



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 13

15 de julio 2024

## Nombramientos e ingreso a la Academia Nacional de Medicina de integrantes del INCMNSZ

Voluntariado del INCMNSZ:  
68 años de apoyo a nuestros pacientes



**Dr. Álvaro Aguayo González**  
Académico Titular de la  
Academia Nacional de Medicina  
(ANM)



**Dr. Jesús Kazuo Yamamoto Furusho**  
Académico Titular de la  
Academia Nacional de Medicina  
(ANM)



**Dra. Diana Gómez Martín**  
Nuevo Ingreso a la  
Academia Nacional de Medicina  
(ANM)

Nombramientos e ingreso a la Academia Nacional de Medicina de integrantes del INCMNSZ



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 731

15 julio 2024

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>HABLEMOS DE ENFERMERÍA</b>	14
<b>PARA CONOCERNOS</b>	2	• Competencias en Registros Clínicos de Enfermería	
• Nombramientos e ingresos a la Academia Nacional de Medicina de integrantes del INCMNSZ		<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	15
<b>SER INCMNSZ</b>	4	• Uso de los pizarrones institucionales	
• El Voluntariado del INCMNSZ; apoyo y ayuda por 68 años		<b>SABÍAS QUE</b>	16
• Donación de sillas de ruedas y cojines de presión alterna		• Efemérides de la salud	
<b>ENTÉRATE</b>	6	<b>TU SALUD</b>	17
• El INCMNSZ es certificado como Centro de Excelencia Rezum		• Autocuidado Gastrointestinal	
• Curso de Brigadistas Internos en el INCMNSZ		<b>NUEVA TORRE INCMNSZ</b>	18
<b>INVESTIGACIÓN</b>	8	• Logremos juntos	
• El INCMNSZ, en 2023, publicó 475 investigaciones en Revistas de Alto Impacto		<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	19
<b>NUTRICIÓN INCMNSZ</b>	9	• <i>La prisión de la libertad</i> Michael Ende	
• ¿Por qué es tan importante desayunar diariamente?		<b>NUESTRO ENTORNO</b>	20
<b>ADMINISTRACIÓN</b>	10	• Contaminación ambiental y sus efectos en la salud	
• La capacitación en las motivaciones personales y profesionales		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	21
<b>MÍSTICA</b>	11	• Cilantro	
• Sentido Humano		• Mousse de Cilantro	
<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	12	<b>TU HISTORIA CON EL INCMNSZ</b>	22
• Médicas Residentes Cirujanas		• La Dra. Martha Kaufer Horwitz, Investigadora Nivel III del SNI	
		<b>FORO DEL LECTOR</b>	23
		• Agradecimiento al personal de la recepción del segundo piso de la UPA	
		<b>PROGRAMA VIDA SALUDABLE</b>	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

**T**res destacados investigadores del INCMNSZ fueron mercedores a nombramientos por la Academia Nacional de Medicina: ingresó la Dra. Diana Gómez Martín, mientras que los doctores Álvaro Aguayo González y Jesús Kazuo Yamamoto Furusho fueron nombrados Académicos Titulares. En *Para Conocernos*, se da cuenta de ello.

El Voluntariado del INCMNSZ, desde 1956, ha brindado apoyo y ayuda a los pacientes más necesitados del Instituto. Siendo uno de sus fundamentos la asistencia humanitaria. Recientemente el Voluntariado, donó sillas de ruedas y cojines de presión alterna para pacientes en Hospitalización. En la sección *Ser INCMNSZ* se informa al respecto.

En *Entérate*, se muestran dos acontecimientos que una vez más colocan al INCMNSZ como líder y ejemplo a seguir: El primero, el Certificado como Centro de Excelencia Rezum que le fue entregado al Departamento de Urología, a cargo del Dr. Guillermo Feria Bernal. Y el segundo, la realización del Curso de Brigadistas Internos, organizado por el Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres, a cargo del Dr. Juan Gutiérrez Mejía.

Efemérides de la salud, conmemoradas durante la primera quincena de julio se presentan en *Sabías que*: 3 de julio, Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi; 6 de julio, Día Mundial de la Zoonosis; 8 de julio, Día Mundial de la Alergia y 10 de julio, Día Mundial del Glut1.

En *Tu Salud*, se hace mención del Día del Autocuidado, a celebrarse el 24 de julio. Se invita a la Comunidad Institucional a fomentar estilos de vida saludables, cuidándose a sí mismos. En esta ocasión, se comparten algunos consejos respecto al autocuidado gastrointestinal.

En *Programa Vida Saludable y Sostenible* se hace incapié en la importancia de tener una salud mental equilibrada para alcanzar el bienestar y vivir en plenitud.

