundación.

La Fundación se creó en 2013, sin fines de lucro, como una asociación civil que tiene como objetivos principales los siguientes:

- Difundir información sobre las enfermedades inflamatorias del intestino.
- Proveer de recursos educativos sobre aspectos de la vida diaria (alimentación, tratamientos, cuidados cotidianos, higiene, embarazo, etc.) así como contactos útiles para la atención de la enfermedad (médicos, nutriólogos, psicólogos, etc.)
- Formar grupos de apoyo para pacientes y familiares.
- Crear programas de apoyo para enfermos de escasos recursos.
- Recibir donativos tanto en dinero como en especie.

La Fundación tiene la necesidad de crear un punto permanente de información, educación, apoyo y encuentro para todas aquellas personas que padezcan una enfermedad inflamatoria del intestino con el fin de mejorar su calidad de vida.

El Crohn es un tipo de EII que afecta cualquier parte del tracto gastrointestinal, ya sea de manera continua o por secciones, desde la boca hasta el recto, aunque comúnmente aqueja el final del intestino delgado, donde se une con el colon.

El CUCI es un tipo de EII en el que la inflamación se limita al intestino grueso (colon) y el recto y afecta la parte más superficial de la pared intestinal. La inflamación comienza en el recto y el colon descendente, y se puede extender de manera continua por todo el colon hasta donde se une con el intestino delgado.

Fundadoras:

- Natalia Henonin, paciente con Crohn.
- Beatriz Capdevielle, paciente con CUCI.
- Maricruz Martínez, paciente con CUCI.

A través de la difusión de la Fundación "Vivir con Crohn & Cuci", el Voluntariado del Instituto participa con las acciones implementadas en favor de las personas que padecen éstos males.

Contacto: [www.crohncuci.org.mx](http://www.crohncuci.org.mx)  
[info@crohncuci.org.mx](mailto:info@crohncuci.org.mx)



Recital de clarinete y piano

## La sesión cultural del II evento conmemorativo, dedicada a FunSaEd

Lic. Palmira de la Garza y Arce

En el marco de la celebración del 70 aniversario del Instituto, como parte del II evento conmemorativo se llevó a cabo la sesión cultural, dedicada a la Fundación para la Salud y la Educación Salvador Zubirán (FunSaEd) en la que se presentaron: la exposición "paisajista en el universo de los sueños" del maestro Leonardo Nierman, la Conferencia Magistral Salud y Medicina -perspectivas-, a cargo del Dr. Jean Allouch y un recital de clarinete y piano, interpretado por Eleanor Weingartner y Alberto Cruzprieto.

El Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, agradeció a FunSaEd el apoyo que ha proporcionado para que el INCMNSZ pueda estar a la vanguardia, con un equipamiento de tecnología de punta que permita una atención segura y de calidad al paciente, así como desarrollar proyectos de investigación para combatir enfermedades.

En el 2014 se formó FunSaEd con el objeto de fomentar las acciones en favor de las Ciencias Médicas y la Nutrición en México, mediante la investigación científica, la innovación y el desarrollo tecnológico. Quiero decirles que la Fundación ha sido una parte importante para ir logrando la renovación de la estructura del Instituto; por ello se dedica este concierto a FunSaEd.

Por su parte, el Dr. Diego Valadés, Presidente de FunSaEd expresó su beneplácito por formar parte de la conmemoración y agradeció a todos los integrantes del Instituto por su loable labor a favor de los mexicanos.

A nombre de FunSaEd agradezco al Dr. Kershenobich por esta medalla conmemorativa, pero sobre todo, a él y a todos los integrantes de esta majestuosa Institución por permitirnos la oportunidad de poder colaborar en la gran labor que realizan por la salud de los mexicanos y por la ciencia. ¡Felicidades!



