



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 12

30 de junio 2024

## Jornada en el INCMNSZ; “Por Más Personas Mayores sin Maltrato”

NASH-WEEK 2024 en el INCMNSZ



Jornada en el INCMNSZ;  
“Por Más Personas Mayores sin Maltrato”

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 730

30 junio 2024

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>HABLEMOS DE ENFERMERÍA</b>	14
		• El significado de la Diálisis	
<b>PARA CONOCERNOS</b>	2	<b>NOTICIAS</b>	15
• Jornada en el INCMNSZ; “Por Más Personas Mayores sin Maltrato”		• Información importante	
<b>SER INCMNSZ</b>	4	<b>SABÍAS QUE</b>	16
• La Dra. Judith Domínguez Cherit se va agradecida con el INCMNSZ		• Efemérides de la salud	
<b>ENTÉRATE</b>	6	<b>TU SALUD</b>	17
• NASH-WEEK 2024 en el INCMNSZ		• Gripe Aviar ¿cómo protegernos?	
• Dr. David Kershenobich; Secretario de Salud en el próximo sexenio presidencial		<b>DÍA NARANJA</b>	18
		• ¡Únete!	
<b>EQUIDAD Y GÉNERO</b>	8	<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	19
• Efemérides con Perspectiva de Género		• <i>Buscando a Alaska</i> John Green	
<b>ENSEÑANZA</b>	9	<b>NUESTRO ENTORNO</b>	20
• La necesidad de Empatía en el Ámbito Hospitalario: un Imperativo		• Contaminación ambiental y sus efectos en la salud	
<b>CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	10	<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	21
• En camino a la excelencia		• Pescado con Champiñones Champiñones	
<b>MÍSTICA</b>	11	<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	22
• Entrega total		• ¿Seguirá siendo martes?	
<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	12	<b>FORO DEL LECTOR</b>	23
• Greta Natalia Alfaro Torres		• Agradecimiento al Departamento Inmunología y Reumatología	
<b>ARTE Y CULTURA</b>	13	<b>PROGRAMA VIDA SALUDABLE</b>	24
• Sesión Cultural dedicada a las Médicas y los Médicos Internos de Pregrado		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

# E

**Maltrato y la Violación a los Derechos Humanos de las Personas Adultas Mayores es un fenómeno frecuente no solo en México, sino en todo el mundo.** Realizar acciones que lo prevengan y lo combatan es crucial. Por ello, la **Organización de las Naciones Unidas (ONU)** estableció el **15 de junio** como el **Día Mundial de Toma de Conciencia sobre el Maltrato y Abuso en la Vejez**. El INCMNSZ, sumándose a las acciones que se realizan cada año; a través del **Servicio de Geriátria**, a cargo de la **Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro**, llevó a cabo la Jornada "Por Más Personas Mayores sin Maltrato". En la sección **Para Conocernos** se informa al respecto.

En **Ser INCMNSZ**, se presenta una **entrevista con la Dra. Judith Domínguez Cherit** que, hasta el 30 de junio del 2024, fue la jefa del Departamento de Dermatología. **Agradece al Instituto y a su personal por 14 años de trabajo participativo, en equipo y de excelencia.**

Acontecimientos de suma trascendencia se publican en la sección **Entérate: NASH-WEEK 2024 en el INCMNSZ**, en el que **expertos en patologías relativas al hígado se dieron cita para divulgar conocimiento y favorecer la prevención de enfermedades hepáticas**, en la que **participó el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz**, exdirector General del Instituto, integrante del Servicio de Hepatología y Trasplante Hepático y quien también fue nombrado Secretario de Salud para el próximo sexenio presidencial.

En **tu Salud**, el **Dr. Arturo Galindo Fraga**, subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ, **explica los subtipos del Virus de la Influenza y las diferencias entre las variantes de la Gripe Aviar, principalmente H5N1 y H5N2 y cómo cuidarnos.**

Las efemérides de la salud que se presentan en Sabías que, son algunas de las conmemoradas durante la segunda quincena de junio: 18 al 24 de junio, **Semana Mundial de la Alergia**; 21 de junio, **Día Mundial contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica**; 25 de junio, **Día Mundial del Vitiligo** y 29 de junio, **Día Mundial de la Esclerodermia**.

En **Programa Vida Saludable y Sustentable** se hace mención de la importancia de tener un **sueño adecuado** como uno de los ejes del programa para **fomentar vivir mejor**, haciendo énfasis en que **depende de cada persona armonizarlo y ponerlo en práctica** en su vida diaria.

# **Día Mundial Toma de Conciencia sobre el Maltrato y Abuso en la Vejez**

## **Jornada en el INCMNSZ; “Por más Personas Mayores sin Maltrato”**

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

Con la intención de promover el respeto de los Derechos Humanos en las Personas Adultas Mayores y reducir el maltrato y abuso del que son víctimas, el Servicio de Geriátría del INCMNSZ, a cargo de la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, llevó a cabo la Jornada de Concientización con el lema “Por más Personas Mayores sin Maltrato”. El objetivo fué informar a pacientes, familiares, cuidadores y personal de salud sobre las implicaciones de este síndrome geriátrico, pero sobre todo, la prevención, identificación y las acciones a implementar en el marco de este día.

La conmemoración dio inicio el 10 de junio en la explanada del Quijote, en donde se brindó información a la Comunidad Institucional. Así mismo, se tomó la foto conmemorativa.

En entrevista, la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, expresó: “Es la primera ocasión que se hace la Jornada. Se está tratando que en una semana se lleven a cabo muchas actividades. En años anteriores se hacían videos y trípticos para que el Personal de Salud entendiera que este problema existe; sin embargo, ahora se realiza una Jornada Multidisciplinaria. Somos el único Instituto que está haciendo acciones de este tipo para sensibilizar”.

El segundo evento conmemorativo que se realizó durante esta Jornada fue la puesta en escena de la obra de teatro “Te quiero, Te cuido, Te maltrato”, presentada el 11 de junio. La cual tuvo como objetivo ejemplificar algunos tipos de maltrato y abuso hacia las Personas Adultas Mayores de forma didáctica. Posteriormente, en una mesa de discusión, ahondaron sobre el tema. La obra fue coordinada por el Mtro. Hermes Eduardo Rodríguez Arispe y contó con la participación de integrantes del Servicio de Geriátría y de Enfermería.

La tercera acción conmemorativa fue la presentación de la Mesa de Discusión conformada por: la Lcda. Mónica Barragán Velázquez, integrante del Departamento de Trabajo Social del INCMNSZ; el Dr. Juan Miguel Antonio García Lara, Geriatra y Profesor Titular de Geriátría; la Lcda. Luisa Calzada Manzanera, Coordinadora de Trabajo Social de la Fundación Alzheimer México; la Lcda. Victoria González García, integrante de Trabajo Social del Instituto Nacional de Geriátría; la Lcda. Lizeth Orea Mercado, Directora de Cooperación Interinstitucional del INCMNSZ; y el Lic. Victoriano Huerta, adscrito a la Subdirección de Enfermería, también del INCMNSZ.

En la presentación de la Mesa de Discusión, la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro agradeció a las autoridades, a la Subdirección de Enfermería y a la Escuela de Enfermería por su apoyo.

La Lcda. Mónica Barragán Velázquez expuso lo que se vive en una familia que tiene un adulto mayor con Alzheimer, que no se dan cuenta del deterioro que poco a poco va sufriendo y explicó, en qué consiste la participación del equipo de salud interdisciplinario.

Por su parte, el Dr. Juan Miguel Antonio García Lara explicó los distintos tipos de maltrato y la importancia de identificar como equipo de atención a la salud, así como denunciar.

