



# La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXII No. 10

31 de Mayo 2016

**Dr. Miguel Ángel  
Mercado Díaz,**

**Premio Doctor  
Miguel Otero  
2015**



Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz



# La Camiseta

No. 536

31 de mayo 2016

## CONTENIDO

### EDITORIAL

#### SER INCMNSZ

- Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz,  
Premio Doctor Miguel Otero 2015

#### PARA CONOCERNOS

- Nuestros Laboratorios de Análisis Clínicos  
y Unidad de Toma de Muestras se recertificaron

#### ENTÉRATE

- 1<sup>er</sup> Seminario El efecto de las grasas  
y los aceites en la salud

#### CRÓNICA DEL 70 ANIVERSARIO

- V evento conmemorativo  
del 70 aniversario

#### CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA

- Metas Internacionales de  
Seguridad del Paciente

#### CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

- La comunicación interna:  
una estrategia de éxito

#### NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL

- Día Mundial del Medio Ambiente, oportunidad para  
actuar en su cuidado

#### COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN

- Elaboración del mural: Tapatón 2016 INCMNSZ

#### VOLUNTARIADO

- Prevención y promoción de la salud  
también es trabajo social  
L.T.S. María Elena Barrón García

### ARTE Y CULTURA

- Concierto del pianista  
Edison Quintana en el INCMNSZ

### VIDA INSTITUCIONAL

- Creación del primer laboratorio  
de hormonas en el país

### VIDA LABORAL

- Acciones que promueven la cultura institucional  
para la igualdad

### TU SALUD

- La incontinencia urinaria es más frecuente  
entre las mujeres

### CULTURA DEL BIEN COMER

- Beneficios y propiedades del pavo  
• Filetes de pavo al tomate y curry

### ESPACIO DE LECTURA

- Memorias del 60 aniversario de la Fundación del  
Hospital de Enfermedades de la Nutrición,  
Dr. Mariano García Viveros

### SABÍAS QUE

- Efemérides de la salud

### ESPACIO DEL LECTOR

- En el INCMNSZ siempre nos dan  
diagnósticos acertados

### TU HISTORIA CON EL INSTITUTO

- Apareció un día en mi vida...

### HABLEMOS DE

- El progreso, más que un avance científico  
y tecnológico

**E**n el marco de la celebración del Día Mundial de la Salud, el Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía del Instituto fue merecedor del Premio Doctor Miguel Otero 2015 de Investigación Clínica, que le fue entregado por el Presidente de México, Enrique Peña Nieto. En la sección Ser INCMNSZ, se da cuenta de ello.

Las auditorías de calidad, representan un parámetro para determinar de qué forma se está proporcionando el servicio al usuario y son una ventana de oportunidad para mejorar los procesos. En este sentido, los Laboratorios de Análisis Clínicos y de la Unidad Toma de Muestras del Instituto, se someten a una auditoría de calidad. En la sección Para Conocernos, se dan a conocer los pormenores de este hecho.

En la sección Entérate, se informa sobre el 1er Seminario El efecto de las grasas y los aceites en la salud, que tuvo lugar en el INCMNSZ. Este evento, representa una de nuestras contribuciones a la difusión del conocimiento y derrocamiento de mitos en relación a los alimentos.

Continuando con nuestra celebración, en la sección Crónica del 70 aniversario, se da a conocer el V evento conmemorativo que comprende: la exposición pictórica, presentada por el maestro Jaboco Margolis; la Conferencia Magistral Salud y Medicina –perspectivas–, por el Lic. Juan Villoro y la Sesión Cultural, a cargo del pianista Edison Quintana que en esta ocasión es dedicada a la Junta de Gobierno del Instituto. De igual forma, en la sección Arte y Cultura, se hace una semblanza del pianista Edison Quintana.

En la sección Voluntariado, la L. T. S. María Elena Barrón García, adscrita a la Clínica de Salud Reproductiva, expone que el Trabajo Social se desarrolla desde una perspectiva enfocada en un acompañamiento integral, oportuno y permanente al paciente.

La incontinencia urinaria es una de las enfermedades más comunes entre la población femenina después de los cuarenta años. El Dr. Arturo García Mora, médico adscrito al Servicio de Urología del Instituto, encargado del área de urología funcional, en la sección tu Salud, da a conocer algunos puntos relativos a ello.

En la sección Sabías qué, se dan a conocer algunas efemérides de la salud celebradas durante el mes de mayo; 12 de mayo, Día Mundial del Síndrome de la Fatiga Crónica; 17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión Arterial; 28 de mayo, Día Mundial de la Esclerosis Múltiple; 28 de mayo, Día Internacional de la Nutrición y 31 de mayo, Día Mundial Sin Tabaco.

El progreso es más que un avance científico y tecnológico, de acuerdo a la visión de John Gray, investigador del Instituto Tecnológico de Massachusetts, quien en la sección Hablemos de, señala que es la influencia que tiene el desarrollo de la tecnología y el avance de la ciencia sobre la moral de las personas, en beneficio de la sociedad.

El INCMNSZ ha propiciado mi éxito como investigador

## Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, premio Doctor Miguel Otero 2015

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz

En el marco del Día Mundial de la Salud, celebrado el 7 de abril, el Presidente de México, Enrique Peña Nieto entregó al Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía del INCMNSZ, el Premio a la Investigación Clínica Doctor Miguel Otero 2015, mismo que año con año es destinado a profesionales de la salud en diferentes áreas y que han hecho aportaciones al conocimiento y práctica de la medicina en el país y que de alguna manera, han contribuido al avance de la ciencia médica en México, con la idea de hacer todo por el beneficio del pueblo mexicano.

Asimismo, se entregó la Condecoración Eduardo Liceaga al Dr. Manuel H Ruiz de Chávez Guerrero así como los Premios Dr. Gerardo Varela de Salud Pública, a Miguel Angel Lezana Fernández: Dr. Manuel Velasco Suárez en la rama de Neurología y Neurocirugía, a Rogelio Revuelta.

El Presidente de México, Enríque Peña Nieto, felicitó a los galardonados. De igual forma, destacó que el factor humano es uno de los recursos más importantes para lograr una adecuada prestación de los servicios médicos. Afirmó que sin los profesionales de la salud comprometidos con la sociedad a la que sirven, no serían posibles los avances que –hay que reconocer–, se han tenido en favor de la salud en nuestro país.

El Dr. Miguel Ángel Mercado en entrevista para LaCamiseta, afirmó: me siento honrado de recibir este Premio que no solo es para mí, sino para el Instituto, que me ha permitido crecer y desarrollarme como investigador clínico en la rama de la cirugía.

El Instituto siempre ha sido un espacio en el que he podido desarrollarme como investigador clínico, como cirujano y académico, contribuyendo a la formación de excelentes profesionistas, comprometidos con la salud de los mexicanos.