Dr. Diego Valadés, Presidente de FunSaEd; Dr. David Kershenobich S., Director General del INCMNSZ; Dra. Diana Cecilia Ortega A., Secretaria de Actas de FunSaEd; Lic. José Antonio Marván L., Representante Legal de FunSaEd; Lic. Rosa María Hernández, Coordinadora General de FunSaEd y Lic. Luz María Aguilar V., Directora de Comunicación Institucional y Social del INCMNSZ

Fe de erratas: En la publicación número 530 del 29 de febrero de 2016 dice subrealista y cubista, debe decir surrealista y cubista

Impostergable para el país

## La creación de nuevas instituciones hospitalarias

Lic. Gabriela Rubello Marín

Sería interminable analizar los defectos de los sistemas hospitalarios de aquel tiempo y basta decir que daban lugar a un atraso de más de medio siglo en su funcionamiento.

Hasta la tercera década del siglo, y gracias a la dedicación y el esfuerzo vigoroso de jóvenes médicos, no se inició un cambio paulatino, que comenzó a enriquecer la ciencia y a renovar vetustos moldes y decrepitas rutinas; a la influencia de grandes clínicos como Dieulafoy, Trousseau y Osler, se sumaron las procedentes de distinguidas personalidades médicas de la talla de Chiristian, Cushing, Laubry y muchos otros. Así por esa acción renovadora, fueron creándose dentro de las arcaicas estructuras, unidades especializadas, técnicamente autónomas y dotadas de equipos apropiados para la especialidad, todo lo cual permitió dar mejor atención a los enfermos e incluso realizar trabajos de investigación científica. De esta manera, el Dr. Chávez fundó el núcleo de Cardiología en el pabellón 21; el Dr. Ayala González, el de Gastroenterología en el pabellón 24, y el Dr. Villanueva, el de Urología en el pabellón 5 del hospital General de la Ciudad de México. Es preciso señalar, sin embargo, que estos centros de actividad eran insuficientes para dar atención integral, debido a la falta de conexión entre ellos mismos.

Salvador Zubirán  
Libro Conmemorativo del XXX Aniversario, 1976



1976  
Panorámica del nuevo Instituto

Directorio del Comité

# El Comité de Ética y Prevención de conflictos de interés del Instituto

Dirección de Administración

El Comité de Ética y Prevención de Conflictos de Interés está integrado por 7 miembros con el carácter de Titular Temporal, 7 miembros Suplentes Temporales, 1 Presidente y 1 Secretario Técnico, todos representando los diferentes niveles jerárquicos del Instituto; los integrantes actuales son:

Lic. Mario Francisco Márquez Albo	Director de Administración	Presidente del Comité de Ética y Prevención de Conflictos de interés
Lic. Jorge Alberto Cancino Crócker	Asistente del Director de Administración	Secretario Técnico
Dr. Raúl Rivera Moscoso	Director de Planeación y Mejora de la Calidad	
Dra. Alicia Frenk Mora	Subdirectora de Servicios Paramédicos	
Lic. Lourdes Martínez Laureles	Jefe del Departamento de Reclutamiento y Capacitación de Personal	
C.P. José Ricardo Villegas Arenas	Soporte Administrativo D	Miembro Titular Temporal
Dr. Thierry Hernández Gilsoul	Médico Especialista A	
Dr. José Alberto Ávila Funes	Jefe de Servicio de Geriátría	
Dra. Ariadna M. Colmenares Vásquez	Responsable de mejora continua e investigación del Depto. de Reacc. Hospitalaria para Desastres	
Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz	Director de Cirugía	
Lic. Marina Martínez Becerril	Subdirectora de Enfermería	
Dr. Reynerio Fagundo Sierra	Jefe del Departamento de Química Clínica	
Lic. Carlos Augusto Sánchez Morales	Titular de la Unidad de Enlace	Miembro Suplente Temporal
Dra. Christian Haydee Flores Balcázar	Médico Especialista A	
C.P. Isaac López Osorio	Soporte Administrativo C	
C. José Martín B. Ramírez Morales	Técnico del Lab. del Bioterio	

Necesario fomentar un espíritu positivo

## La depresión en el adulto mayor, suele confundirse con otras enfermedades

Dr. Jorge Reyes Guerrero/ Adscrito a la Clínica de Geriatría



La depresión es una disfunción pasajera, y algunas veces permanente, del funcionamiento bioquímico del cerebro. Esta disfunción puede provocar múltiples síntomas que frecuentemente son confundidos con otras enfermedades.