La Lcda. Luisa Calzada Manzanera, en su oportunidad, destacó la importancia de anticiparse y prevenir los factores de riesgo para el maltrato a la Persona Adulta Mayor. Entre otras cosas, el papel que debe desempeñar el equipo de salud.

Por su parte, la Lcda. Victoria González García expresó que en la actualidad hay muchas leyes que protegen los Derechos Humanos de la Persona Adulta Mayor y, por ello, como personal de salud debemos conocer la legalidad y el actuar cuando se detecte abuso o maltrato.

La Lcda. Lizeth Orea reflexionó en torno a la violencia de género y vejez, pero desde el accionar del Estado. Aseguró que es una obligación jurídica el cuidado y protección a la Persona Adulta Mayor, pues si hay un maltrato, hay una consecuencia legal. Puede ser deliberado o de forma inconsciente y se sanciona. Igualmente, explicó que si en el INCMNSZ se detecta o se sospecha de maltrato se puede tomar acción legal.

Para finalizar, el Lic. Victoriano Huerta Franco expuso la necesidad de sensibilizar y enseñar a los estudiantes de enfermería la importancia de detectar y tomar acción cuando se sospecha de maltrato. Así como, adoptar medidas con el paciente y sus familiares para prevenirlo.

Para concluir la Jornada, los días 12, 13 y 14 de junio se entregaron trípticos y se difundieron videos en la Unidad del Paciente Ambulatorio y en diversos pisos de Hospitalización.



En el INCMNSZ crecí como persona y como profesionalista

## La Dra. Judith Domínguez Cherit se va agradecida con el INCMNSZ

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



Dra. Judith Domínguez Cherit

En el marco de su partida del INCMNSZ, la Dra. Judith Domínguez Cherit, quien fungió durante 14 años como jefa del Departamento de Dermatología hasta el 30 de junio del 2024, agradeció a la Comunidad Institucional su apoyo y acogida.

### ¿Qué representa para usted ser parte del INCMNSZ?

Antes que nada, quiero agradecer a la comunidad del INCMNSZ todo su apoyo. He recibido muchas muestras de solidaridad para hacer mi trabajo: la atención al paciente. En este Instituto las cosas funcionan muy bien.

Es un gusto trabajar en un lugar en donde enfermería, administrativos e intendencia, siempre están dispuestos a ayudar.

El trabajo que hicimos, tanto de Investigación, como de Enseñanza y Atención al paciente fue exitoso y lo demuestran los resultados que hemos dado como Departamento de Dermatología. Me voy muy orgullosa de estos casi 14 años. Formé, aproximadamente, 13 generaciones. Es muy grato convivir con los ex residentes, algunos más exitosos que otros, pero todos están certificados y se siguen preparando con educación médica continua.

Me voy muy contenta, no dejo un legado, pero sí un Departamento que funciona bien. Ahora tenemos 45 solicitudes para ingresar a realizar la Residencia, cuando yo llegué teníamos 2 solicitudes por año. Hoy tenemos 5 pasantes, cuando yo llegué, había uno por año.

El Departamento ha logrado prestigio en el ámbito nacional e internacional, entre otras cosas, porque recibimos rotantes de otras partes, básicamente, de Latinoamérica.

### ¿Cuál ha sido su satisfacción más grande en el INCMNSZ?

Ver a los alumnos contentos, dedicados a la Dermatología y hacer lo que les gusta, que es cuidar a los pacientes con enfermedades dermatológicas; ver cómo son exitosos en sus consultas privadas e institucionales; ver que dejé alguna huella en ellos; que se siguen superando y que me busquen. Es muy grato como persona, como médica y como profesora.

### **¿Qué significa la Mística Institucional para usted?**

Aquí hice mi internado. Sabía de la Mística; yo me hice con ella. La Mística es esa dedicación en la que el médico del INCMNSZ se enfoca en la Enseñanza, en la Investigación y en la Asistencia como parte integral. Eso te da la oportunidad de desarrollarse integralmente. La Mística también es tener un buen equipo de administrativos, médicos, enfermeras e intendencia.

Otra faceta de la Mística es dedicarle todo el tiempo que se debe a un paciente, tratarlos cariñosamente, con calidez; entender su problema dermatológico y muchos otros. Eso me dejó claro el INCMNSZ. Eso me lo llevo como un gran recuerdo y una gran enseñanza.

### **¿Qué mensaje les daría a los médicos que ingresan al INCMNSZ?**

Siempre deben tener presente que la Dermatología es de mucha dedicación, es muy amplia. Ahorita, por ejemplo, hay más de 1,800 padecimientos descritos, más los que no se han identificado. Entonces, deben aprender estas patologías y reconocerlas. Lo que implica que las y los Residentes de Dermatología se involucren las 24 horas del día al estudio. Les recomiendo que estudien, que lean, que vean al paciente como un libro abierto. También, es muy importante acercarse a los médicos adscritos que tienen más experiencia y les van a ayudar a seguir aprendiendo.

He sido muy afortunada, he tenido un grupo de residentes espectaculares. Es muy agradable ver que se integran, que se ayudan y ver que cuando egresan seguimos en el chat discutiendo casos clínicos y haciendo diagnósticos. Siguen interesados en continuar aprendiendo. Es un gran equipo de dermatología que hemos formado aquí.

### **¿Cuál ha sido el reto más grande que ha enfrentado en el INCMNSZ?**

Yo venía del Hospital Gea González, un hospital de segundo nivel, donde las cosas son notablemente distintas. Aquí es la elite de la atención médica. Me tuve que adaptar y enfrentar a muchísimos más retos. Hay que volver a aprender. La dermatología común y corriente no es la que se aplica en el INCMNSZ, aquí es compleja; pacientes con problemas de mayor envergadura.

### **¿Algo más que guste agregar?**

Me voy muy contenta. Logramos mucho como Departamento. Me superé como persona y como profesionista. Estoy muy contenta y satisfecha con todo el grupo de Residentes que formamos. No me queda más que despedirme contenta, satisfecha y orgullosa de lo que se logró y con mucho agradecimiento al INCMNSZ y a todo el personal que aquí labora.

## Hígado Graso; avances y perspectivas desde las políticas públicas

# **NASH-WEEK 2024 en el INCMNSZ**

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



Con el objetivo de fomentar el conocimiento sobre Hígado Graso, así como, los avances y tratamientos innovadores para el mismo en el contexto de las políticas públicas, el 13 y 14 de junio tuvo lugar el *NASH-WEEK* en el INCMNSZ. Se reunieron expertos nacionales e internacionales de gran prestigio mundial.

El evento fue presidido por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; el Dr. José Alberto Ávila-Funes, Director de Enseñanza; el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, ex Director General y miembro del Servicio de Patología y Trasplante Hepático; el Dr. Mario Peláez Luna, Jefe del Departamento de Gastroenterología; la Dra. Nayelli Cointa Flores García, Coordinadora del Servicio de Patología y Trasplante; el Dr. Ricardo Macías Rodríguez y la Dra. Astrid Ruíz Margain, del mismo servicio.

El Dr. José Sifuentes Osornio, previo a inaugurar el curso, externó: “En nombre del INCMNSZ, les doy la más cordial bienvenida. La enfermedad hepática está asociada a cuestiones metabólicas que no solo tiene sentido fisiológico, sino que, además, tiene un impacto de orden médico y en la salud pública en muchos países, entre otras cosas, por la epidemia de obesidad y diabetes que existe en el mundo, sobre todo, en Medio Oriente, India, Indonesia, México y América Latina.