La línea de investigación en la que han centrado sus trabajos es la cirugía hepato-pancreato-biliar particularmente, enfocada en vías biliares y en la reconstrucción de las mismas, que son un aspecto muy especializado, la cual se ha desarrollado a gran escala en el Instituto, consolidándose así como líder en esta área.

Básicamente, nos concentramos en la reconstrucción de vías biliares en personas, quienes previamente estaban sanas, pero que han sufrido daño en alguna intervención en la vesícula, afectando las principales vías biliares. En el Instituto hemos desarrollado una experiencia muy vasta que nos ha permitido, incluso crear técnicas para la reparación que admiten operaciones más seguras y con menores complicaciones. Es una reparación que aunque no restablece la anatomía previa, es una unión, un puente entre las vías biliares y el intestino.

La gran experiencia que hemos desarrollado hace que podamos aportar aspectos técnicos a la intervención; de hecho, la Sociedad Americana de Cirugía, –la más antigua y prestigiada de Estados Unidos–, en donde el proceso de selección para la presentación de conferencias es por medio de concurso, para así poder realizar el compendio de artículos con mayor trascendencia, este año seleccionaron “el nuestro” para ser presentado en el 136th Annual Meeting, lo que pone de manifiesto la gran trascendencia de la investigación que se lleva a cabo en el Instituto por todo un equipo.

Por lo anterior, reitero que es un reconocimiento para nuestro equipo como Dirección de Cirugía, para las otras áreas que han enriquecido nuestra labor con su colaboración y principalmente para el Instituto mismo como alma mater y cuna del conocimiento y atención integral del paciente.



Ceremonia del Día Mundial de la Salud, en la que se entregó el Premio Doctor Miguel Otero 2015 al Dr. Miguel Ángel Mercado



Auditoría de calidad ISO 9001: 2008

## Nuestros Laboratorios de Análisis Clínicos y Unidad Toma de Muestras se recertificaron

Lic. Dora Valenzuela de la Cueva

Con la intención de obtener la Certificación ISO 9001: 2008, el 14 de abril dio inicio la auditoría externa aplicada por la compañía certificadora Applus para evaluar los procesos en Laboratorio Central, así como en el resto de los laboratorios del Instituto que realizan análisis clínicos y en la Unidad Toma de Muestras.

A la reunión de apertura asistieron el Dr. José Sifuentes Osornio, Director Médico; 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 Laboratorio Central; la QFB. Carolina Rodríguez Ramírez, Jefa de la Unidad Toma de Muestras; la Lic. Lourdes Martínez, Jefa del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación, el personal de los laboratorios del Instituto, así como áreas administrativas.

En su oportunidad, el Dr. José Sifuentes Osornio felicitó a dichas áreas por sus logros, entre ellos destacó el obtenido hace 15 años, al recibir la Certificación ISO 9001, siendo el Laboratorio Central y la Unidad Toma de Muestra los primeros en obtenerla, a los que posteriormente se sumaron el resto de los laboratorios que actualmente se encuentran incluidos en su alcance y operan bajo el Sistema de Gestión de Calidad de los Laboratorios Clínicos del Instituto, certificación que continúa vigente.

Explicó que esta certificación contribuirá para favorecer la obtención de la recertificación de Calidad del INCMNSZ que otorga el Consejo de Salubridad General, que es uno de los objetivos a futuro del Instituto.



Asistentes a la reunión de apertura para el proceso de certificación de calidad de Laboratorios de Análisis Clínicos y Unidad de Toma de Muestras del INCMNSZ



Personal de la Unidad de Toma de Muestras

Este hecho, es muy importante. En esta gestión se ha logrado cohesión, que haya objetivos en grupo. Se han logrado mejorar los alcances del laboratorio con una visión de mayor oportunidad y de crecimiento. ¡Muchas felicidades!

Es de destacar que independientemente de la Certificación ISO, el Laboratorio Central y la Unidad Toma de Muestras este año también buscarán la Acreditación de su competencia técnica con el College of American Pathologists (CAP) de Estados Unidos, para fortalecer la confiabilidad de los resultados en aras de alcanzar la excelencia en la medicina de laboratorio.

Por su parte, durante su participación el Dr. Reynerio Fagundo Sierra señaló: “dicha actividad nos demandará un esfuerzo adicional, sin embargo, tenemos la certeza que el proceso nos aportará múltiples beneficios, ya que nos impulsa a mejorar en todo momento nuestros procesos, a hacer consciente al personal de la importancia de su trabajo y a plantearnos constantemente nuevas metas.”

Una de las acciones que se realizaron, como parte del proceso de mejora de la atención ciudadana fue la implementación de un curso taller dirigido a todo el personal de la Unidad Toma de Muestras para el manejo de las técnicas de trato al paciente en situación crítica, impartido por las Psicólogas Itzel Alfaro y Gissele Ruiz, adscritas al Departamento de Neurología y Psiquiatría del Instituto.

El Dr. Reynerio señaló que “uno de los objetivos del Departamento es buscar la mejora de la calidad de la atención que se brinda a los ciudadanos que acuden al servicio y destacó que no solamente mejorando la tecnología, sino mejorando el trabajo en equipo, el manejo de emociones y el sentido de pertenencia es como se logra una armonía con los pacientes, y también agradeció el entusiasmo del personal por su participación en el curso, por su compromiso con los pacientes y con el Instituto”.

Por su parte, la Lic. Lourdes Martínez señaló que el personal de la Toma de Muestras es de un grupo de trabajo de alto rendimiento, por lo que los felicitó y externó su reconocimiento.

Con este curso están innovando sus propias herramientas y técnicas utilizadas en las diversas situaciones de trabajo. Eso los pone a la vanguardia, sin duda alguna, para mí es claro porque ustedes están al frente de un área tan importante en el Instituto.

En su oportunidad, la QFB. Carolina Rodríguez señaló la intención de seguir siendo un equipo de alto rendimiento cada vez más profesional y mejor preparado con el más estricto apego a la ética profesional, para brindarle al paciente la mejor atención.

El Instituto difunde información confiable sobre las grasas

## 1<sup>er</sup> Seminario “El efecto de las grasas y los aceites en la salud”

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de difundir información sobre los efectos de las grasas y los aceites en la salud, el pasado 21 de abril tuvo lugar en el auditorio principal de nuestro Instituto, el 1<sup>er</sup> Seminario El efecto de las grasas y los aceites en la salud. Este Seminario fue inaugurado por el Dr. Héctor Bourges Rodríguez, Director de Nutrición y por el Ing. Gregorio Gómez Sanz, Presidente de la Asociación Nacional de Industriales de Aceites y Mantecas Comestibles.