**Ejemplares contribuciones a la Ciencia Médica**

# **Nombramientos e Ingresos a la Academia Nacional de Medicina de integrantes del INCMNSZ**

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



El pasado 26 de junio dos destacados integrantes del INCMNSZ fueron nombrados Académicos Titulares de la Academia Nacional de Medicina (ANM); el Dr. Álvaro Aguayo González y el Dr. Jesús Kazuo Yamamoto Furusho. Así mismo, la Dra. Diana Gómez Martín ingresó a dicha Academia.

El Dr. Álvaro Aguayo González es jefe del Departamento de Hematología y Oncología; el Dr. Jesús Kazuo Yamamoto Furusho es Coordinador y Fundador de la Clínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII) y la Dra. Diana Gómez Martín es integrante del Departamento de Inmunología y Reumatología.

La ceremonia de nombramientos tuvo lugar en la misma ANM y fue presidida por el Dr. Germán Fajardo Dolci, presidente; Dr. Raúl Carrillo Spel, vicepresidente; Dra. Ana Carolina Sepúlveda Vidosola, directora de la Facultad de Medicina de la UNAM y tesorera de la ANM, quien asistió en representación del Rector de la UNAM, Dr. Leonardo Lomeli Vanegas; Dr. Hermilo Domínguez Zárate, director de Prestaciones Médicas del IMSS, en representación del Mtro. Zoé Robledo. Director General del mismo; Dr. José Moya Medina, representante de la Organización Panamericana de la Salud en México (OPS/OMS); Dra. Olivia López Arellano, Secretaria de Salud de la CDMX; Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, presidente de la Academia Mexicana de Cirugía; y, Dr. Héctor Villanueva Clip, presidente de la Academia Mexicana de Pediatría.

En su mensaje, el Dr. German Fajardo Dolci expresó que la ANM es la más antigua y prestigiada agrupación médica de México. Su desarrollo e historia está ligada a la evolución científica de las instituciones de enseñanza superior, a las instituciones de salud y a las instituciones de seguridad social de México.

“La Academia realiza anualmente, esta ceremonia de ingreso con la convicción de que quienes hoy se integran a la misma ayudarán a continuar con los propósitos y objetivos para la que fue creada. Damos la bienvenida a un destacado grupo de profesionales de la salud que, por méritos propios, gracias a su práctica profesional y actividad científica han contribuido de forma trascendente a la medicina y salud mexicana.

Una Organización como la nuestra, una Corporación Científica y Académica se sostiene y se perpetúa gracias a la incorporación de talentos como ustedes que, al integrarse, agregan valor a la misma.

Hoy, también, después de su valiosa actividad y permanencia en la ANM obtienen el grado de Titulares 17 Académicas y Académicos. Esto es un reconocimiento a su constancia y trabajo institucional.

A todos ellos, nuestro agradecimiento y felicitación. De igual manera por sus aportaciones extraordinarias se nombra a nueve miembros honorarios.

La ANM estará siempre para aportar sus ideas, conocimientos, análisis, crítica y propuestas para sumar a sus mejores talentos en beneficio de la salud de los mexicanos. Sigamos, todos, en esta Academia con la diversidad, unidos con este compromiso de excelencia y ciencia, de investigación y difusión, de principios y valores, sigamos trabajando en beneficio de la salud de todos los mexicanos”.

Posterior a su mensaje, se procedió a la entrega de nombramientos de los Socios Numerarios a Socios Titulares; en el que dos integrantes del INCMNSZ fueron merecedores a tal distinción: el Dr. Álvaro Aguayo González y el Dr. Jesús Kazuo Yamamoto Furusho. De igual forma, se entregaron los nombramientos a los nuevos miembros de la ANM, entre ellos, la Dra. Diana Gómez Martín.

Concluída la entrega de reconocimientos, la Dra. Rosana Pelayo Camacho, a nombre de los nuevos integrantes de la ANM expresó:

“Los 16 nuevos Académicas y Académicos nos sumamos a la misión de avanzar en acciones efectivas, integrativas y de largo aliento por la procuración de la salud social, sostenible, equitativa, incluyente y universal de México, buscando siempre, el equilibrio con la salud social y la salud ambiental.

En este grupo destaca la diversidad; más del 40% provenientes de los Institutos Nacionales de Salud; 20% del Instituto Mexicano del Seguro Social y 30% de académicos universitarios nacionales e internacionales.

Esto nos muestra que hay transdisciplinariedad e interprofesionalismo en la toma de decisiones y en la construcción de agendas comunes y estrategias vinculantes de utilidad para las tareas del gobierno”.

De esta forma, concluyó la Ceremonia de Entrega de Nuevos Nombramientos y del ingreso de académicos numerarios a la Academia Nacional de Medicina.