Actualmente sabemos que la depresión tiene un sustrato genético; evidente cuando se hace el recuento de los síntomas en integrantes de la misma familia. Hay una clara predisposición familiar a la enfermedad, puesto que se puede encontrar en dos o tres integrantes a lo largo de la historia familiar. Las principales causas de la enfermedad pueden ser:

- Disfunción bioquímica de los neurotransmisores cerebrales; tienen su origen en la falta de producción de sustancias que son necesarias en el cerebro, tales como la acetilcolina, la serotonina, etcétera.
- Puede existir depresión de causas vasculares, pues debido a infartos cerebrales o disfunción vascular, el cerebro no produce los neurotransmisores que necesita.

Los síntomas de la depresión son diferentes en cada persona y, en el adulto mayor, son variables. Pueden presentarse como irritabilidad, sentimientos de tristeza o minusvalía, pérdida de memoria, pérdida o aumento de peso, entre otros. Es importante aclarar que la depresión puede causar tristeza, pero la tristeza no causa depresión. De igual forma, hay otras enfermedades en la tercera edad que pueden confundirse con la depresión, como los infartos cerebrales, la demencia sub-cortical, la deficiencia o la sobre estimulación tiroidea y la enfermedad de Alzheimer, en sus etapas iniciales o intermedias.

Una persona que presente los siguientes síntomas debe ser evaluado por un especialista: pérdida de memoria, irritabilidad, tristeza, aislamiento, soledad, indiferencia al medio ambiente, pérdida o aumento de peso.

Hábitos que deben realizarse para mantener un espíritu positivo:

- Mantener una vida socialmente activa.
- Liberar el espíritu de sentimientos negativos.
- No esperar que las personas hagan lo que usted quiere.
- Vivir el aquí y el ahora.
- Descansar.
- Cuidar su cuerpo.
- Evitar vicios.
- Ayudar a los demás.
- Aprender a recibir apoyo.

Página electrónica: [www.innsz.mx](http://www.innsz.mx) > Inicio > Servicios Clínicos > Geriatría

Correo Electrónico: [geriatria\\_incmnsz@yahoo.com.mx](mailto:geriatria_incmnsz@yahoo.com.mx)

Twitter: @geriatriainnsz Facebook: <https://www.facebook.com/geriatria.incmnsz/>

## La papaya

La papaya tiene el nombre científico de *Carica papaya* y pertenece a la familia de las Caricáceas o Caricaceae. Según la variedad, la papaya puede tener entre 300 g y 5 Kg de peso. No tiene un aroma envolvente como otras frutas, tiene un sabor suave similar al de un melón dulce. La forma también cambia según la variedad, hay papayas con forma de pera y las hay con una forma mucho más alargada.

Contiene látex que se utiliza con distintos fines. Lo utilizan las industrias farmacéuticas, textil, peletera y la alimentaria. La papaya tiene diversos usos alimentarios. Se puede cocinar como una verdura, se puede combinar con otras verduras en una ensalada, en una macedonia de fruta, puede servir de guarnición en platos de asados, marisco y pescado. Por supuesto que la papaya puede servirse fresca sin más. En Inglaterra son muy aficionados a servirla de esta manera rociándole alguna salsa dulce o limón. Asimismo la papaya es utilizada para elaborar diferentes productos alimenticios, como yogures, helados, sorbetes, zumos, confituras, etc.



Cuadernos de

# nutrición

## Ensalada de pollo, papaya y piña



### Ingredientes:

1 pieza	de pechuga de pollo cocida
1 pieza chica	de zanahoria rayada
1 taza	de apio cortados
1 pieza	papaya cortada en cuadros
4 rodajas	de piña cortada en cuadros
¼ de pieza	de cebollín picado
4 hojas	de lechuga para decorar

### Aderezo:

2 cucharaditas	de mostaza
3 cucharadas	de mayonesa
2 cucharadas	de miel

### Preparación:

Para el aderezo, en una taza mezcle todos los ingredientes del aderezo.

En una ensaladera, mezcle todos los ingredientes de la ensalada, sívalos sobre una hoja de lechuga y acompañe con el aderezo.