El M. en N. José Ángel Ledesma Solano y la Q.F.B. Margarita Díaz Martínez; ambos investigadores de la Dirección de Nutrición, participaron en la organización del mismo. El Dr. Bourges dió la bienvenida a los participantes y señaló que el tema de los efectos de las grasas y aceites en la salud es muy importante, ya que estos productos cumplen una función clave en la alimentación humana como fuentes concentradas de energía que es un insumo fundamental para la vida y como vehículo de atractivos sensoriales, además de que existe una gran confusión entre los consumidores que asignan a las grasas y aceites una serie de efectos sobre la salud, unos positivos y otros negativos, que no son sino mitos carentes de bases. De igual forma, destacó que México tiene una gran tradición culinaria que se ha ido perdiendo por diversos factores, entre ellos el comercial.

Por su parte, el ingeniero Gregorio Gómez Sanz, Presidente de la Asociación Nacional de Industriales de Aceites y Mantecas Comestibles A. C. destacó también que hay muchos mitos sobre las grasas que hasta se han satanizado, por lo que el Seminario puede contribuir a dar a conocer la postura de la ciencia al respecto. Celebró que el Seminario se haya celebrado en una institución de tanto prestigio como el Instituto que además hace ciencia y tiene los conocimientos y elementos para determinar confiablemente, los efectos de los alimentos y las grasas en el organismo humano. En su oportunidad, Amadeo Ibarra Hallal, Director General de la Asociación Nacional de Industriales de Aceites y Mantecas comestibles comentó el papel de las grasas y aceites en el desarrollo del ser humano y dijo que confía en que el Seminario abra al debate informado lo que son los aceites y grasas y el efecto que tienen en la salud y en la alimentación.

Las conferencias del evento se encuentran disponibles para todo el público en [www.alimentatuinformacion.mx](http://www.alimentatuinformacion.mx).



Ing. Gregorio Gómez Sanz, Dra. Claudia Delgadillo Puga, Lic. Eduardo López Pérez, Lic. Amadeo Ibarra Hallal, Ing. José Becerra Riqué y Dr. Héctor Bourges Rodríguez.



Sesión Cultural dedicada a la Junta de Gobierno del INCMNSZ

## V evento conmemorativo del 70 aniversario

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como parte de la celebración del 70 aniversario del Instituto, en el V evento conmemorativo, la exposición pictórica fue presentada por el maestro Jaboco Margolis, la Conferencia Magistral Salud y Medicina -Perspectivas- se realizó por el Lic. Juan Villoro y la Sesión Cultural, en esta ocasión se dedicó a la Junta de Gobierno del Instituto, a cargo del pianista Edison Quintana.

Jacobo Margolis nació en León, Guanajuato en 1929 y estudió pintura en la Academia de San Carlos. En sus obras hay una fusión del abstraccionismo con el impresionismo, siempre con un colorido excepcional. Su pintura posee fuerza, energía color y vida propia. Ha expuesto en galerías de México y Estados Unidos.

Juan Villoro nació en la ciudad de México y estudio Sociología en la Universidad Autónoma Metropolitana. Ha sido profesor de Literatura en la Universidad Nacional Autónoma de México y profesor invitado de las universidades de Yale, Princeton y Boston en los Estados Unidos y en la Universidad de Pompeu Fabra de Barcelona, España.

Edison Quintana realizó estudios con Hugo Balzo, en su natal Uruguay, y más tarde recibió el diploma al mérito por la Academia Chigiana en Siena; en Rumania fue discípulo de Florica Musicescu. También recibió clases de Arturo Benedetti Michelangeli, Guido Agosti y George Halmos.

Las celebraciones conmemorativas a nuestro 70 aniversario, representan una de las manifestaciones de orgullo y pertenencia institucional por formar parte del INCMNSZ que continúa siendo uno de los Centros Nacionales e Internacionales más importantes en asistencia, docencia e investigación. Todo el personal que orgullosamente pertenece a ésta institución se suma a los festejos y reafirma su compromiso por mantener vigentes los principios y valores que nos rigen.

Este evento, lo puedes ver en vivo en [www.veloenvivo.com/70aniversario](http://www.veloenvivo.com/70aniversario) o ver su retransmisión posteriormente en la página del Instituto. También puedes ver los eventos anteriores.



## Meta 4: procedimientos seguros

## Metas Internacionales de Seguridad del Paciente

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

En la actualidad la falta de seguridad de la atención quirúrgica puede provocar daños considerables, por ejemplo:

- Hasta un 25% de los pacientes quirúrgicos hospitalizados sufren complicaciones postoperatorias.
- La tasa bruta de mortalidad registrada tras la cirugía mayor es del 0.5–5%.
- En los países industrializados, casi la mitad de los eventos adversos en pacientes hospitalizados están relacionados con la atención quirúrgica.
- El daño ocasionado por la cirugía se considera evitable al menos en la mitad de los casos.
- Los principios reconocidos de seguridad de la cirugía se aplican de forma irregular, incluso en los entornos más avanzados.

La meta de seguridad del paciente número 4 “Procedimientos Seguros” tiene como objetivo prevenir errores que involucren procedimientos en el sitio anatómico, procedimiento o paciente incorrecto.

Los errores que se producen la mayoría de las veces son causados por comunicación deficiente o inadecuada entre el personal que participa en la realización del procedimiento, la falta de participación del paciente y la ausencia de procedimientos de verificación.

Dentro de las barreras de seguridad que debemos implementar para reducir el riesgo de incidentes en los procedimientos quirúrgicos se encuentran:

Implementar el protocolo universal antes de realizar procedimientos (dentro y fuera de quirófano).

- Marcado del sitio anatómico: Siempre que es posible el paciente debe participar, se realiza con una marca o señal, en el caso de Instituto se realiza con una diana. Se hace sobre la piel del paciente y debe permanecer después de realizar la antisepsia y asepsia, lo realiza algún miembro del equipo multidisciplinario que participará en la cirugía.
- Procedimiento de verificación preoperatoria: se verifica la identificación correcta del paciente, procedimiento adecuado, que cuente con todos los documentos, imágenes y estudios relevantes; presencia y funcionamiento adecuado de todos los equipos.
- Tiempo fuera o time out: es la confirmación de la información en el momento inmediatamente previo al inicio del procedimiento. Se debe confirmar sitio anatómico, procedimiento y paciente correcto.

Implementar el tiempo fuera, antes de que se realicen procedimientos de terapia de remplazo renal con hemodiálisis, radioterapia y administración de sangre y hemocomponentes.

No existe un remedio único para mejorar la seguridad de la cirugía. Para lograr este objetivo es necesario emprender de forma fiable una serie de medidas imprescindibles en la atención médica, no sólo por parte del cirujano, sino de toda una serie de profesionales que trabajen en equipo dentro de un sistema de salud que los respalde, para beneficio del paciente.

Calidad en la gestión: pieza clave del éxito institucional

## La comunicación interna: una estrategia de éxito

Lic. Jovani E. Torres García / Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

Lic. Perla Anaid Rangel López / Co-autora invitada

Hemos hablado de la importancia que existe en la relación de identificación institucional como base para incrementar el desempeño y la calidad laboral. Sin embargo, dentro de este proceso está presente la comunicación, la cual se convierte en factor determinante en el logro de objetivos comunes, la motivación, la participación y la disciplina.