Fuente: <https://www.anmm.org.mx/sesiones.php?id=3618&date=2024>



Dr. Álvaro Aguayo González



Dr. Jesús Kazuo Yamamoto Furusho



Dra. Diana Gómez Martín

## Sirviendo a los pacientes más necesitados

# El Voluntariado del INCMNSZ; apoyo y ayuda por 68 años

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

Desde hace 68 años, el Voluntariado ha contribuido al bienestar de los pacientes y sus familiares, fortaleciendo uno de los tres ejes de acción del INCMNSZ: la Asistencia.

El Voluntariado se originó en 1956, cuando un grupo de mujeres preocupadas por ayudar a pacientes de escasos recursos, decidieron agruparse y comenzar esta labor a través de donaciones y la promoción de apoyos con medicamentos o cubrir necesidades de estancia, comida o transporte.

El Voluntariado se formalizó ante Notario Público el 14 de junio de 1999, con el nombre de Comité del Voluntariado del Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, Asociación Civil. Su Objeto Social es recaudar fondos a través de donativos en especie o efectivo, para ayudar a los pacientes de escasos recursos con medicamentos, prótesis, órtesis, insumos sanitarios, servicios funerarios o tratamientos.

La generación de recursos se efectúa organizando diferentes actividades, tales como, la tienda ubicada en la sala de espera de la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA) con un horario de 10:00 a 13:00 horas, los martes y jueves. Así como, la extensión de la misma, enfrente de la Escuela de Enfermería María Elena Maza Brito.

El Comité del Voluntariado está integrado por: Concepción Bernal Vereza, presidenta; Claude Gabayet de Rull, Tesorera; Patricia E. Tamayo de Vargas, Secretaria; Miquel Fabre, Administradora; Magdalena Calleros de Hernández; Vocal, entre otras y otros.

**“Cada ayuda, una oportunidad de vida”**



Siempre en apoyo al paciente y fortaleciendo al INCMNSZ

## Donación de sillas de ruedas y cojines de presión alterna

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

El pasado 21 de junio en el *lobby* del Auditorio Principal del INCMNSZ, se llevo a cabo la entrega de dos donativos por parte del Voluntariado:

- 6 cojines de presión alterna y 6 colchones con la misma tecnología, para el Servicio de Geriatría.
- 16 sillas de ruedas (12 estándares y 4 bariátricas) para Área de Camilleros de Terapia Intensiva.



La entrega fue presidida por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; el Dr. Jorge Oseguera Moguel, Asesor de la Dirección General; el Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina; la Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela, Directora de Comunicación Institucional y Social; el Dr. Víctor Manuel Acosta Nava, Subdirector de Medicina Crítica; el Dr. Eduardo Rivero Sigarroa, Jefe del Departamento de Terapia Intensiva; la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, Jefa del Servicio de Geriatría; y, por parte del Voluntariado, la Sra. Concepción Bernal Vereá, Presidenta y la Sra. Patricia E. Tamayo de Vargas, Secretaria, así mismo estuvieron presentes camilleros del Área de Terapia Intensiva y personal de Geriatría.



## Segundo Hospital de todo el país en obtenerlo

# El INCMNSZ certificado como Centro de Excelencia Rezum

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



El INCMNSZ, a través del Departamento de Urología, dirigido por el Dr. Guillermo Feria Bernal, obtuvo el certificado como Centro de Excelencia Rezum que otorga *Boston Scientific* a las instituciones de salud que destacan por su implementación en el tratamiento de la Hiperplasia Prostática Benigna (HPB). Cabe destacar que es la segunda Institución del país en obtenerlo.

La entrega del mismo, tuvo lugar en el Auditorio de Radiología del INCMNSZ, el pasado 18 de junio. Acto al que acudieron, en representación del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, el Dr. Carlos Méndez Probst, integrante del Departamento de Urología del propio Instituto y por parte de *Boston Scientific*, el Dr. Carlos Gutiérrez Borbolla, director de asuntos médicos.

El Dr. Probst expresó: “Estamos orgullosos de recibir este reconocimiento que refleja el arduo trabajo y la dedicación de todo nuestro equipo. Nuestra misión es proporcionar cuidados de salud de la más alta calidad, y este reconocimiento subraya nuestro compromiso continuo con la innovación y la excelencia en el tratamiento de la HPB”.

Por su parte, el Dr. Carlos Gutiérrez Borbolla explicó: “La terapia brinda un enfoque integral con los últimos avances médicos para ofrecer un tratamiento efectivo y personalizado a los pacientes. Es la única en el mercado que es implementada con vapor de agua, además de que el procedimiento es de mínima invasión y hay una gran mejoría de síntomas urinarios a partir de la semana 6 posterior al procedimiento”.

Destacó que hasta ahora el INCMNSZ ha tratado más de 110 pacientes. Además del volumen de pacientes, la compañía evalúa la data del Índice Internacional de Síntomas Prostáticos (IPSS).