Obesidad y Diabetes son un gran problema en el país y la enfermedad hepática es uno de sus componentes. Por ello, celebro que este evento tenga el espíritu de análisis, de búsqueda, de soluciones y, en este sentido, me permitiría pedirles que busquemos, no sólo las soluciones terapéuticas, también un análisis de fondo de las causas, pero, sobre todo, que busquemos medidas que den soluciones preventivas a corto plazo”.

Posteriormente, los expertos Dr. Arun J. Sanyal, Director of *Stravitz-Sanyal Institute for Liver Disease*, Virginia Commonwealth University; Dr. Fernando Petersen Aranguren, Secretario de Salud de Jalisco; Dr. Javier Dávila Torres, Director General en la Agencia Mexicana de Cooperación Internacional para el Desarrollo; Dr. José Moya Medina, Representante de la OPS/OMS en México; Dr. Gustavo Olaiz Fernández, Coordinador del Centro de Investigación en Políticas, Población y Salud, UNAM; como moderador Dr. Jorge Guerrero Aguirre, Ex Director Médico Nacional del ISSSTE y Ex Cordinador de Salud del ISSEMiM y Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, expusieron; algunas reflexiones en torno a regulación y cooperación multisectorial para la creación de políticas públicas en salud. Así como, la situación de dicha patología y la importancia de la participación de la sociedad y de cada individuo para prevenir y atender esta enfermedad.





INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

entérate

**El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán**

felicita al



**DR. DAVID KERSHENOBICH STALNIKOWITZ**

por su nombramiento como

**Secretario de Salud**

en el Gabinete de la Presidenta Electa Claudia Sheinbaum Pardo.

Ciudad de México, México a 27 de junio de 2024

## La educación hace el cambio para lograr el respeto a la diversidad humana

# Efemérides con Perspectiva de Género

Segunda y última parte

Dra. María Teresa Alcántara Garcés/Médica Especialista en Psiquiatría de enlace  
CAIPaDi-INCMNSZ

En esta ocasión, presentamos más efemérides con perspectiva de género del pasado mes de mayo.

El 15 de mayo es el día en el que se honra la labor del magisterio en México. No cabe duda que la educación es una piedra angular para la deconstrucción de ideas que lastiman a las personas; por ejemplo, los estereotipos y prejuicios que facilitan la desigualdad entre la diversidad de la humanidad. Por tanto, la educación (a cargo de la docencia, la familia, la sociedad y las instituciones) es el agente de cambio para que se comprenda el respeto a la diversidad humana y se logre erradicar los estereotipos y prejuicios. Es compleja esta aseveración, pues la psique de las personas también es diversa y tendríamos que erradicar nuestros propios estereotipos y prejuicios para poder avanzar<sup>1</sup>.

Al respecto de la diversidad humana, desde el 2004 cada 17 de mayo se conmemora el Día Internacional contra la Homofobia, Transfobia y Bifobia como una manera de pronunciarse al reconocimiento y respeto a las identidades diversas. Esta población es llamada "minoría", no porque sean menos en el mundo, sino porque no tienen el mismo reconocimiento social, jurídico y de su identidad en comparación con las poblaciones de mujeres y hombres cisgénero heterosexuales<sup>2</sup> por lo que la lucha para conseguirlo se mantiene vigente.

Otras minorías existen: étnicas, lingüísticas, religiosas, etc.; por lo que desde 2001 cada 21 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Diversidad Cultural para el Diálogo y el Desarrollo con el fin de reconocer, promover y preservar la diversidad cultural. Dentro de estas poblaciones tampoco existen mejores índices de igualdad de género, por lo que se han sostenido e impulsado cambios culturales pro-igualdad; sin embargo, continúa siendo complejo porque están sujetos a dinámicas muy particulares que son defendidas bajo el derecho de autonomía política de cada una de estas poblaciones<sup>3</sup>.

A manera de conclusión: la existencia de las garantías individuales para evitar la discriminación de las personas, no ha impedido la discriminación a la diversidad humana<sup>4</sup>... a pesar de múltiples días conmemorativos.

#### Referencias:

1. Solís Banero, A. La perspectiva de género en la educación. Desarrollo profesional docente: reforma educativa, contenidos curriculares y procesos de evaluación 2016; pp. 97-107.
2. Rodríguez Ortiz AM, EL CONCEPTO MINORÍAS - Significados y usos; 2019. Consultado en: <https://www.pensamientocivil.com.ar/doctrina/4504-concepto-minorias-significados-y-usos>.
3. Rosas Vargas R.; Ríos Manríquez M; Diversidad cultural y género. Consultado en: <https://www.reduii.org/cii/sites/default/files/field/doc/Genero%20Diversidad%20Cultural.pdf>.
4. Díaz-Couder Cabral E; Multiculturalismo y educación; Cultura y representaciones sociales; 2007. Consultado en: <https://www.culturayrs.unam.mx/index.php/CRS/article/view/555/562>

## Un componente esencial del cuidado integral

# La necesidad de Empatía en el Ámbito Hospitalario: un Imperativo

Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

La hospitalización de un ser querido es una experiencia profundamente estresante para las familias. En estos momentos críticos, la empatía de los profesionales de la salud, especialmente de los médicos con más experiencia y en formación, se convierte en un componente esencial del cuidado integral. La empatía no solo mejora la experiencia de las y los pacientes, sino que también proporciona un soporte emocional invaluable para los familiares, quienes a menudo se encuentran desempeñando roles de cuidadores y proveedores bajo una gran presión.

Reconocer y respetar la diversidad de personalidades y estructuras familiares es fundamental en la práctica médica. Cada familia es única y enfrenta la enfermedad y la hospitalización de maneras distintas. Los profesionales de la salud deben evitar emitir juicios y, en su lugar, esforzarse por comprender las circunstancias individuales de cada familia, de cada persona. Este enfoque empático permite a las y los médicos ofrecer un alivio genuino, adaptando su comunicación y apoyo a las necesidades específicas de los familiares.

Para las y los médicos en formación, la empatía debe ser una habilidad central desarrollada a lo largo de su educación y práctica clínica. La capacidad de ponerse en el lugar de los familiares y entender sus miedos, preocupaciones y necesidades es crucial. Esta empatía no solo beneficia a los familiares, sino que también fortalece la relación médico-paciente, fomenta un ambiente de confianza y colaboración, y mejora los resultados clínicos.

Las y los médicos senior juegan un papel crucial como modelos a seguir, demostrando la importancia de la empatía en la práctica diaria. Su experiencia y sabiduría pueden guiar a los médicos jóvenes, mostrándoles cómo integrar la empatía en su trato con los pacientes y sus familias. Es vital que las y los médicos en formación observen y aprendan de estos ejemplos, comprendiendo que la empatía no es una habilidad innata, sino una competencia que se desarrolla y refina con el tiempo y la práctica.

Por lo tanto, ¡jojo! la empatía hacia los familiares de los pacientes hospitalizados es una necesidad imperiosa en el ámbito de la salud y más para los que están en las llamadas zonas críticas. Las y los médicos, tanto senior como en formación, deben esforzarse por entender y apoyar a las familias sin juzgarlas, reconociendo la diversidad de sus experiencias y necesidades. Al destacar y enseñar la empatía como una habilidad fundamental, podemos asegurar que los futuros profesionales de la salud estén mejor preparados para ofrecer un cuidado verdaderamente holístico y humano.



## Seguridad del Paciente

# En camino a la excelencia

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández/Unidad de Mejora Continua de la Calidad  
Coautora: Dra. Verónica Tenchipe Navarro/Residente Calidad de la Atención Clínica

En el INCMNSZ, dedicado a atender casos complejos y realizar intervenciones de alta complejidad, es crucial contar con un Sistema de Evaluación de Desempeño que permita monitorear y mejorar continuamente la calidad de la atención brindada a nuestros pacientes.