La comunicación Interna es un factor clave, que debidamente gestionado permite mejorar el clima laboral y el rendimiento de los empleados. Por ello, constituye una problemática en las Instituciones en generar acciones y estrategias que faciliten la integración laboral, que fortalezcan la cohesión entre sus miembros y, con ello, fomenten valores que los identifiquen.

Generalmente, los canales de comunicación descendente (directivo a operativo) están bien definidos. Sin embargo para que la comunicación interna sea realmente efectiva debe ser en ambas direcciones, es decir, establecer un constante diálogo entre colaboradores y superiores, a fin de captar los intereses de las personas que se encuentran en la línea operativa. Un aspecto fundamental en pro de la comunicación es el compromiso y la implicación de todos los miembros. Es necesario un cambio de mentalidad que involucre desde los directivos, mandos medios y por su influencia desemboque en todos los miembros de la organización.

La metodología básica para fomentar el desarrollo de una sana comunicación institucional, debe comenzar por "el diagnóstico" de la misma, con el fin de conocer los hábitos de comunicación de las personas.

Una estrategia básica para generar una comunicación interna eficiente es el desarrollo de la comunicación persona a persona, mediante reuniones periódicas con el personal clave y previamente reconocido, donde se fijen objetivos, aclaren dudas e intercambien propuestas referentes a temas estratégicos de la organización.

Otra opción estratégica, es crear un medio formal que sirva de portavoz, divulgación y socialización de aspectos laborales (correo electrónico), cabe señalar que este medio debe ser lo suficientemente flexible para ser ordenadamente comprensivo en las opiniones de todos los miembros de la organización. Con ello incentivar la participación será aspecto fundamental para fomentar la participación de los integrantes del grupo.

Los métodos tradicionales como las carteleras, intranet, circulares, buzón de sugerencias y las reuniones son siempre válidos, pero podemos apoyarnos en otras herramientas de tecnologías de la información, por ejemplo a través del desarrollo de un portal del empleado, blogs o redes sociales. Estas herramientas participativas son atractivas, facilitan la comunicación entre los trabajadores y pueden propiciar mejoras en el clima laboral.



Fuente: <http://www.intelligens.com.mx/blog/wp-content/uploads/2012/10/cursorp.jpg>

Promover la atención y acción política

## Día Mundial del Medio Ambiente, oportunidad para actuar en su cuidado

Biol. Abdalá Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental

El Día Mundial del Medio Ambiente es uno de los principales vehículos que las Naciones Unidas utilizan para fomentar la sensibilización mundial sobre el cuidado del medio ambiente y promover la atención y acción política al respecto. Los objetivos principales de la creación y celebración del día del medio ambiente a nivel mundial es motivar a las personas para que se conviertan en agentes activos del desarrollo sustentable y equitativo en materia ambiental; promover el papel fundamental de las comunidades en el cambio positivo de actitud hacia temas ambientales, y fomentar la cooperación para que el medio ambiente sea sostenible, para que de esta forma se garantice que todas las naciones y personas disfruten de un ambiente más limpio y seguro.

El Día Mundial del Medio Ambiente es un día especial, el cual se lleva a cabo todos los años el día 5 de junio. Para este año el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) eligió el tema "Siete mil millones de sueños. Un solo planeta. Consume con moderación". El bienestar de la humanidad, el medio y el funcionamiento de la economía depende en última instancia de la gestión responsable de los recursos naturales de los que el planeta puede proporcionar de manera sostenible.

La humanidad sigue consumiendo muchos más recursos naturales de los que el planeta puede proporcionar de modo sostenible. Muchos de los ecosistemas de la Tierra están llegando a un punto de inflexión crítico y cambio irreversible empujado por el crecimiento de la población y el desarrollo económico. Para 2050, si continúan las actuales pautas de consumo, y con una población mundial que crece y que se espera que alcance los 9,6 mil millones de habitantes, necesitaríamos tres planetas para mantener nuestros actuales modos de vida y consumo.

El objetivo del desarrollo sostenible es aumentar la calidad de vida de todas las personas sin agravar la degradación ambiental, y sin comprometer las necesidades de recursos de las generaciones futuras. Se puede lograr modificando nuestros hábitos a fin de consumir bienes que requieran la utilización de menos energía, agua y otros recursos, y desperdiciando menos alimentos. Vivir de forma sostenible significa hacer más con menos. Se trata de saber que las tasas actuales de uso de recursos naturales y los impactos medio ambientales de estos no han de ser parte indispensable del desarrollo económico. Consumir con moderación supone vivir teniendo en cuenta el límite del planeta para asegurar un futuro saludable donde todos nuestros sueños se pueden hacer realidad. La prosperidad no tiene que suponer un coste para la Tierra. A pesar de que las decisiones individuales pueden parecer insignificantes a la luz de las amenazas y tendencias mundiales, cuando miles de millones de personas se unen con un propósito común, pueden marcar una gran diferencia.

El DMMA es la oportunidad de que todos nos demos cuenta de la responsabilidad para cuidar de la Tierra y convertirnos en agentes de cambio.

Cada acción cuenta.



Jueves 19 de mayo, explanada del Quijote

## Elaboración del mural: Tapatón 2016 INCMNSZ

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

El jueves 19 de mayo el Departamento de Comunicación y Vinculación convocó al personal del INCMNSZ, así como a pacientes, familiares y voluntarios a participar en la elaboración de un mural hecho con parte de las tapa-rosclas recolectadas dentro de nuestra institución, en él se plasmó el nombre de la campaña: Tapatón 2016 y las siglas INCMNSZ; dicha actividad se inició a las 8 a.m. en la explanada del Quijote y se concluyó a las 3 p.m., en la cual diversos trabajadores, pacientes, familiares y amigos del Instituto, no sólo participaron en la elaboración del diseño sino en la toma de fotografías.

El mural permaneció por espacio de 24 hrs en la explanada a petición de los asistentes, los cuales mostraron gran interés y entusiasmo en apoyar esta actividad y externando su interés por seguir participando en este tipo de actividades.

A esta dinámica asistió el Dr. David Kershenobich, Director General, el cual mencionó que esta acción representa un beneficio doble, ya que por un lado se apoyaría a pacientes con cáncer de La Casa de la Amistad y por el otro se beneficia al ambiente, ya que estas tapas son reutilizadas para elaborar diversos materiales, dejando así de ser basura para nuestro medio ambiente.



Elaboración del mural Tapatón 2016 INCMNSZ, al que asistió el Director General, el Dr. David Kershenobich Stalnikowicz



Somos el puente entre el paciente y el médico

## Prevención y promoción de la salud también es trabajo social

L.T. S. María Elena Barrón García



L.T.S. María Elena Barrón García

El Trabajo Social es una disciplina, cuyo objeto de estudio está enfocado a identificar necesidades y problemas sociales, y al contar con una formación multidisciplinaria su intervención se hace presente en cualquier área.