## Protección Civil para casos en casos de desastre

# Curso de Brigadistas Internos en el INCMNSZ

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

Con el objetivo de actualizar conocimientos y capacidades, así como, renovar, conocer y reconocer los conocimientos que se han adquirido a través de la experiencia tuvo lugar el curso de brigadistas internos del INCMNSZ.

El curso, organizado por el Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres, a cargo del Dr. Juan Gutiérrez Mejía, se llevó a cabo el pasado 21 de junio, en el Auditorio de Radiología del INCMNSZ. Fue impartido por cuatro expertos en la materia:

La **Lcda. Diana Torres Pérez**, integrante del Heroico Cuerpo de Bomberos de la CDMX, en la Estación de Iztacalco; es licenciada en Enfermería, Técnica Básica en Emergencias y Perito Criminalista. Se encargó de exponer algunos puntos clave antes, durante y después de un siniestro.

La **Dra. Eloísa Ramos Díaz**, Urgencióloga, experta en Reacción Hospitalaria ante Emergencias, expresó cuáles son las acciones a seguir cuando se reciben masivamente personas a un servicio de urgencias, ante un desastre.

El **Ing. Juan José Gómez García**, Ingeniero Civil, integrante del Centro Nacional de Prevención de Desastres (CENAPRED) en el área de evaluación básica de los edificios hospitalarios después de un sismo. Dio a conocer qué puntos clave se deben revisar después de un sismo para determinar si un inmueble tiene daños estructurales o si es seguro.

De esta forma, el INCMNSZ, a través de esta capacitación, fomenta la prevención y fortalece las acciones a seguir antes, durante y después de un siniestro en favor de la seguridad de pacientes y sus familiares, así como de la propia Comunidad Institucional.



## Excelencia e Innovación

# El INCMNSZ, en 2023, publicó 475 investigaciones en Revistas de Alto Impacto

Dr. Carlos A Aguilar Salinas/Director de Investigación

Dando seguimiento al objetivo de la Dirección de Investigación que es coordinar de manera eficiente, mediante el establecimiento de políticas y lineamientos, el conjunto de recursos que intervienen sistemáticamente para la prevención y tratamiento de las enfermedades en personas adultas con padecimientos relacionados con la medicina interna de alta especialidad y la nutrición humana, así como la rehabilitación de las mismas, en el 2023 dicha Dirección favoreció, coordinó y apoyó las acciones necesarias para que se logaran publicar 579 artículos, de los cuales 475 fueron en revistas de Alto Impacto.

Lo anterior, es una muestra más, del alto Nivel de Investigación que se realiza en el INCMNSZ. La Calidad, Innovación y Utilidad son los parámetros que se utilizan y que han beneficiado a miles de pacientes, no sólo del INCMNSZ, sino de todo el país y, en algunos casos, del mundo.

A todas las personas que hacen investigación, un reconocimiento especial por sus importantes contribuciones científicas, lo que permite a ésta institución seguir siendo líder en investigación.

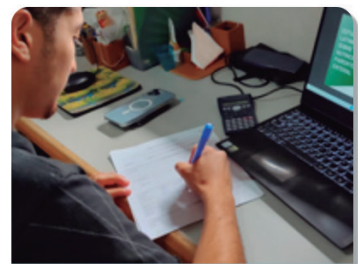
Fuente: <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/Productividad.html>



Revista de  
Investigación Clínica



Artículos  
Recientes



Noticias

**Saludable, Variado y Apetecible**

# ¿Por qué es tan importante desayunar diariamente?

Segunda y última parte

M.S.P. Leticia Cervantes Turrubiates y Dra. Martha Kaufer Horwitz

Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional/ Dirección De Nutrición

En la publicación anterior, se reflexionó en torno a la importancia de desayunar, destacando los beneficios de hacerlo, desventajas y probables riesgos de brincar este momento de la alimentación.

En esta ocasión, se ofrecen algunas recomendaciones para favorecer que todos los días se desayune y de qué forma hacerlo saludablemente:

## **Recomendaciones para facilitar la preparación de un desayuno saludable**

- Planifica con antelación los desayunos de la semana.
- Programa y Realiza tus compras para que tengas disponibles los alimentos requeridos para tus platillos. (ver parte I de La Camiseta número 11).
- Una buena opción es utilizar los sobrantes de comida del día anterior, tal cual, o creando nuevas preparaciones con ellos, eso te hará ahorrar tiempo y evitará el desperdicio.
- Guarda en tu cocina alimentos que puedan consumirse de inmediato para cuando estés de prisa como: frutas y verduras congeladas, cortadas o preparadas, huevo cocido, pollo deshebrado, yogurt natural sin azúcares añadidos, galletas de arroz, tortillas o tostadas de maíz.