La evaluación de desempeño implica un proceso sistemático y periódico para analizar y valorar el rendimiento de empleados, equipos, departamentos y a todo el INCMNSZ. Incluye la revisión de competencias, habilidades, comportamientos, logros y áreas de mejora. Además, sirve para definir planes de desarrollo individual e identificar necesidades de capacitación.

La evaluación de desempeño implica evaluar diferentes aspectos como el cumplimiento de protocolos de seguridad y control de infecciones; los tiempos de espera y atención; la calidad de la atención médica; la gestión de recursos y equipamiento; la comunicación y coordinación entre equipos, entre otros.

Es esencial que este proceso de evaluación sea integral, periódico e involucre a todos los niveles del INCMNSZ, ya que promueve la identificación de áreas de mejora; la implementación de acciones correctivas y preventivas; y el seguimiento de resultados para asegurar la calidad en la prestación de servicios de salud. Su uso adecuado y constante permite evaluar, mejorar y mantener altos estándares de calidad en todos los procesos, siendo un pilar fundamental en la búsqueda de la excelencia organizacional.

Sigamos por el camino.

**“Todos juntos trabajando por la calidad de atención”**





**MÍSTICA  
INCMNSZ**  
así somos

mística incmnsz

**ENTREGA TOTAL**  
**SENTIDO HUMANO**  
**ÉTICA PROFESIONAL**  
**INTERÉS SUPERIOR**  
**ORGULLO DE PERTENENCIA**  
**CREATIVIDAD Y HUMANISMO**  
**AMISTAD Y COMPAÑERISMO**  
**CONVIVENCIA AMABLE**  
**APEGO A LOS PRINCIPIOS**  
**DEVOCIÓN, CARIÑO Y RESPETO**

*¡y aquí la vivimos diario!*

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mística #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

# COMUNIDAD INCMNSZ

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



## Greta Natalia Alfaro Torres

Química Farmacéutica Bióloga  
Unidad de Bioquímica Dr. Guillermo Soberón Acevedo

### 1996

Química Farmacéutica Bióloga por la Facultad de Química, Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

### 1996 – 1997

Servicio Social en la Unidad de Bioquímica Dr. Guillermo Soberón Acevedo, INCMNSZ

### 1997 - 1998

Técnica Laboratorista en la Unidad de Bioquímica Dr. Guillermo Soberón Acevedo, INCMNSZ  
Manejo de animales de laboratorio  
Microcirugía Ocular de Glándulas Sinusales en Crustáceos

### 1998 - 2002

Laboratorista A en la Unidad de Bioquímica Dr. Guillermo Soberón Acevedo, INCMNSZ  
Biosíntesis, Estructura y Función de Neuropeptidos Hormonales de Crustáceos Mexicanos y Cubanos

### 2002 -2004

Química A en la Unidad de Bioquímica Dr. Guillermo Soberón Acevedo, INCMNSZ  
Caracterización Estructural y Funcional de Péptidos Antimicrobianos

### 2004 –

Ingresa a la Asociación de Químicos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas Salvador Zubirán, AQINCMNSZ

### 2022 –

Química B en la Unidad de Bioquímica Dr. Guillermo Soberón Acevedo, INCMNSZ  
Cuantificación de Paclitaxel y Doxorubicin en Cultivos Celulares  
Colaboración con el Departamento de Gastroenterología para la determinación de Xanthohumol, con el Departamento de Fisiología de la Nutrición para la determinación de vitamina A, con el Departamento de Endocrinología para la purificación de APO – A5

Línea de investigación: Bioquímica de Proteínas. Su capacitación incluye Diplomado en la CONDUSEF, cursos de diferentes Facultades e Institutos de la UNAM, UAM, INCMNSZ, AQINCMNSZ, INAE, Fundación DIANUI-INCMNSZ, INMEGEN, MERK, MILLIPORE, PHENOMENEX, Thermo scientific, SANOFI, Secretaría de Salud-CENAPRED, Secretaría de Salud- CONBIOÉTICA, Instituto Nacional de Mujeres, Centro Libanés, Secretaría de la Función Pública, Universidad Autónoma de Aguascalientes-Instituto Pasteur.

**Quinteto de Alientos de Bellas Artes**

# Sesión Cultural dedicada a las Médicas y los Médicos Internos de Pregrado

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

Con un auditorio totalmente ocupado por jóvenes médicas y médicos, y sus familiares, se llevó a cabo la Sesión Cultural del mes de junio. En esta ocasión, estuvo dedicada a ellos, justamente, médicos internos de Pregrado que finalizaron su estancia en el INCMNSZ, después de un año.

Para esta celebración, nos deleitó el Quinteto de Alientos de Bellas Artes acompañado del gran pianista Alejandro Barrañón.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, les dirigió unas palabras, felicitándolos y deseándoles éxito en su vida profesional.

## Sesión Cultural JUNIO



CONCIERTO DEDICADO A  
**MÉDICAS Y MÉDICOS  
INTERNOS DE PREGRADO**

Jueves  
**27 junio**  
2024  
18:00 hrs.



Música INBAL  
por la Ciudad



**Quinteto de  
Alientos de  
Bellas Artes**  
CONCERTISTAS DE BELLAS ARTES



**Alejandro  
Barrañón**  
piano  
CONCERTISTA DE BELLAS ARTES

AUDITORIO  
INCMNSZ  
ENTRADA LIBRE  
VINO DE HONOR

Derechos Reservados © 2024 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN. Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Óperas INBA. \*Convênio en Colaboración con la Coordinación Nacional de Música y Óperas del INBA.

## Tratamiento Sustitutivo Renal y expectativas de vida

# El significado de la Diálisis

EEN. Pedro Xolalpa Chávez/ Coordinador de posgrado de Enfermería Nefrológica



Pedro Xolalpa Chávez

El significado de las palabras denotan características o funciones de objetos concretos o conceptos abstractos, como religión, fútbol, política y diálisis. Pero también, de manera intrínseca, expresan las emociones humanas y la voluntad. La diálisis es una terapia de sustitución renal que significa "separación a través de", sin embargo, para la población que vive cercana a ella adopta diversos significados que van más allá de una terapia.

En particular, el significado más frecuente de diálisis entre los pacientes y sus familias es: la incertidumbre ante el cambio en el estilo de vida, ya que de hecho se sabe que todo se modificará al tener una terapia de sustitución; habrá la necesidad de apoyo de medicamentos. Así como realizar una dieta de mejor cantidad y calidad, más allá del pollo y verduras y que, quizá, se incluirán alimentos diferentes o que ya no se consumían; también incluirá un programa de ejercicio progresivo.

La diálisis puede significar una dualidad ante sentir "el duelo", por la pérdida de la salud y, por otra parte, sentir la necesidad de acudir a ella porque representa "una mejoría".

A la sociedad en general, la diálisis, le significa la inminente muerte y la tachan de tener mala fama; sin embargo, esos mismos significados en un sentido son propiciados por el personal de salud. Los pacientes nunca nos dirán lo mal que hicimos una valoración, un procedimiento, un cuidado o, bien, si nos lavamos las manos de manera incorrecta; todo se circunscribe a decir que la terapia no sirve y causa la muerte.

Si bien, el éxito en el tratamiento depende en gran medida de su autocuidado, también depende de Enfermería y su capacitación, la calidad de la atención, incluyendo el trato, las técnicas, la seguridad en procedimientos, debido a que la diálisis, para muchos pacientes, es una esperanza para continuar con su vida y volver a sus actividades cotidianas, familiares y laborales.