De tal manera que en el área de la salud una de las principales funciones son la prevención y promoción de la salud, donde trabajo social tiene un doble compromiso. Ya que como sabemos la prevención y promoción de la salud es una cuestión fundamental que se requiere hacer a todos los niveles de atención, pues la esperanza de vida ha aumentado significativamente.

Lo que generará mayor demanda de atención en salud en algunas décadas, por lo que es necesario garantizar estilos de vida saludables lo cual indiscutiblemente se logra con la prevención y promoción de la salud. Por otra parte el trabajador social es una de las pocas disciplinas que cuenta con la metodología necesaria para diseñar e implementar estrategias educativas y autocuidado a la salud.

En la Clínica de Salud Reproductiva, a cargo de la Dra. María del Carmen Cravioto, el Trabajo Social tiene dentro de sus principales actividades, precisamente la prevención y promoción de la salud, específicamente en cáncer cérvico uterino.

Dentro del programa de cáncer cérvico uterino que está vigente en el Instituto desde hace 15 años, en el cual se lleva un control de las pacientes con lesiones precursoras de cáncer o cáncer y las acciones están encaminadas a la prevención y promoción de la salud, mediante la difusión de información a través de trípticos, cuadernillos informativos y materiales diversos, además se les brinda consejería, contención emocional, información de procedimientos y costos de los mismos, pero sobre todo con el seguimiento sistematizado de las pacientes, siendo el trabajo social el puente entre paciente y médico.



Fuente: <http://reporteinformativo.mx/wp-content/uploads/2015>

“México entre dos siglos de música para piano”

## Concierto del pianista Edison Quintana en el INCMNSZ

Lic. Palmira de la Garza y Arce

En el marco de la celebración del 70 aniversario, la sesión cultural en el V evento conmemorativo es dedicada a la Junta de Gobierno del INCMNSZ. El pianista Edison Quintana ofrece el concierto “México entre dos siglos de música para piano”.

Quintana ha sido distinguido con numerosas becas y premios: en el Concurso Internacional de Leeds Inglaterra, e Internacional Beethoven de Mendoza, Argentina. En México obtuvo el segundo lugar en el Concurso Internacional de Música Mexicana, la beca para ejecutantes del Fonca y la de Proyectos y Coinversiones Culturales de Conaculta.

De su actividad artística destacan la interpretación integral de las sonatas para piano de Beethoven, la primera audición latinoamericana del concierto número 4 de Prokofiev, el estreno del Concierto de Héctor Quintanar y la primera grabación del concierto de Hermilio Hernández.

Asimismo, en México estrenó los conciertos de Britten, Albéniz y Bolling. De su discografía sobresale la obra para piano de Manuel de Elías, Rodolfo Halffter, Felipe Villanueva y una serie de discos a dúo con el violonchelista Carlos Prieto, que incluye música latinoamericana y española.

Su última grabación es música para piano de Manuel M. Ponce. Fue fundador de la Filarmónica de las Américas, pianista y arreglista de la Camerata Punta del Este y pertenece al grupo Concertistas de Bellas Artes.



Maestro Edison Quintana

Notorio progreso de la medicina mexicana (1973)

## Creación del primer laboratorio de hormonas en el país

Lic. Gabriela Rubello Marín

En una primera etapa que correspondió al decenio comprendido entre los años de 1946 y 1956, la investigación científica de la Institución se limitó principalmente a los campos de endocrinología, gastroenterología y hematología. En poco tiempo estas actividades repercutieron en forma ostensible en el progreso de la Medicina mexicana y es así como en el campo de la Endocrinología se creó el primer laboratorio de hormonas de la República, que más adelante permitiría sentar las bases para el desarrollo de modernos laboratorios de análisis hormonales que hoy en día existen en numerosas instituciones médicas del país.

En el campo de la gastroenterología, se efectuaron importantes estudios clínicos y anatomopatológicos de los padecimientos hepáticos más frecuentes en México y en el campo de la hematología se asoció por primera vez en nuestro medio el estudio clínico y de laboratorio especializado, y se establecieron las características principales de las anemias nutricionales que con frecuencia afectan a sectores importantes de nuestra población.

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



1973

Q.F.B. Ana Elena Lemus. Laboratorio de Bioquímica Hormonal. Departamento de Biología de la Reproducción, INN, Tlalpan

## Campaña Únete para poner fin a la violencia contra las mujeres

# Acciones que promueven la cultura institucional para la igualdad

Dirección de Administración

La Secretaría de Salud a través de la campaña del DÍA NARANJA (que se realiza los días 25 de cada mes), tiene el lema "Únete para poner fin a la Violencia contra las Mujeres ¡Contamos contigo!", para invitar al personal a portar una prenda o distintivo color naranja.

Lo anterior es con el propósito de generar conciencia colectiva para promover el respeto y el conocimiento de los principios de la igualdad sustantiva, asegurando un clima laboral óptimo y un trato de respeto entre mujeres y hombres, se retoma el documento de las diez recomendaciones para promover buen clima laboral en nuestro centro de trabajo, específicamente la primera recomendación, la cual fue adaptada para la campaña.

Acciones que Promueven la Cultura Institucional para la Igualdad en la Secretaría de Salud 2016.

La igualdad sustantiva cuenta con dos grandes bases:

- 1) La igualdad de oportunidades, en todos los aspectos, ya sea en el ámbito laboral, económico, político y social.
- 2) Aborda el trato entre las mujeres y hombres para asegurar relaciones respetuosas de convivencia, sin discriminación hacia las mujeres.



### REFERENCIAS

- I. Secretaría de Salud- Acciones que Promueven la Cultura Institucional para la Igualdad en la Secretaría de Salud. Diez Recomendaciones para promover un Buen Clima Laboral en Nuestro Centro de Trabajo, México 2015.
- II. Instituto Nacional de las Mujeres. Bases de Datos del Cuestionario de Cultura Institucional para la Igualdad, Secretaría de Salud. México, 2014.



Tres de cada diez, la desarrollarán

## La incontinencia urinaria es más frecuente entre las mujeres

Dr. Arturo García Mora

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La incontinencia urinaria es una de las enfermedades más comunes entre la población. Después de los cuarenta años, las mujeres la desarrollan con más frecuencia que los hombres, indicó el Dr. Arturo García Mora, médico adscrito al Servicio de Urología del Instituto, encargado del área de urología funcional.

Este problema de salud es más común entre la población femenina. Se estima que tres de cada diez mujeres la desarrollarán después de los 40 años de edad. Sin embargo, el grado de afectación, lo determinarán diversos factores que se relacionan con sus estilos de vida.

Explicó que en las mujeres es más común, por los problemas obstétricos que desarrolla con el embarazo, los partos y las cesáreas. La cantidad de partos que haya tenido es el factor de riesgo más importante. El incremento de riesgo más importante, se desarrolla durante el primer o segundo embarazo, a partir del tercero o cuarto, realmente ya no se incrementa de manera importante.