A continuación, te compartimos tres opciones de desayunos rápidos de preparar:



## Mejora Continua de las habilidades

# La capacitación en las motivaciones personales y profesionales

Carlos Augusto Sánchez Morales, Ana Guadalupe Norberto Cantera/Dirección de Administración

La capacitación juega un papel crucial en la motivación personal y profesional de los empleados. Su importancia radica en la mejora continua de las habilidades del personal, permitiendo que desarrollen sus actividades de manera óptima. Cuando los empleados perciben que la organización a la que pertenecen invierte en su desarrollo profesional, es probable que se sientan valorados y motivados ya que esto demuestra que sus necesidades son escuchadas y atendidas por la organización. Entonces se puede decir que la capacitación trae consigo numerosos beneficios tanto personales como profesionales.

### Algunos beneficios personales son:

- Fortalecimiento de la motivación, en este caso, la persona que participa en eventos y cursos de capacitación contará con más herramientas para ser exitoso, y fortalecer su confianza.
- Reducción de estrés laboral, se sabe que la capacitación suministra a los empleados las herramientas adecuadas para desempeñar sus actividades diarias de manera más eficiente, reduciendo así el estrés y mejorando su bienestar personal. Al adquirir nuevas habilidades, los empleados se sienten más capaces de enfrentar desafíos y resolver problemas, lo que refuerza su autoeficacia y motivación personal; por lo tanto, el desarrollo de la autoeficacia emerge.

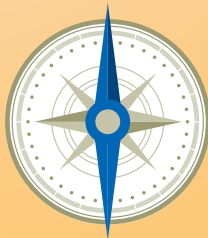
### Por otro lado, se tienen considerados algunos beneficios profesionales como son:

- Reconocimiento y Valorización: Las organizaciones que reconocen públicamente los logros de sus empleados capacitados fomentan un ambiente de trabajo positivo, lo que incrementa la motivación y la satisfacción laboral. El momento en el que un trabajador logra desarrollar sus capacidades de forma sostenida, optimiza su contribución en el cumplimiento de las metas y objetivos de la organización y entonces aumenta la productividad.
- Ayuda a la cultura organizacional, pues también promueve los valores de una empresa para que así los trabajadores sean más competentes; lo que no sólo mejora su motivación, sino también su compromiso con el lugar de trabajo.

Con lo expuesto anteriormente resulta evidente que la capacitación es buena y por lo tanto sus consecuencias siguen la misma suerte. Entendiendo que esto es un hecho irrefutable, se les invita para que participen en todos los eventos de capacitación y cursos que interior de este instituto se ofrecen para ustedes, pues de esta forma podremos convertir toda la información disponible en aprendizaje, tal y como planteaba Albert Einstein "El aprendizaje es experiencia, todo lo demás es información" (S/C).

**¡Todo somos INCMNSZ!**

1. Castro, H. (2018), Implementación de 5'S en la empresa Marel/Manufactura. Tesis de Maestría. Instituto Tecnológico de Matamoros.  
2. Piñero, E., Vivas, F. y Flores, L. (2018). Programa 5S's para el mejoramiento continuo de la calidad y la productividad en los puestos de trabajo. Ingeniería Industrial. Actualidad y Nuevas Tendencias, VI (20), 99-110.