Un adecuado procedimiento de diálisis ha permitido a nuestros usuarios disfrutar más tiempo con su familia y, en consecuencia, una mejor calidad de vida.

Cuidemos nuestros riñones, es muy importante una valoración médica para conocer la función renal y así prevenir o atender oportunamente.





27 de junio, Proceso

## El Dr. David Kershenobich, dirigirá la Secretaría de Salud

A sus 81 años, el ex director del INCMNSZ, integrante del Servicio de Hepatología y trasplante hepático del mismo Instituto y especialista en enfermedades hepáticas ha navegado por todos los ámbitos del sector Salud, tanto en la academia, donde inició como profesor de la UNAM en gastroenterología desde 1975, como en la práctica, con su larga carrera en el INCMNSZ, la cual arrancó en 1986. Ahora, se suma al Gabinete presidencial del próximo sexenio presidencial a cargo de Claudia Sheinbaum Pardo.

Link:<https://www.proceso.com.mx/nacional/2024/6/27/david-kershenobich-el-gastroenterologo-que-dirigira-la-secretaria-de-salud-con-sheinbaum-331810.html>

18 de junio, Diario Médico México

## El INCMNSZ, Centro de Excelencia en el tratamiento de Hiperplasia Prostática con vapor de agua

El INCMNSZ fue reconocido como el segundo hospital en el país en obtener la certificación como "Centro de Excelencia Rezum" por su destacada implementación en el tratamiento de la Hiperplasia Prostática Benigna (HPB), una condición que afecta en su mayoría a hombres de 50 años en adelante. En 2022 la incidencia registró 424.86 casos y su prevalencia es de 3,873.73 pacientes entre 100 mil hombres en México.

Link:<https://www.medicinadigital.com/index.php/observatorio/salud-publica-en-el-mundo/item/40120-reconocen-al-incmnsz-como-centro-de-excelencia-en-mexico-en-el-tratamiento-de-hiperplasia-prostatica-con-vapor-de-agua>

24 de junio, Crónica

## La ética en las publicaciones científicas, Dr. Gerardo Gamba Ayala

El Dr. Gerardo Gamba Ayala, investigador del INCMNSZ, en su columna de opinión, expuso: "La semana pasada en "El Economista" se publicó un artículo intitulado "Investigación en México y la falta de ética en las autorías" en la que se comenta el asunto de manera muy clara y aguda. Estoy de acuerdo con que el asunto es un problema. Lo que a mi juicio demerita al artículo, supongo que, por no conocer el medio, es que se juzga y acusa a personas sin fundamento.

Link: <https://www.cronica.com.mx/opinion/etica-publicaciones-cientificas.html>

**18 al 24 de junio 2024, Semana Mundial de la Alergia**

## **Alergias Alimentarias**

Se reflexiona acerca de las Alergias Alimentarias que están aumentando en todo el mundo y afectan a personas de todas las edades; lo que las convierte en un problema de salud global. Estas alergias pueden ser muy peligrosas y potencialmente mortales. Para celebrar la Semana Mundial de la Alergia, lo más recomendable es acatar las medidas de protección, como las mascarillas.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/semanas-internacionales/semana-mundial-alergia>

**21 de junio, Día Mundial contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)**

## **Aumentar la esperanza de vida**

Es una fecha impulsada por asociaciones de pacientes de todo el mundo para concienciar sobre esta enfermedad, unir fuerzas y exigir más investigación, que es uno de los pilares fundamentales para conseguir aumentar la esperanza de vida de los pacientes con ELA. Es una enfermedad degenerativa del sistema nervioso.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-ela>

**25 de junio, Día Mundial del Vitiligo**

## **Del 1 al 2 por ciento de la población mundial lo padece**

El Vitiligo es una patología degenerativa cutánea que genera un trastorno en la pigmentación de la piel, causando la aparición de manchas blancas en diversas partes del cuerpo. Esta enfermedad no pone en riesgo la salud; sin embargo, puede llegar a tener un alto impacto psicológico en quienes lo padecen por las huellas estéticas que produce. Esta enfermedad la padece del 1 al 2 por ciento de la población mundial.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/25-de-junio-dia-mundial-del-vitiligo>

**29 de junio, Día Mundial de la Esclerodermia**

## **Suele aparecer entre los 30 y 50 años de edad**

Es un tipo de trastorno auto inmune: endurecimiento y estiramiento crónico de la piel y tejidos conectivos. Se celebra este Día para conmemorar la muerte del famoso artista Paul Klee, cuya línea artística se vio muy influenciada por la esclerodermia que padeció. Es una enfermedad rara, por su prevalencia estimada de 1 por cada 50, mil habitantes, siendo más frecuente en mujeres que en hombres (una proporción de 4 a 1).

Fuente: <https://www.centroulcerascronicas.com/noticias/dia-mundial-esclerodermia-2020/>

## Bajo vigilancia epidemiológica

# Gripe Aviar ¿cómo protegernos?

Segunda y última parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez /Departamento de Comunicación y Vinculación

En la entrega pasada, en conjunto con el doctor Arturo Galindo Fraga, subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ, explicamos los subtipos del Virus de la Influenza y las diferencias entre las Variantes de la Gripe Aviar, principalmente H5N1 y H5N2. Ahora compartimos más información sobre prevención, detección y tratamiento:

La Influenza es una enfermedad respiratoria que causa gripe y, en casos graves, neumonía o muerte.

Actualmente, es difícil hacer una diferenciación clínica entre los diferentes tipos de Influenza, incluso puede confundirse con COVID-19 porque causan problemas en las vías respiratorias, algunos problemas estomacales y síntomas que se presentan en el resto del cuerpo como malestar general, dolor de músculos, dolor de articulaciones, postración, fiebre y dolor de cabeza. Se puede diagnosticar con pruebas PCR o de antígenos.

La transmisión de los Virus de la Gripe Aviar se da por gotas respiratorias, aerosoles o por secreciones (contacto); en las aves, también a nivel del sistema gastrointestinal, por excretas.

**Prevención:** Seguir las medidas higiénicas como el uso de mascarillas, la ventilación de espacios, la sana distancia y el lavado frecuente de manos con agua y jabón.

En cuanto a los alimentos, hay baja probabilidad de transmisión, se requiere que un ave o vaca tengan una alta carga viral y no se preparen bien los alimentos.

### Las medidas de prevención son:

- Higiene.
- Cocinar a altas temperaturas carne de aves y productos derivados.
- Consumir lácteos pasteurizados (leche, quesos y derivados). Si no han pasado por procesos de pasteurización existe la posibilidad de que no se eliminen diversos patógenos, como bacterias que pueden provocar varias enfermedades.

Para H5N1 y H5N2 no existen vacunas, pero en caso de requerirse, hay probabilidades de lograrlas de forma oportuna gracias a la tecnología y experiencia que se tiene para otros subtipos.

En cuanto a tratamiento, el doctor Galindo explicó que se tiene registro de que ambas cepas han respondido bien al que se aplica para otros Subtipos de Influenza.