Aunque una manera de prevenir la incontinencia urinaria sería no tener hijos, no es algo que se pueda utilizar como medicina preventiva. Sin embargo, si es posible impactar en la prevención con el cuidado del peso. A mayor peso, mayor severidad de incontinencia urinaria.

La incontinencia urinaria se define como la pérdida involuntaria de orina, cualquiera que sea la cantidad, y se divide en dos tipos:

- La primera de esfuerzo que es la que se asocia con fuga de orina al hacer algún esfuerzo, como toser, estornudar o reír.

- La segunda es la incontinencia de urgencia, que es cuando se presenta un deseo súbito de orinar y no se puede diferir. De hecho, antes de llegar al baño se presenta la fuga. Aunque también se puede presentar la llamada mixta que es la combinación de ambas.

Agregó que en el caso de la incontinencia de urgencia, no se conoce bien la causa, pero al parecer es parte del envejecimiento de la vejiga que como todos los órganos del cuerpo va envejeciendo conforme va avanzando la edad. Esto provoca cambios en su funcionamiento, se pone más irritable y presenta cambios que no debería de tener. Esto se traduce en urgencia urinaria y en incontinencia.

En el siguiente número el Dr. García Mora hará una reflexión en torno a los tratamientos y la forma en que afecta la calidad de vida de las personas este padecimiento.



Fuente: <http://www.buenasalud.net/wp-content/uploads/2015/08/Incontinencia-urinaria-tratada-en-casa-y-sus-causas1.jpg>

## Beneficios y propiedades del pavo

El pavo pertenece al grupo de las denominadas carnes blancas, al igual que el pollo o el gallo. Esto significa que son carnes bajas en grasas y poco calóricas, diferenciándose mucho en este sentido con las carnes rojas (poco recomendadas cuando se desea adoptar una vida sana y saludable).

¿Cuáles son los beneficios del pavo, y sus principales propiedades?

- El pavo es rico en ácidos grasos, los cuales son cardiosaludables, ayudando a proteger la salud del corazón.
- Tiene un contenido en colesterol muy bajo (100 gramos contienen apenas 45 mg.).
- Cuenta con alto contenido en hierro.
- La carne es rica en vitaminas pertenecientes al grupo B.



## Filetes de pavo al tomate y curry



### Información nutrimental

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| Tamaño de la porción | 1           |
| Hidratos de carbono  | 2.43g       |
| Proteínas            | 30.95 g     |
| Grasas               | 16.62 g     |
| Contenido energético | 283.25 Cal. |

### Ingredientes:

|             |                                           |
|-------------|-------------------------------------------|
| 4 filetes   | de pechuga de pavo de 150 gramos cada uno |
| 1 cucharada | de aceite                                 |
| 1 cucharada | de margarina baja en grasas               |
| 1 pieza     | de cebolla                                |
| 2 piezas    | de jitomates grandes                      |
| 1 cucharada | de curry                                  |
| 1 taza      | de caldo de pollo desgrasado              |
| Al gusto    | sal y pimienta.                           |

### Procedimiento:

Salpimentar los filetes de pavo, dorarlos en aceite y margarina. Retirarlos cuando estén dorados y apartar. En la misma mezcla de aceite y margarina acitronar la cebolla pelada y picada finamente y cuando esté transparente, agregar los jitomates pelados, sin semillas y partidos en trozos así como el curry. Agregar el caldo y mezclar bien. Volver a meter en esto los filetes de pavo y dejar cocinar tapando la sartén a fuego lento por 15 minutos. Pueden servirse con pasta salteada en un poco de margarina y queso rallado.

# Memorias del 60 Aniversario de la Fundación del Hospital de Enfermedades de la Nutrición,

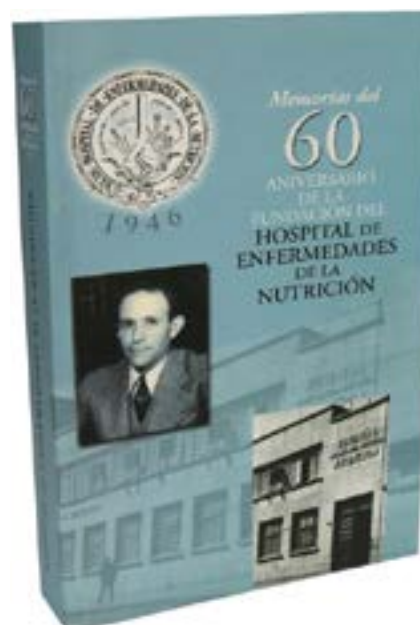
Dr. Mariano García Viveros

Lic. Ma. Concepción Nolasco Miguel

A 60 años de la fundación del Instituto, la Dirección General y la Asociación de Médicos de Nutrición, decidieron documentar y registrar las principales experiencias, los hitos, los desafíos, avances y logros de la comunidad que integró el Instituto. Esta obra es testimonio de lo que un grupo numeroso de personas consiguieron en la compleja labor de prevenir enfermedades, de atender a quienes se ven afectados por ellas, de mejorar la diagnosis, las medidas terapéuticas, la educación para la salud, la investigación y la innovación, y el aprendizaje de quienes los precedieron y que no debe perderse. En este compendio está a disposición lo realizado en las diferentes áreas, información relevante sobre obras, publicaciones, cursos, consultas, cirugías, y hasta la remodelación de espacios e instalaciones que fueron modernizados con la incorporación de innovaciones tecnológicas.

La edición de esta obra se logró gracias a la participación y el trabajo en equipo de todos y cada uno de los Directores, Subdirectores y Jefes de Departamento, responsables de las diferentes áreas que constituían el Instituto. Mención especial se merece el Dr. Mariano García Viveros, fundador y Jefe del Departamento de Educación para la Salud, por haber logrado una selección acertada de contenidos, lo que exigió gran número de horas de trabajo analítico-crítico y un fino criterio para equilibrar y dar orden a un rico y diverso universo de información.

Esta obra reúne y articula textos de una de las comunidades que han hecho mayores y mejores aportaciones a la causa de la salud y el bienestar de los mexicanos. Nutrición, una institución que es reconocida dentro y fuera de México. Un desafío a seguir el ejemplo de quienes han hecho una labor extraordinaria a favor de la salud de los mexicanos, del Maestro Salvador Zubirán y los doctores Carlos Gual, Manuel Campuzano y Donato Alarcón, cuyo liderazgo orientó la energía de todo el personal de esta institución para servir cada día a quienes requirieron vencer la adversidad y fortalecer la salud.



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.

12 de mayo, Día Mundial del Síndrome de la Fatiga Crónica

## Más frecuente en mujeres

Mantener constante estado de cansancio, pereza persistente, molestia muscular e insomnio, son síntomas de padecer el síndrome de fatiga crónica. Es un estado de agotamiento prolongado que no se alivia con el descanso. Todas las personas son proclives a padecerla, pero se manifiesta con más frecuencia en mujeres de 30 a 50 años.