**MÍSTICA  
INCMNSZ**  
así somos

**ENTREGA TOTAL**  
Entregamos pensamiento  
y acción sin límites de tiempo  
ni de esfuerzo.

*¡y aquí la vivimos diario!*

mística incmnsz

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

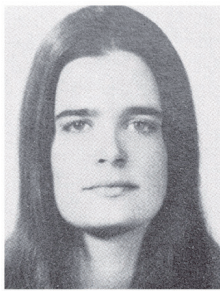
# MUJERES CIRUJANAS EN EL INCMNSZ

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

Origen de la información:  
Dirección de Cirugía, INCMNSZ

Origen de las fotografías:  
Dirección de Enseñanza, INCMNSZ

## Médicas Residentes en Cirugía



**Dra. Josefina Alberú Gómez**  
1975-1978



**Dra. Enriqueta Baridó Murguía**  
1978-1981



**Dra. Gabriela J. Torres Cisneros**  
1994-1997



**Dra. Andrea O. Dávila Cervantes**  
2001-2006



**Dra. Sandra M. García Osogobio**  
2002-2007



**Dra. María E. Garza Montufar**  
2003-2007



**Dra. María Nayvi España Gómez**  
2004-2009



**Dra. Xeilý Zárate Díaz**  
2005-2010



**Dra. Laura Jael Ortíz López**  
2006-2011



**Dra. Karen Pineda Solís**  
2006-2011



**Dra. R. Angélica Pérez Gutiérrez**  
2009-2014



**Dra. Ana M. Morales Aguirre**  
2010-2015



**Dra. Martha O. Gómez Alvarado**  
2010-2015



**Dra. Adriana Torres Machorro**  
2010-2015



**Dra. María del Pilar Leal Leyte**  
2011-2016

# MUJERES CIRUJANAS EN EL INCMNSZ

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

Origen de la información:  
**Dirección de Cirugía, INCMNSZ**

Origen de las fotografías:  
**Dirección de Enseñanza, INCMNSZ**

## Médicas Residentes en Cirugía



**Dra. Rocío Carrera Cerón**  
2012-2017



**Dra. Mariana Morales Cruz**  
2012-2017



**Dra. Paulina Bueno García Reyes**  
2013-2018



**Dra. Paulina Carpinteyro Espin**  
2013-2018



**Dra. Mariana Chávez Villa**  
2013-2018



**Dra. Lizet Luna Vargas**  
2013-2018



**Dra. Paulina Moctezuma Velázquez**  
2014-2019



**Dra. Alexandra Rueda de León Aguirre**  
2014-2019



**Dra. G. Alejandra Buerba Romero Valdes**  
2016-2021



**Dra. A. Simoneta Pimienta Ibarra**  
2016-2021



**Dra. Gabriela Del Ángel Millán**  
2017-2022



**Dra. Natalia Olavarria Sayavedra**  
2017-2022



**Dra. Reyna Catherine Sarre Lazcano**  
2017-2022



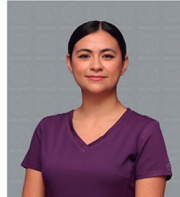
**Dra. Hilda Sarahí Zavala Vázquez**  
2018-2023

Continuará la publicación de las futuras generaciones de Médicas Residentes en Cirugía que ahora se encuentran en formación.

## La comunicación a través del Expediente Electrónico

# Competencias en Registros Clínicos de Enfermería

Mtra. Lizeth Guadalupe López López / Departamento de Educación Continua en Enfermería



Los Registros Clínicos conforman la evidencia escrita de los cuidados otorgados al paciente y son el medio de comunicación y coordinación entre los profesionales de la salud, su realización correcta permite la continuidad de los cuidados y la seguridad del paciente.

Existe una vinculación de Normas Oficiales Mexicanas como la 019, 004, 024 por mencionar algunas, que respaldan la necesidad de contar con Registros Clínicos de Enfermería completos, claros, entendibles y congruentes; para ello, es indispensable llevar adecuadamente el Proceso de Atención de Enfermería, ya que este, nos proveerá de la información suficiente y necesaria para el correcto llenado de los registros enfermeros.

Las notas de enfermería como parte de los registros deben destacar la esencia de los cuidados y acciones otorgadas, así como la evaluación de intervenciones que hayan trascendido o no en la mejoría de los usuarios, esta información será de gran utilidad para todo el equipo multidisciplinario. Asimismo, debe destacar las competencias en la síntesis de información resaltando lo relevante teniendo cuidado de la duplicidad de información.

### Las características que otorgan un valor de calidad a nuestros registros deben ser:

- Accesibles y Legibles
- Auditables
- Claros y Completos
- Oportunos en momentos secuenciales
- Precisos, Relevantes y Consistentes
- Recuperables de forma permanente
- Reflexivos del proceso de enfermería

Desde el mes de junio del presente año, expertos del Departamento de Educación Continua actualizan y capacitan sobre el tema, en el Marco del Encuentro de Competencias Clínicas de Enfermería que se celebra cada mes; donde destacan la importancia de contar con la calidad en los Registros Clínicos de Enfermería.

Torres Santiago, Zárate Grajales, Matus Miranda. Calidad de los registros clínicos de enfermería: Elaboración de un instrumento para su evaluación. *Enferm. univ.* 2011; 8(1): 17-25. Disponible en: <https://lc.cx/LUIpCN>



Espacio para brindar Información a la Comunidad Institucional

# Uso de los pizarrones institucionales

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

Los pizarrones o corchos son una herramienta de Comunicación Institucional que difunden información de gran utilidad para el personal, pacientes del INCMNSZ y sus familiares. Su objetivo es mantener informada a la Comunidad Institucional sobre las actividades y acontecimientos sobresalientes.

Los pizarrones se encuentran en diversas áreas, como son: Planta Baja de la Unidad del Paciente Ambulatorio, Comedor, Urgencias, Entrada del checador, en edificios de diversas especialidades, Terapia Intensiva, Salas de Espera ubicadas en los tres pisos de Hospitalización y sala de espera del edificio de Radio Oncología, entre otras.