Editado por la AMINNSZ en 1973

## Dr. Salvador Zubirán, 50 años de vida profesional

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

En esta obra, editada en 1973, como lo dijo el Doctor Ignacio Chávez, Médico Honorario del Instituto Nacional de Cancerología, se pretendió hacer una radiografía total a un hombre que labró su vida en varias facetas, por lo que se requirió entonces, verlo desde diferentes enfoques. En dicha obra, se vislumbra al hombre enamorado de su profesión, al líder, al constructor, al conductor de hombres, pero sobre todo, a un hombre humilde de alma y corazón.

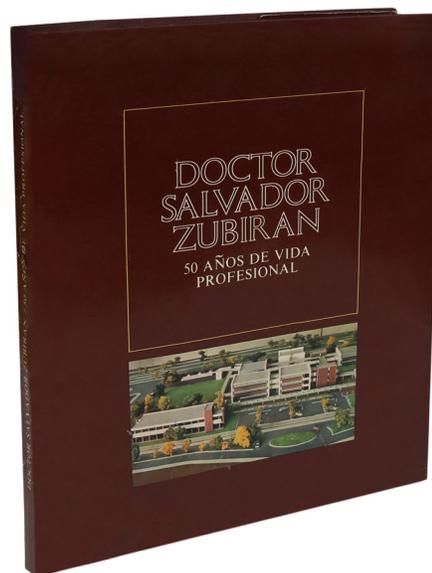
El cometido que debía cumplir este libro, primeramente, era presentar al hombre que amó a su profesión desde los primeros años de vida médica y que lo distinguió como uno de los pioneros de la medicina moderna en México. El Dr. Zubirán hizo posible el cambio del Hospital de Enfermedades de la Nutrición, hasta lograr su ambicioso proyecto que fue la construcción del Instituto, premio merecido a su gran obstinación y tenacidad.

De igual forma, se describe cómo siendo subsecretario de Salubridad y Asistencia se ocupó y preocupó por el funcionamiento más que por su construcción. Organizó el Programa Nacional de Alimentación ya que era experto en nutriología.

El libro menciona cuando llegó a la Rectoría de la Universidad Nacional Autónoma de México y su intervención en el proyecto de construcción en la casa máxima de estudios. Así mismo, intenta limpiarla de viejos vicios.

El libro plasma la vida del Dr. Salvador Zubirán Anchondo al cumplir 50 años de vida profesional. Sus amigos y discípulos, para reconocer su vida esforzada y fecunda, participaron en la realización de éste merecido homenaje a su figura y a su obra.

Esta publicación la podrás encontrar en el Espacio de Lectura del Departamento de Comunicación y Vinculación.



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 de Personal, ubicado en el primer piso de la Unidad Administrativa.

3 de marzo, Día Internacional de la Audición

## Pocos audífonos para pérdida auditiva

La OMS señaló que la pérdida de audición representa un serio problema de salud, más de 360 millones de personas la padecen y no hay suficiente producción de audífonos especiales para satisfacer la demanda de éstos. La producción actual de audífonos satisface menos del 10% de las necesidades mundiales. En los países en desarrollo, la proporción de personas que llevan audífonos, es de menos de una por cada 40 que lo necesitan.

Fuente: [http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2013/hearing\\_loss\\_20130227/es/](http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2013/hearing_loss_20130227/es/)

8 de marzo, Día Internacional de la Mujer

## Compromiso en materia de igualdad

La ONU señaló que el lema para el 2016 es "Por un Planeta 50-50 en 2030: Demos el paso para la igualdad de género". Asimismo, se centrará en nuevos compromisos de los gobiernos bajo la iniciativa "Demos el paso" de ONU Mujeres y otros compromisos existentes en materia de igualdad de género. El Día Internacional de la Mujer surgió de las actividades de los movimientos obreros a finales del Siglo XX en América del Norte y Europa. Desde entonces, el Día Internacional de la Mujer ha adquirido una dimensión global para las mujeres.

Fuente: <http://www.unwomen.org/es/news/in-focus/international-womens-day#sthash.>

12 de marzo, Día Mundial del Glaucoma

## El Glaucoma, segunda causa de ceguera

La Organización Mundial de la Salud señala que entre los principales motivos de discapacidad visual se encuentra el glaucoma con el 2% a nivel mundial, siendo la segunda causa común de ceguera. Más de 4.5 millones de personas lo padecen. El glaucoma es una enfermedad crónica y progresiva que afecta el nervio óptico de ambos ojos, causa ceguera y daño en el campo visual. Anteriormente se atribuía a la presión alta del ojo como un síntoma, sin embargo, no es necesario para padecerla.