Fuente: <http://www.medicina21.com/Articulos-V51.html>

17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión Arterial

## Hipertensión Arterial en incremento

La hipertensión arterial está presente en el 16% de los jóvenes de 20 a 29 años. En México, 18 millones de personas son hipertensos, pero no todos los saben. Entre los que tienen la enfermedad diagnosticada, la mitad toman medicamentos, y de éstos, 50% la mantienen bajo control.

Fuente: [www.jornada.unam.mx/2013/07/24/sociedad/042n1soc](http://www.jornada.unam.mx/2013/07/24/sociedad/042n1soc)

28 de mayo, Día Mundial de la Esclerosis Múltiple

## Esclerosis Múltiple e igualdad

La igualdad de acceso para las personas con Esclerosis Múltiple se refiere al acceso a los servicios e instalaciones. Las acciones propuestas para el 2016 son: garantizar el acceso a tratamientos, defender sus derechos, apoyar la investigación y ofrecer servicios de información, asesoramiento y rehabilitación a las personas afectadas.

Fuente: <http://www.esclerosismultiple.com/510/>

28 de mayo, Día Internacional de la Nutrición

## La nutrición suficiente y balanceada

Los alimentos son cada vez menos nutritivos debido a las técnicas de producción y recolección. Todo esto nos alerta a prestar mayor atención en: consumir alimentos saludables, ingerir cantidades suficientes para afrontar nuestra actividad física y mental, alimentarse a horas adecuadas, para preservar nuestra salud integral.

Fuente: <http://mayores.uji.es/actividades/143-28-de-mayo-dia-mundial-de-la-nutricion>

31 de mayo, Día Mundial Sin Tabaco

## Tabaquismo y empaquetado

La OMS y la Secretaría del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco hacen un llamado a todos los países para que se preparen para el empaquetado neutro de los productos de tabaco que disminuye el atractivo de los productos de tabaco, restringe el uso de los paquetes de tabaco como soportes para publicitar y promover el tabaco, limita el empaquetado y etiquetado engañosos y aumenta la eficacia de las advertencias sanitarias.

Fuente: <http://www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2016/es/>

Conocimiento y humanismo

## En el INCMNSZ siempre nos dan diagnósticos acertados

Blanca Orquídea Castro Hernández/Paciente del INCMNSZ

Yo llegué al Instituto por recomendación de una persona que había recibido una atención muy bonita, más que nada muy acertada y llena de mucha atención y comprensión por parte de los doctores, que es algo muy importante y necesario para el enfermo. Cuando te falta la salud y recibes atención amorosa de los doctores, de las personas que te atienden, eso te da mucha seguridad, mucha confianza y sobre todo, ya le vas ganado a la enfermedad.

Los médicos del INCMNSZ tienen un conocimiento muy profundo, encuentran la enfermedad aún sin que se presenten síntomas muy visibles, como fue mi caso. Me empecé a sentir mal, yo pensé que era el hígado porque me dolía la parte derecha del vientre, pero no, después de hacerme los estudios que me mandó el Dr. Ernesto López Almaraz del Departamento de Nefrología, me informó según vió en los resultados que era la vesícula, que tenía cálculos, pero lo más maravilloso es que también me detectaron unos ganglios hipotiroideos. Yo no me había dado cuenta de ello, gracias a este gran conocimiento que tienen los doctores me lo detectaron.

Posteriormente, los doctores Juan Pablo Pantoja y Alan Contreras hablaron conmigo y me dijeron lo que pasaba, pero me dieron gran alivio cuando me informaron que podían operarme. Ellos son unos magníficos doctores, yo les llamo mis ángeles, siempre estuvieron ahí, en todo momento.

No tengo duda, en el INCMNSZ proporcionan una atención de primera. Todo el personal es excelente. Siempre son muy atentos y están al cuidado del enfermo. En mi caso, estaban alertas de cómo iba evolucionando. Ha sido una experiencia maravillosa para mí estar aquí, recibiendo atención médica de primera. Les agradezco mucho sus grandes conocimientos y la gran atención que proporcionan.

Quiero agradecer mucho y dar un reconocimiento muy grande a todo el personal del INCMNSZ. Por algo tiene un gran prestigio, muy importante, a nivel nacional e internacional. Ustedes, dan un gran prestigio a todo el país, ¡muchas gracias!.

Mi agradecimiento al Departamento de Comunicación porque tiene este espacio para nosotros los pacientes. En él podemos dar testimonio de la atención que recibimos de los doctores, enfermeras, laboratoristas, camilleros, secretarías, recepcionistas, en fin de todos los seres humanos que conforman el Instituto y de quienes siempre recibimos un trato amable.

Siempre te regalan una sonrisa, una palabra de aliento para nosotros como pacientes que necesitamos ese apoyo amoroso que nos están brindando aquí.

Envía tu aportación a: [camiseta.avisos@incmnsz.mx](mailto:camiseta.avisos@incmnsz.mx) o llévala al Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, a un lado de la fuente del Quijote.



La fuerza interna del paciente trasplantado es maravillosa

## Apareció un día en mi vida...

Tercera parte

Lila Ostos

Una vez que se determina la necesidad del trasplante se analizan que posibilidades están abiertas. Si hay un posible donador, ¿quién es?, ¿es de mi mismo grupo sanguíneo?, ¿cuál es su actitud? no quiero que se vea presionado por la familia ó se pueda presentar un problema ó un distanciamiento ó que sienta que yo tengo obligaciones de ahora en adelante. Hay que tener siempre en mente que una donación de órganos es completamente gratuita, altruista, sin esperar nada a cambio. Que difícil es no esperar nada a cambio cuando te estoy dando parte de mi vida, un órgano, que te va a mejorar tu calidad de vida, a sentirte mejor, a reincorporarte a tus actividades, todo lo que necesitas a cambio de nada, cuesta trabajo entenderlo y aceptarlo de tal manera. Ahora hay que preguntarse, ¿cuáles son mis responsabilidades?, ¿qué le debo a la vida?, ¿por qué tengo derecho a una segunda oportunidad?. Todas estas dudas, confusiones, cambios y oportunidades, se mezclan en la mente y no se pueden organizar, no sé ni cómo llegaron, en qué momento, cómo van a ordenarse. Ordenando esto un poco podemos ver en qué momento nos encontramos y hacia donde nos dirigimos. ¿Qué esperamos de la vida? y la vida ¿qué espera de nosotros?, creo que es un momento de reflexionar y tratar de buscar una respuesta si es que la hay.