# ¿CÓMO CONTRIBUYO PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?



Empatía

RESPUESTAS DEL EVENTO  
INCMNSZ 25 NOVIEMBRE 2023

#DiaNaranja #YaEsYa #YoMeUno

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación | Derechos reservados © 2024 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#25N #dianaranja #yaesya #yomeuno

## Incertidumbre ante la vida

# Buscando a Alaska John Green

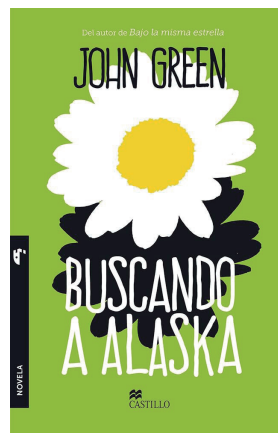
Lcda. María Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

John Michael Green (4 de agosto de 1977, Indianápolis, Indiana, E.U.A) escritor de literatura juvenil, blogger en YouTube y productor ejecutivo. Ha publicado novelas que le han dado reconocimiento y numerosos premios como el Edgar, el Stonewall o el Odissey, éstas son: *Bajo la misma estrella* y *Ciudades de papel*, mismas que han sido adaptadas al cine. *Buscando a Alaska* (2006) fue su primera novela y gracias a ella alcanzó gran éxito y ventas.

Miles Halter, un adolescente obsesionado por memorizar las últimas palabras de personajes ilustres; aburrido de su monótona existencia, inicia la búsqueda de su "Gran Quizá" (palabras del escritor François Rabelais) por lo que decide mudarse al internado de Culver Creek en Alabama para asistir a la Preparatoria.

Ahí, su recién independencia y sus nuevos amigos: Chip, compañero de cuarto; Takumi, presentador de hip-hop, y Alaska, una chica hermosa, pero emocionalmente inestable, lo empujan de lleno a la vida.

Tiene nuevas experiencias y, cada vez, está más interesado en la enigmática e impredecible Alaska. Sin embargo, una enseñanza inesperada le mostrará la otra cara del "Gran Quizá", mientras resuenan en él las últimas palabras de Simón Bolívar: que lo llenan de incertidumbre: "Maldita sea" ¿Cómo voy a salir de este laberinto?".



### Sabías que...

La literatura norteamericana cuenta con grandes escritoras y escritores que han logrado obras literarias que deberían leerse al menos una vez en la vida.

- **Ernest Hemingway** (1899-1961), maestro del Realismo, destacó en el periodismo de opinión y su enfoque en temas bélicos. Obras famosas: *El Viejo y el Mar*, *Adiós a las Armas* y *Fiesta*.
- **Philip Roth** (1933-2018), reconocido por su estilo provocador y la exploración de la identidad judía. Entre sus obras célebres están: *Goodbye, Columbus*; *El Lamento de Portnoy*, y *Pastoral Americana*.
- **Toni Morrison** (1931-2019), ganadora del Premio Nobel, que exploró la experiencia afroamericana con una escritura lírica y poderosa. Sus obras más famosas: *Jazz* y *Jugando en la Oscuridad*.

Te recordamos que puedes solicitar libros en préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

## Deterioro en la calidad de vida

# Contaminación ambiental y sus efectos en la salud

Primera parte

Biol. Abdalá Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental

En términos generales, la contaminación es un factor determinante en el deterioro de la calidad de vida (salud, aire puro, agua limpia, recreación, conservación de la naturaleza, etc.) Todas las actividades humanas y los fenómenos naturales van acompañados de emisiones de gases, vapores, polvos y partículas. La contaminación es siempre una alteración negativa del estado natural del medio ambiente que afecta principalmente los recursos naturales básicos que son indispensables para la vida en el planeta y la salud de los seres humanos: el aire, el suelo y el agua.

La contaminación del aire tiene muchos efectos negativos en la salud, que van desde irritaciones leves hasta el desarrollo grave de enfermedades. La calidad del aire está determinada por la presencia o ausencia de varias sustancias y sus concentraciones. La composición del aire establece su calidad e idoneidad para realizar actividades. La Organización Mundial de la Salud recomienda estándares o concentraciones del aire que pueden tener efectos en la salud, No obstante, tales estándares varían de un país a otro.

### Los principales contaminantes ambientales que dañan la salud son:

Monóxido de Carbono (CO), Dióxido de Azufre (SO<sub>2</sub>), Óxido de Nitrógeno (NO<sub>2</sub>), Hidrocarburos, Partículas Suspendidas (sólidas y líquidas), Plomo (metal tóxico). Y otras sustancias como el Cadmio, el Amianto, el Cloruro de Vinilo, el Benzo-a-pireno, compuestos orgánicos Halogenados y el Benceno.

Estos contaminantes son producidos, principalmente, por la combustión de los vehículos en movimiento; por la industria que utiliza como combustible el carbón; por las plantas generadoras de energía eléctrica; en la fabricación de pinturas, juguetes, acumuladores eléctricos y pigmentos. Los daños a la salud que genera son anemia, falta de oxígeno en la célula de los tejidos, daño renal y/o auditivo, malformaciones fetales, modificaciones genéticas, enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, cáncer, problemas de crecimiento y de atención en los niños y niñas.



## Champiñones

El cultivo del champiñón nació en Francia aproximadamente a principios del siglo XX (de ahí su nombre Seta de París). Precisamente, fueron los campesinos franceses los primeros en cultivar, sembrándolos encima de estiércol de caballo, en cavas, sótanos, bodegas, etc.; es decir, en lugares oscuros y húmedos.

En la actualidad, los sustratos para cultivar los champiñones se preparan de otra forma. Ahora se hacen mezclas higienizadas procedentes de residuos de la agricultura. Aunque están disponibles durante todo el año, son los meses de primavera los que corresponden a los champiñones de temporada.

En México, Querétaro se ubica como el estado líder en producción de hongos comestibles, con tres mil 350 toneladas; seguido del Estado de México, con mil 567 toneladas; y Coahuila, con mil 565 toneladas. Otras entidades productoras son Puebla y Ciudad de México.

Contienen fibra, potasio, fósforo, selenio, hierro, niacina y riboflavina, Vitamina A, C y E.



Cuadernos de

# nutrición

## Pescado con champiñones



### Ingredientes:

- 1 taza de champiñones
- 1 filete de pescado
- 2 cucharadas de aceite
- Chile serrano y cebolla al gusto (cortados en pequeños cuadritos)
- Limón, sal y perejil al gusto

### Modo de preparación:

- Lavar y cortar los champiñones en rodajas.
- En un sartén caliente agregar el aceite y saltear los champiñones, el chile y la cebolla. Tapar hasta que se cocinen.
- Agregar el filete de pescado, poniéndole sal y tapar el sartén.
- Voltear el pescado y tapar nuevamente hasta que el filete esté bien cocido.
- Puede añadirse limón al gusto.
- Al servir esparcir el perejil finamente picado.

**Medio vivo o medio muerto...**

## ¿Seguirá siendo martes?

Yoztinn Bernal Benítez Médico/Servicio Social, Departamento de Urología

Hay mucho ruido de monitores en esta sala. Somos seis pacientes, tres frente a tres, todos conectados a vías que entran por la piel y vierten soluciones y medicamentos a nuestra sangre. Tres enfermeros se dividen nuestras dolencias para atenderlas y verifican que todo se mantenga en orden con nuestros signos vitales, o al menos eso es lo que les, he oído decir.

Sé que fue martes el día que llegué a este hospital, pero después de eso: He perdido el tiempo, poco a poco, tal y como he perdido la vitalidad en esta sala, pegado a estas sábanas, escuchando el ruido de monitores taladrar en mi cabeza. Los doctores vienen a hacer su trabajo en una jornada que he memorizado fácilmente. Ellos me preguntan cómo estoy. Yo les devuelvo la misma respuesta desde que llegué aquel día: "mal". Aseguran que harán algo para mejorarme... pero yo no les creo, aunque no pienso decirles nada.