Fuente: <http://www.spps.gob.mx/avisos/1503-12-de-marzo-dia-mundial-del-glaucoma.>

12 de marzo, Día Mundial del Riñón

## Prevenir la enfermedad crónica

Aumentar la conciencia de la salud renal, con el fin de reducir la frecuencia e impacto de la enfermedad renal crónica en el mundo es una prioridad para los sistemas de salud en todos los países, aseguró la Organización Mundial de la Salud. Se estima que el 10% de la población a nivel mundial presenta esta afección sin distinguir raza y edad.

Las causas más comunes que provocan la enfermedad renal crónica son hipertensión y diabetes.

Fuente: <http://www.spps.gob.mx/avisos/2320-12-marzo-dia-mundial-del-rinon.html>

Seriedad, integridad, diligencia y nobleza

## La excelencia, virtud del ser humano

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La excelencia fue el tercer concepto que la comunidad institucional expresó como definición de lo que significa el 70 aniversario del Instituto. Si bien es cierto que son muchas las definiciones que podemos encontrar sobre este término, para hacer una reflexión en torno a él, revisaremos la filosofía griega.

Aristóteles es uno de los filósofos que hizo algunas consideraciones en torno a la excelencia. Para él, era una virtud que enaltecía a quien la practicaba y motivaba a otros a seguirla como una forma de vida que inevitablemente lo conducía a ser una persona seria, íntegra, diligente, noble y digna para subir a un peldaño superior, ser un ser humano feliz.

Ser una persona virtuosa o excelente no era sencillo. De acuerdo a esta postura, representaba renunciar a muchos de los placeres mundanos que alejan al ser humano de la perfección. Para tener hombres excelentes era necesario instruirlos en tres dimensiones: alma, mente y cuerpo.

El hombre excelente o virtuoso, de acuerdo a Aristóteles tiene las siguientes características:

- Se esfuerza siempre en practicar todas las virtudes y por seguir el camino del honor.
- Se ama a sí mismo antes que a nadie.
- Al elegir la virtud, obra en beneficio de los demás.
- Vive de acuerdo con la razón.
- Hace muchas cosas por sus amigos y su patria.
- Se desprende de su dinero para que sus amigos dispongan de más.
- Necesita de sus amigos para ejercitar su inteligencia sobre ellos.
- Prefiere vivir noblemente un año, que vivir de cualquier manera muchos años.
- Prefiere una sola acción hermosa y grande.
- Posee inteligencia práctica y buen gusto.
- Sabe elegir los placeres adecuados.

Contar en casa con una persona excelente es de gran valía. Pero tener en una organización, integrantes que tengan como forma de vida la excelencia, conduce a ésta al éxito, al fortalecimiento y al reconocimiento público que la toma como un ejemplo y modelo a seguir.

El Instituto tiene como uno de sus valores la excelencia. De hecho, también constituye su lema "Hacia la excelencia", que además de motivarnos, establece un compromiso de ser y hacer las cosas de forma virtuosa, casi perfecta para todos los que conformamos esta Institución.

Así, la excelencia es una forma de vida que caracteriza a quien la ejerce como una persona que tiene el grado más elevado entre los de su género, que sobresale en mérito con sus acciones, que no se conforma con hacer, sino que busca hacerlo más cercano a la perfección.



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

**¿Qué significa para ti?**

#incmnsz\_70aniversario

**#EXCELENCIA**

#éxito #grandeza

#servicio #ejemplo

#sublime #notable

#magnífico # \_ \_ \_ \_ \_



Me gusta



Comentar



Compartir

campaña institucional

## 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer Para reflexionar...

Dirección de Administración

El Día Internacional de la Mujer es un buen momento para reflexionar acerca de los avances logrados, pedir más cambios y celebrar la valentía y la determinación de mujeres de a pie que ha jugado un papel clave en la historia de sus países y comunidades.