Cada caso es muy diferente, desde la manera en que se manifiesta, la reacción tanto de uno como de la familia y por lo tanto la manera en que se va resolviendo. El tener una actitud positiva con ganas de salir adelante es una gran ventaja. El apoyo de la familia es fundamental y la paciencia es una gran virtud. Todo se oye muy bonito y muy fácil pero la realidad es otra, cambiar tus hábitos, ahora en vez de comer rico y chatarra, comer lo de la dieta y que con poca sal que sabe a plástico, medir lo que se toma de líquidos sin pasarse aunque haga calor, dejar de hacer actividades por ir al doctor ó sacarse estudios de laboratorio, tomar una bola de medicamentos todo el día y para acabarla, hacerse la diálisis... Todo esto es posible y se puede ver desde otro punto de vista, esto me va a servir para mejorar mi calidad de vida y sentirme mejor, estar en las mejores condiciones para el día del trasplante. Esto me tocó vivir, ¿va a formar un reto para mí?, ¿qué es lo que quiero?, ¿cómo lo voy a afrontar?, ¿quién puede mas la IR ó yo? Si los niños pueden, ¿porqué yo no?

Llegó el gran día, el TRASPLANTE, es ver la luz que ilumina el camino de la vida dándonos una gran oportunidad, es el mejor regalo que se pueda recibir, ¿cómo se puede agradecer tanto?, dar las gracias no alcanza, no hay palabras, las lágrimas se quedan cortas de tanta felicidad. Desde hoy la vida cambia, la responsabilidad no tiene límites, tienes que cuidarlo más que tu propia vida. Esto le ha pasado a muchísima gente mas de la que nos imaginamos. Esta es una experiencia que nos enseña a ver la vida desde otra perspectiva y el sufrimiento de otros nos da la oportunidad de regalarles un granito de arena.

Este mensaje nos enseña que la vida no es fácil para nadie, no la tenemos comprada, tenemos que unirnos a los sentimientos de los demás, compartir una sonrisa, ya que todos somos iguales y el día de mañana todos nos vamos por el mismo camino, desnudos como llegamos al mundo, sin pertenencias, ni dinero y solo nos llevamos lo que cosechamos algún día.

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: [camiseta.avisos@incmnsz.mx](mailto:camiseta.avisos@incmnsz.mx) o llévala al Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, a un lado del plaza del Quijote.

Ciencia, tecnología y humanismo

## El progreso, más que un avance científico y tecnológico

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El concepto de progreso, además de ser concebido como el desarrollo total de la naturaleza misma de las cosas, como lo visualizaba Aristóteles (referido en la edición anterior de La Camiseta). De acuerdo a John Gray, investigador del Instituto Tecnológico de Massachusetts, el progreso es la influencia que tiene el desarrollo de la tecnología y el avance de la ciencia sobre la moral de las personas en beneficio de la sociedad.

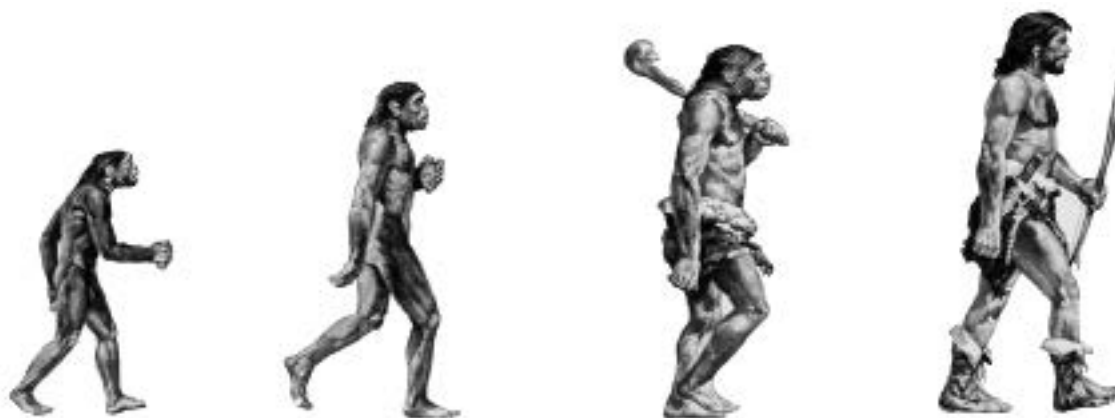
La idea de progreso, de acuerdo a Gray, es que el avance científico y tecnológico se repita o influya en la moral y en la política de las sociedades. Esto es, que los conocimientos científicos den la pauta para que las condiciones de vida de las personas mejoren significativamente, favoreciendo la evolución de la sociedad para que ascienda a estratos superiores.

De acuerdo a lo anterior, podemos inferir que tanto la visión Aristotélica como la de John Gray, no son antagónicas como podría pensarse en primera instancia, por el contrario, tienen un paralelismo conceptual. La ciencia y la tecnología pueden ser considerados como vehículos o medios que permitan al ser humano, alcanzar el perfeccionamiento de su ser, al lograr el desarrollo de todas sus potencialidades y alcanzar la perfección en su naturaleza misma.

El progreso visualizado de esa forma, nos permite entender que la ciencia y la tecnología siempre deben ser utilizadas en favor de la sociedad. Una sociedad progresa, en la medida en que utiliza la ciencia y la tecnología para mejorar sus condiciones de vida. De igual forma acontece en la Instituciones, una institución progresa en la medida en que utilizada la ciencia y la tecnología, sea en beneficio de los miembros que la integran.

El INCMNSZ, es un ejemplo fiel de esta concepción. En la medida en que la institución progresa y alcanza su perfeccionamiento como tal, los integrantes de la misma lo hacen de forma simultánea, utilizando la ciencia y la tecnología no solo para mejorar su labor cotidiana, sino para progresar como seres humanos en sus diferentes facetas.

Fuente: <http://www.observacionesfilosoficas.net/laconcepcionmoderna-kant.htm>



Fuente: <http://www.compromisoempresarial.com/wp-content/uploads/evolucion.jpg>



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

# ¿Qué significa para ti?

#incmnsz\_70aniversario

## #PROGRESO

#avance #superación

#logros #crecimiento

#prosperidad #mejora

#desarrollo # \_ \_ \_ \_ \_



Me gusta



Comentar



Compartir

campaña institucional

EL MIÉRCOLES 25 DE MAYO ES

# Día Naranja

“ÚNETE PARA PONER FIN A LA  
VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES,  
¡CONTAMOS CONTIGO!

BAN KI-MOON

Invitamos a todo el personal del INCMNSZ que desee  
acompañarnos a la XLIX Peregrinación Anual en honor al  
Dr. Salvador Zubirán Anchondo  
y a los compañeros que se nos han adelantado

Saldremos de la Glorieta de Peralvillo  
el día 11 de junio a las 11:00 a.m.

La Misa tendrá lugar a las 14:00 horas en la  
Basílica de Nuestra Señora de Guadalupe.

Lo único  
imposible  
es aquello que  
**no**  
intentas.





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

Consulta la edición digital  
[www.incmnsz.mx/open-ems/contenido/camiseta.html](http://www.incmnsz.mx/open-ems/contenido/camiseta.html)