Para publicar carteles o información en estos espacios, es necesario contar con la autorización del Departamento de Comunicación y Vinculación. Acude a dicho Departamento, ubicado en el segundo piso del edificio de Trasplantes y Nefrología, frente a la Explanada del Quijote, en donde con gusto te atenderemos. O llama a la extensión 4163.

Fuente:<https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/departamentos/comunicacionyvinculacion/DiaaDia.html>



### 3 de julio, Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi

## Causas, Diagnóstico y Tratamiento

Se celebra esta fecha para concienciar a la población acerca de las causas, diagnóstico y tratamiento de este Síndrome que se origina por una mutación genética en el gen CBP de la unión a CREB y el gen EP300. Algunas características de esta enfermedad son los rasgos físicos particulares como son: primer dedo de las manos y los pies anchos y angulados, baja estatura, puente nasal ancho y grados variables de discapacidad intelectual y desarrollo.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-sindrome-rubinstein-taybi>

### 6 de julio, Día Mundial de la Zoonosis

## Salud animal y medioambiental crucial para el ser humano

Es un día para recordar que la salud humana depende también de la salud animal y medioambiental. Proteger la salud animal es un paso fundamental para la prevención y eliminación de las enfermedades transmitidas de animales a personas.

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

### 8 de julio, Día Mundial de la Alergia

## Su impacto en la vida diaria, su control y prevención

Esta fecha es para hacer conciencia a la población mundial sobre las condiciones alérgicas, su impacto en la vida diaria y las medidas que se pueden tomar para controlarlas y prevenirlas, también busca promover la búsqueda de tratamientos efectivos que puedan mejorar la vida cotidiana de los pacientes. Las alergias son un conjunto de respuestas exageradas del sistema inmunológico a sustancias comunes.

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

### 10 de julio, Día Mundial del Glut1

## Promover la Investigación para mejorar calidad de vida

Se busca hacer reflexionar sobre este trastorno genético poco frecuente y promover la investigación para mejorar la calidad de vida de las personas que lo padecen. El Glut1 afecta en el metabolismo del cerebro, ya que la glucosa no se transporta debidamente al cerebro, causando que se quede sin combustible necesario para desarrollarse normalmente.

<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-glut1>

Prevención indispensable

# Autocuidado Gastrointestinal

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Dirección de Comunicación Institucional y Social



tu salud

A nivel internacional, el 24 de julio es el Día del Autocuidado que nos invita a fomentar estilos de vida saludables cuidándonos a nosotros mismos. En esta sección compartiremos algunos consejos al respecto.

En este número, la Dra. en Salud Pública Marti Yareli Del Monte Vega, adscrita al Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional de la Dirección de Nutrición del INCMNSZ, nos comparte consejos para mantener una salud gastrointestinal sana:

- **Ingesta Suficiente de Agua:** Consumir al menos 8 vasos de agua al día (2 litros), esto mantendrá el tracto digestivo hidratado y un correcto funcionamiento.
- **Alimentación Adecuada:** Comer en horarios regulares, no omitir comidas, evitar comer en exceso. Incluir en la alimentación frutas, verduras, granos enteros, pues estos contienen fibra y ayudan a mantener una salud intestinal. Evitar y regular el consumo de alimentos que puedan irritar el tracto/funcionamiento intestinal, como grasa, irritantes y alcohol.
- **Control de Estrés:** El estrés puede causar modificaciones en la producción de ácido gástrico y dificultades en la digestión. También puede alterar la composición y función del microbiota.
- **Chequeos Regulares:** Realizar al menos un chequeo anual para vigilar el estado de salud general. Comunicar al médico si presenta algún problema digestivo de forma recurrente.
- **Uso Prudente de Medicamentos:** Particularmente limitar consumir antibióticos, usarlos únicamente cuando sean prescritos por un médico. No automedicarse, pues el exceso de medicamentos puede dañar la flora intestinal.
- **Escuchar a tu Cuerpo:** Si identificas que ciertos alimentos o hábitos causan problemas digestivos, trata de evitarlos o reducirlos.
- **Estilo de Vida Saludable:** Trate de llevar una vida activa con la inclusión de ejercicio regular, actividades recreativas, alimentación saludable y una cantidad de sueño adecuado y de calidad.