El 8 de marzo la observancia de las Naciones Unidas reflexionará sobre cómo acelerar la Agenda 2030 para impulsar la aplicación efectiva de los nuevos Objetivos de Desarrollo Sostenible. Asimismo, se centrará en nuevos compromisos de los gobiernos bajo la iniciativa «Por un Planeta 50-50 en 2030: Demos el paso para la igualdad de género» de ONU Mujeres y otros compromisos existentes en materia de igualdad de género, el empoderamiento de las mujeres y los derechos humanos de las mujeres.

El año 2030 es el plazo fijado por la nueva Agenda de Desarrollo que incluye metas específicas para lograr la igualdad y el avance de las mujeres y niñas. Como parte de la iniciativa, más de 90 estados miembros han prometido acciones concretas para superar algunos de los obstáculos fundamentales para alcanzar la igualdad en sus países, aseguró la directora ejecutiva de ONU Mujeres, Phumzile Mlambo-Ngcuka.

Algunos de los objetivos clave de la Agenda 2030:

- Velar porque todas las niñas y todos los niños terminen los ciclos de la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados escolares pertinentes y eficaces.
- Velar porque todas las niñas y todos los niños tengan acceso a servicios de atención y desarrollo en la primera infancia y a una enseñanza preescolar de calidad, a fin de que estén preparados para la enseñanza primaria.
- Poner fin a todas las formas de discriminación contra todas las mujeres y las niñas en todo el mundo.
- Eliminar todas las formas de violencia contra todas las mujeres y las niñas en los ámbitos públicos y privado, incluidas la trata y la explotación sexual y otros tipos de explotación.
- Eliminar todas las prácticas nocivas, como el matrimonio infantil, precoz y forzado y la mutilación genital femenina.

La promoción de la igualdad también es una de las prioridades de la UNESCO. En su mensaje para el Día Internacional de la Mujer, su directora general Irina Bokova se refirió a la promoción de la mujer como “una fuerza transformacional para un desarrollo más justo, inclusivo y sostenible”.

“La nueva agenda sólo tendrá éxito si todos los países promueven los derechos, ingenuidad e innovación de cada uno de sus ciudadanos, empezando por las niñas y las mujeres”, dijo Bokova en referencia a los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

<http://static.un.org/News/dh/photos/large/2016/March/03-07-2016WomenDay.jpg>

# Feliz Cumpleaños

## segunda quincena de marzo

16

Ortiz Méndez Guillermina  
Arenas Nolasco Patricia  
Valverde Urbina Elsa  
Núñez Juárez Sandra  
Gómez Gaytán Alejandro  
Guido Guerra Ricardo Eli  
Santes Jasso Oscar  
Rueda De León Aguirre Alexandra  
Chávez López Guadalupe Gabriela

17

Prudenciano Anzúrez Alfonso  
Hernández Evangelista Patricia M.  
Domínguez Sánchez Patricia  
Ortega Cuevas José Shelldon  
Vázquez González Víctor Eduardo  
Olalde González Lizbeth Karina  
Cuchillo Hilario Mario  
Hernández Juárez Hilda Elizeth

18

Rodríguez Miranda Martha Beatriz  
Hernández Maya Carmen  
López Alvarado Cirilo Juan José  
Mimenza Alvarado Alberto José  
Maldonado Becerril José  
Izquierdo Echavarrí Eva Andrea  
Cortés Arellano Aldo

19

Flores de Jesús Josefina  
Raya Méndez Josefina Esther  
Martínez Castañeda Jorge Luis  
Fragoso Loyo Hilda Esther  
Flores Rosales José Carlos  
Hernández Oropeza José Luis  
Contreras Arenas Jose Guadalupe  
Rodríguez Andoney José de Jesús

20

Roldán Amaro José Antonio  
Torres López Claudia  
Torre Delgadillo Aldo  
Rosas Torres Martín Gabriel  
Hernández Becerril Alejandra  
Vargas Agredano Romina Margarita  
Carmona Luna Norma  
Xolalpa Chávez Pedro  
Flores Villanueva Miriam

21

Ayala Ruiz Margarita  
Torres Avila María del Carmen  
González Duarte Briseño María A.  
Pérez Cortés Alma Nancy  
Teliz Meneses Marco Antonio  
Taboada García Hortencia  
Zamora Rodríguez Víctor Benito