¿Cuántos días habrán pasado, acaso hoy seguirá siendo martes? Pareciera que sí, todo sigue igual: estas luces, las sábanas, esta distribución y ese ruido, maldita sea, que no deja de salir de los monitores. Mi pronóstico no es bueno. Moriré pronto y me he negado a cualquier intento de salvación desde el día que lo supe. Firmé un par de hojas donde advertí que si mi corazón se detiene no intenten, por ningún motivo despertarlo. Mi familia no me sigue con esta postura, pero ellos no sufren lo que yo por dentro. Que lloren, les dije, y luego, por favor, que sigan viviendo. Lo peor de todo es no saber quiénes son los otros desdichados como yo que ocupan el resto de camas. ¿Cómo se llaman? ¿Qué males tienen? ¿Van a morir? ¿Si mueren los resucitarán? ¿También les molesta ese ruido del monitor? Estamos muy lejos entre nosotros, sin tregua, separados por unas cortinas blancas que no paran de recordarme nuestra prolongada y triste soledad.

Me siento morir. Creo que este día es el día. Veo mis manos y siento que son las de otro; se ven de color amarillo, las siento agrietadas, con múltiples moretones por tantos agujeros. Mi mayor miedo sería pedir un espejo y no reconocermelo en él. ¿Cómo me verá, a punto de morir: medio vivo o medio muerto? Me cansa respirar, buscar aliento, mover mis ojos. De unos días para acá, tienen que moverme cada dos horas para que no se formen llagas en mi espalda porque he perdido la fuerza para evitar la inmovilidad. Hoy me rindo a esta dependencia a la que siempre temí llegar. Me he despedido de todos, apostando a mi mala suerte que ya muerto me vaya un poco mejor. He agradecido a todos por su atención y en un esfuerzo sobrehumano me he aguantado las ganas de pedir que me lleven al baño por última vez por este miedo de morirme a medio camino.

¿Seguirá siendo martes? Todo parece indicar que sí: nosotros seis, estas luces, las sábanas, esta distribución y ese ruido, Dios mío, que por fin se callará en el próximo instante que mi corazón deje de latir y nadie haga algo por despertarlo.

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el INCMNSZ. Envía tu aportación a: [camiseta.avisos@incmnsz.mx](mailto:camiseta.avisos@incmnsz.mx)



Amabilidad y respeto

# Agradecimiento al Departamento de Inmunología y Reumatología

Enrique /paciente del Instituto

Agradecemos a todas las personas que se encuentran en el Departamento de Inmunología y Reumatología son muy comprensivos con los pacientes y sus familiares. Además muy amables y explican con claridad y humanismo los pasos a seguir y las personas con las que se tiene que dirigir para cada paso.

Les agradecemos mucho y esperamos que sigan así.

Enrique y familia.

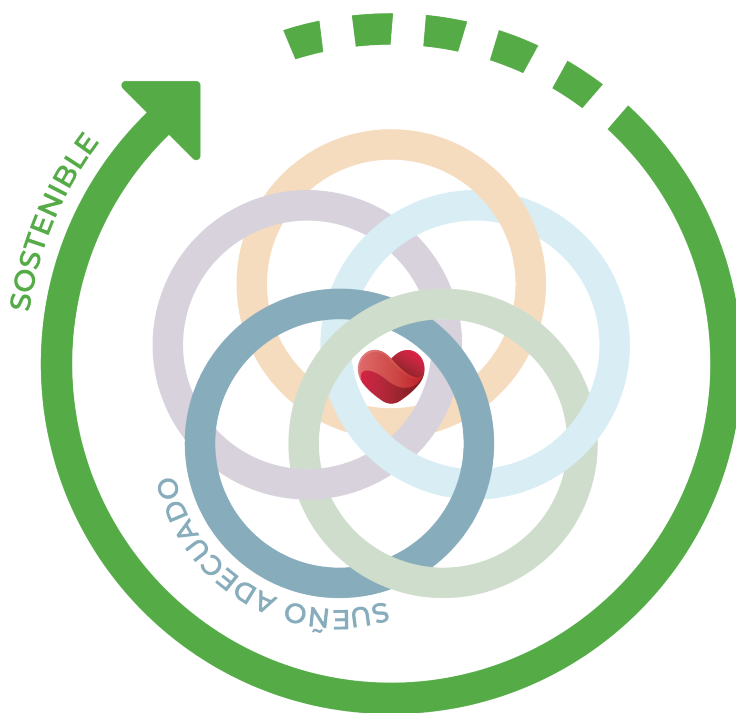


PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



¡Armonízalo!

¡DE TI DEPENDE!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#incmnsz #vidasostenible #campañaincmnsz #vidasaludable



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

## Feliz Cumpleaños Primera quincena de julio

**1**

Aguilar Salazar Martin  
Aguilar Salazar Pedro  
Alvarez Hernández Edgar  
Buentello López Ana Laura  
Guillen Camacho Mariana Elisa  
Hernández Fonseca Tomas  
Núñez Alvarez Carlos Alberto  
Pina Aguilar Cesar Oswaldo  
Romero Aroche Laura Gisela  
Sánchez Rodríguez Mario

**2**

Blanco Santeliz Noemi  
De La Rosa Barajas Alma Delia  
Fajardo Román Rogelio Fernando  
Fueyo Rodríguez Omar  
Iglesias Morales Martin  
Kawakami Campos Perla Ayumi  
Olvera González Mario José  
Ramírez Guayan Aribe Michelle  
Villegas Arenas José Trinidad

**3**

Almaraz Ríos Luis Daniel  
Balbuena Hernández Andrés  
Camacho Guevara Alma Leticia  
Duran Avalos Rebeca Desiree  
García Pena Alejandro  
Licón Salcedo Javier  
Oropeza Robledo Adolfo  
Patricio González Lorena  
Peralta Atilano María De Los Remedios  
Pérez Noguera Nataly  
Romero Oliveros María Del Carmen  
Serrano Silva José Carlos  
Yamamoto Furusho Jesús Kazuo

**4**

Ayilés Miranda Vilma Carina  
Chávez Bautista Liliana  
Hernández Juárez Diana  
López Martínez Rosalba  
Loyola Castro Jessica  
Mendoza Velázquez Leticia  
Ramírez Arellano Gerardo  
Sánchez Bastida Refugio  
Santiago Cruz Janet

**5**

Acosta Blanco Alma Patricia  
Aguilar Nava Andrea Monserrat  
Carrasco Carrasco Blanca  
Escamilla Mares Alfonso Carlos  
Kimura Sandoval Yumi  
Lopez Ramirez Edith  
Martínez Flores Ricardo  
Mateos Gómez Luis Israel

Moreno Hernández Anthony  
Noriega Onofre Berenice Elizabeth  
Ramírez Pinzón Dulce María  
Soberanis Arroyo Beatriz  
Taboada Barajas Miriam  
Troncoso Ortéga Mariana

**6**

Arellano Arriaga María Cristina  
Castillo Alquicira Fabian  
Colin Diaz Virginia  
Córdova Torres Sarah  
Cojary Aguilera Patricia  
Enríquez Hernández William Iván  
Hernández Orozco Jorge  
López Moreno José Luis  
Morales Ruiz Alondra  
Reyes Melo Isael Ranulfo  
Ruiz Arregui Liliana  
Santiago Santiago Erika  
Sierra Espinosa Daniela Monserrat

**7**

Aceves Arias Luis Felipe  
Alvarado Ayala Pedro Eduardo  
Caballero Hernández Josefina  
Ginez Hernández Mario  
Laurel Guerra Anayanci  
Ríos Temimilpa Stéphanie

**8**

Correa Rotter José Ricardo  
De Santiago Zarate Adrián  
Estrada Gutiérrez Diana Margith  
Hernández Ramírez Diego Francisco  
Jaspersen Alvarez Jorge  
Larios Aguilar María Carmela  
Martagon Rosado Alexandro José  
Venegas Palma Isabel