Tapia Soria Deideni Primavera  
Salas Torrez Eladio

22

Medina García Pavón Bárbara  
Ledesma Barrientos Fernando  
Bernal Salgado Israel  
Segura Kaño Yayoi Xochitl

23

Damian Ronco Martha  
Jakez Ocampo Juan de Jesús  
Negrete Pérez Erik  
Vicores Mejía Jesús  
Enzana Cerón Juan Carlos  
López Reyes Arely Saindaeth  
Barraza Aguirre Gustavo  
Ortega Martínez Nayeli

24

Alvarez González Gabriela  
Luqueño Martínez Verónica Gabriela  
Zecua Muñoz Patricia  
González Velasco Maricela  
Guido Cortés Liliana Stephania

25

Espinosa Cortés Luz María  
Cortés Guerrero María Esther  
Rojas Cortés Humberto  
Avenidaño López Heber Hugo  
Fiorella Gutiérrez Henry Joseph  
Reyes Córdova Erika  
Ramírez Melchor Humberto Emiliano  
Carrera Cerón Rocío Elisa  
Romo Tena Jorge Rafael

26

Ruiz Cabañas y Tinajero María Aurelia  
Ramírez Camarillo Luz Guadalupe  
Alva Gopar Maribel  
Meneses Cervantes Mariana  
Chávez Morales Susana Braulia  
Camacho Rivera Ivón Gabriela  
Galicia Jiménez Juan Manuel  
Morales Martín Teresa  
Guzmán García Edgar Manuel  
Paz Leos Rocío  
Juárez Bustamante Lizeth Yasmín  
Guevara Cruz Martha

27

Flores Vazquez Delia Martina  
Ramírez García María de Jesús  
Calderón Benítez Leticia Elizabeth  
Escobedo López Kenia Melina  
Romero Díaz Juanita  
Lara Solares Argelia  
Pérez Méndez Rosalba

Rodríguez Flores Marcela  
Ortiz Brizuela Edgar  
Carranza de la Torre Carlos Alberto  
García Pérez César Alejo  
García Reyes Luis Alberto

28

Tafoya Avila Irene  
Lescas Hernández Ana Luisa  
Streber Jiménez María de la Luz  
Verea Sánchez Nelly Esperanza  
Alvarado Altamirano Alicia  
Morales Cruz Mariana  
Avenidaño Ronquillo Anaid  
Cázares Lara Jonnathan Omar  
Velázquez Burciaga Adriana Nohemi  
Espinosa Navarrete Erica Mayde

29

Remus y Galvan Beatriz Estela  
Sánchez Cañedo Victoria  
Sánchez Ledesma Silvina  
Figueroa Bolaños Maribel  
Alvarez Briseño Víctor Hugo  
Angeles Córdova Francisco Javier  
Bueno García Reyes Paulina

30

Alvarez de la Rosa Albino  
Flores Cataño María Elena  
Velázquez Mata José Luis  
Guizar Carpintero María Elena  
García Ibarra Rosa Elena  
Armengolt Mejía Alicia

31

Zarza Leal Gissel  
Rosales Ortega Javier  
López Rodríguez María Teresa  
Rodríguez Benítez Luz María  
Morales González César

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. con Sebastian al 044 5566318025 ó 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 auxiliar, 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. con Iris al 0445531114676 ó al 66305109.

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. con la Sra. Hernández al 55739139 ó 0445530372228.

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 DEPARTAMENTO AMUEBLADO.

A 15 min. del INCMNSZ. Tres recámaras, sala, comedor, baño, cocina integral, agua caliente (solar), internet, t.v., cable y teléfono. Inf. al 5522422114 con César Morales.

VENDO DEPARTAMENTO.

A 3 Km del Instituto, 111 m<sup>2</sup>, 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.

“La mente  
es como un  
paracaídas,  
sólo funciona  
si la tenemos  
abierta”

(Albert Einstein)



**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

Luz María Aguilar Valenzuela

## Departamento de Comunicación y Vinculación

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@incmnsz.mx](mailto:lacamiseta.avisos@incmnsz.mx)

Consulta la edición digital  
[www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html](http://www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html)

[www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)