**9**

Bellido Arzate Senyaset  
Calderón Sandoval Gabriela  
Gómez Rodríguez Cesar Alejandro  
Llorente Peters Luis Guillermo  
Maldonado Guarneros Brenda Aime  
Núñez Cano Victor Jael  
Ríos Ayala Dalia  
Romero Guzmán Luz María  
Ruiz Margain Astrid  
Salgado González Blanca Lidia

**10**

Acosta Velázquez Edgar Rene  
Arciniega Fuentes Miriam Teresa  
Caldino Lozada Xochitl  
Cassis Nosthas María Lorena  
Franco Ramos José Juan  
Martínez Cantillo Liliana

Martínez Márquez Rodolfo De Jesús  
Mendoza Colmenares Amalia  
Miranda Mendoza Adbeel David  
Peñaloza Zamora Verónica Deyanira  
Pérez Jaramillo Raquel  
Saldana Alducin Antonia

**11**

Barrales Benítez Olga Verónica  
Calvo Carrillo María De La Concepción  
Casales Gómez Verónica  
Contreras Rodríguez Efraín Martin  
Ferrer Pavan Raul  
Fortanell Meza Luis André  
Hurtado González Martha Araceli  
Mayorga Mares Enrique  
Ramos Vargas Sergio Augusto  
Vázquez Manjarrez Sara Eugenia  
Viguera Guzmán Leonor

**12**

Martínez Chávez Diana Carolina  
Nez Aldama María De Lourdes  
Santiago Villano Melecio

**13**

Camacho López Alejandro  
Casales De La Cruz Laura  
Cassal Mendoza Mariana  
Cortes García Karla Andrea  
Cruz Vázquez Sara  
Flores Arce Kathia  
Hernández Camacho Stephanie  
Higa Rodríguez José Manuel  
Miranda Arias Patricia  
Pineda Perianez Veronise  
Ramirez Alonso Odilon Jorge

**14**

Elizalde Alberdo Edgar Rafael  
Gutiérrez León Eduardo  
Halhali Baghdad Ali  
Hernández Mena Justo Miguel  
Meléndez Soriano Ofelia  
Ramírez Mazariegos José Eliezer  
Sánchez Sánchez José Antonio  
Soto Moza Luis Adrián  
Torruco Sotelo Carlos

**15**

Barrón Magdalena Clemente  
Buendía Pineda Enriqueta Hilaria  
Gómez Samano Miguel Angel  
Navarrete Cortes Miriam  
Pérez Campos Julio Cesar  
Salazar Nava Marina

● Felicitaciones ● Obituarios

Esta información es responsabilidad de la Subdirección de Recursos Humanos.

El nombre y la fecha de nacimiento constituyen un dato personal. Si por algún motivo deseas que tu nombre no aparezca en esta lista, por favor repórtalo a las extensiones 2519 y 4163, te atenderemos con gusto.

**RENTO DEPARTAMENTO AMUEBLADO.**

Periférico Sur, a siete minutos de la zona de Hospitales (Alcaldía Tlalpan). Cuenta con dos recámaras, dos baños, un lugar de estacionamiento. Inf. al Whatsapp 5529841858.

**RENTO DEPARTAMENTO.**

Col. Volcánes, a 15 minutos de la zona de Hospitales (Alcaldía Tlalpan), amplio. Cuenta con tres recámaras, dos baños completos, área de tendido, un lugar de estacionamiento. Inf. con Carmen al 5536545026 o a la Ext. 2183.

**VENDO LIBROS SEMINUEVOS.**

En buen estado. Libro de cuentos de Disney \$250. Enciclopedia de 12 libros, un cuento cada día, mes por mes \$1,500. La Biblia infantil con CD de actividades \$300. Inf. con Leonel al 5574961973.

**VENDO BICICLETA FIJA SEMINUEVA.**

En buen estado. \$1,000 marca Turbo Sport Home, color negra. Inf. con Leonel al 5574961973.

**VENDO JUEGO INFLABLE PROFESIONAL PARA NIÑOS.**

En muy buen estado. Medidas de ancho 3.20 mts. de altura 3.80 mts. Largo 6.20 mts. Precio \$22,000. Inf. al 5574961973.

**VENDO ORGANIZADOR PARA COCHE.**

Marca Skip Hop (nuevo) \$490. Elegante estampado de chevron y modernos detalles de piel sintética. El bolsillo transparente se adapta a tabletas horizontales de hasta 6.75 pulgadas de alto. Dos bolsillos aislantes para botellas. Bolsillo de piel sintética. nf. con Nahieli al 5528512015.

**VENDO FRIGOBAR WHIRPOOL.**

Color rojo, \$4,000 a tratar. Inf. conn Rogelio al 5523062539

**VENDO CELULAR OPPO A17 NUEVO Y CARPA PLEGABLE.**

Carpa plegable es para exteriores de color azul, de 2x2m con paredes de lona. \$1,500. Inf. con Azucena a la Ext. 4161.

**VENDO CELULAR.**

ZTE BLADE L9. Nuevo \$1000. Inf con Luna ext 4161.

**VENDO ESTUCHE DIAGNÓSTICO.**

Marca Heine Mini. 3000 2 mangos (cangurera). Inf al 5585806799 o a la Ext. 2403.

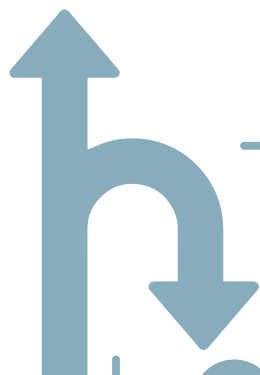
**VENDO PINCHERETE CROMADO (CENICERO) ART DÉCO.**

Marca Hamilton. Hecho en EUA. \$350 pesos. Inf con Karina al 5573399719 o Ext. 2519.



## SUEÑO ADECUADO

### ¡CAMBIA!



1 Valora al sueño como una necesidad básica, como comer o tomar agua

2 Asegúrate de dormir lo suficiente de acuerdo a tu edad y condición

3 Descubre tu mejor horario y duración para dormir y mantenlo constante

4 Limita las comidas abundantes y la cantidad de líquidos antes de ir a dormir

5 Prioriza dormir sobre otras actividades

6 Evita llevar a la cama preocupaciones o situaciones estresantes

7 No uses dispositivos electrónicos al ir a la cama



PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

¡DE TI DEPENDE!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados® 2023 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#incmsz #vidasostenible #campañaincmsz #vidasaludable

## Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

## Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

## Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad  
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

## Mística Institucional

Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo • Imprimir profundo sentido humano a la atención del paciente • Permanente apego a la más estricta ética profesional • Luchar por el prestigio del Instituto antes de por el propio • Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer al Instituto • Sentirla como el *alma mater* que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan personas más creativas y humanas • Establecer lazos efctuosos de amistad con los compañeros de trabajo • Contribuir intencionadamente a mantener el ambiente de amable convivencia entre los que en ella laboran • Conservar a lo largo de la vida el apego a todos los principios enunciados • Fortalecer la devoción, cariño y respeto a la institución que nos formó.

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

# La Camiseta

Fundada en 1994



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

### Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

### Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

### Departamento de Comunicación y Vinculación

Carmen Amescua Villela

### Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

### Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

### Revisión

Liliana Morán Rodríguez

### Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



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

Si deseas colaborar escribenos a:  
[camiseta@incmnsz.mx](mailto:camiseta@incmnsz.mx)

Consulta la edición digital  
[www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2023.html](http://www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2023.html)