# LOGREMOS juntos

**UNA NUEVA TORRE**  
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la  
**NUEVA TORRE**  
**INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



Julio 2024



Julio 2023



Julio 2022

Sigue el avance en la página: [www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)

## Una búsqueda incesante del análisis

# La prisión de la libertad

## Michael Ende

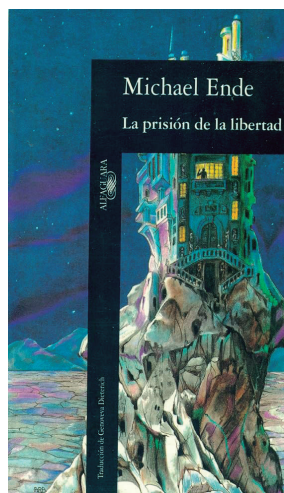
Lcda. Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Michael Andreas Helmuth Ende (1929, Garmisch-Partenkirchen, Alemania - 1995, Filderstadt, Alemania). Escritor de literatura infantil, juvenil y de adultos. Incurrió en la poesía, el teatro y el ensayo. Sus obras más conocidas son las novelas: *La historia interminable*, *Momo*, *Jim Botón* y *Lucas el maquinista*. Sus libros se han traducido a varios idiomas y fue uno de los autores alemanes más famosos del siglo XX.

*La prisión de la libertad* fue su segundo libro de cuentos para adultos, después de *El espejo en el espejo*. Se compone de ocho historias, y la fantasía es el hilo que condujo este viaje por tierras incógnitas.

En estos relatos psicográficos hay una búsqueda del análisis psíquico de sus personajes sobre algún aspecto de su vida o de su personalidad: todos buscan "la verdad" sobre su inquietud vital, porque para ellos hay algo en su mundo que falta, una ausencia inevitable que necesitan llenar, y que sólo conseguirán cubrir de una forma: buscando la verdad, luchando contra aquello que causa el trauma, removiendo cielo y tierra y, caiga quien caiga, todo para volver a sentirse bien consigo mismo en una nueva realidad.

Para estos relatos, Ende transformó los espacios paradójicos, las construcciones imposibles y las formaciones bidimensionales de la obra pictórica de M. C. Escher en su principal motor narrativo: fueron estos espacios y su arquitectura los que causaron el desasosiego que lleva a los protagonistas de los relatos, a iniciar su búsqueda de la verdad para encontrar la felicidad.



### Sabías que...

La literatura alemana es una de las más reconocidas en el mundo.

**Johann Wolfgang von Goethe** (1749-1832) es una de sus principales figuras.

- Escritor y Hombre de Estado, tuvo una gran influencia en la cultura literaria alemana.
- Sus obras son tan famosas que al alemán se le llama «la lengua de Goethe».
- Para escribir sus novelas y otras obras literarias, siempre trató de explorar la cultura alemana en su totalidad convirtiéndose en un «metomentodo».
- Fue el modelo para muchos escritores ingleses y alemanes por lo que se considera el precursor del Movimiento Romántico.
- Entre sus obras más famosas están: *Fausto I*, *Fausto II*, *Las desventuras del joven Werther*, *Egmont*, *Torquato Tasso*, entre otras.

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

Segunda y última parte

Biol. Abdala Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental



Como se revisó en la edición anterior, la contaminación es un factor determinante en el deterioro de la calidad de vida. 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. La contaminación ambiental también es causante de los siguientes fenómenos ambientales:

La lluvia ácida es la pérdida de la capacidad neutralizante del suelo y del agua. El dióxido de azufre y los óxidos de nitrógeno reaccionan con el oxígeno y la humedad ambiental por acción del sol, transformándose en ácido sulfúrico y ácido nítrico, los cuales vuelven a la tierra como lluvia, niebla o rocío ácido, afectando todo lo que está a la intemperie.

Rotura de la capa de ozono. La capa de ozono es un delgado escudo de gas que se encuentra por sobre la superficie de la Tierra, en la estratosfera; rodea a tierra y protege de los rayos del sol, con lo que hace posible la vida en la tierra. Hay un crecimiento constante de sustancias que destruyen la capa de ozono, provenientes de fuentes industriales, de los aviones supersónicos y cohetes espaciales, así como las bacterias en el suelo que, al descomponerse, producen óxidos nitrosos, principal agente de destrucción del ozono en el ciclo natural.

Inversión Térmica: este fenómeno se presenta habitualmente en las mañanas frías. En condiciones normales, el aire tiene un ciclo constante de movimiento en el cual las capas de aire más frío circulan en la parte alta de la atmósfera y, las más calientes, por debajo, cuando sale el sol, el aire se calienta, disminuyendo su densidad, y se mueve en la parte alta de la atmósfera, desplazándose hacia arriba.

Cuando el ciclo del movimiento del aire no sucede y la capa del aire se estaciona a nivel del suelo sobre las ciudades o valles, se forma una capa de aire frío, inmóvil que puede atrapar contaminantes suspendidos en el aire o que se produzcan posteriormente, provocando peligrosos episodios de contaminación atmosférica, causantes de daños a la salud.

## Cilantro

Es una hierba aromática procedente del Mediterráneo, se utiliza sobre todo en la cocina de la India y en los países de América Latina. Las hojas frescas se usan para dar sabor a carnes, ensaladas, caldos, arroz y para decorar los platos.

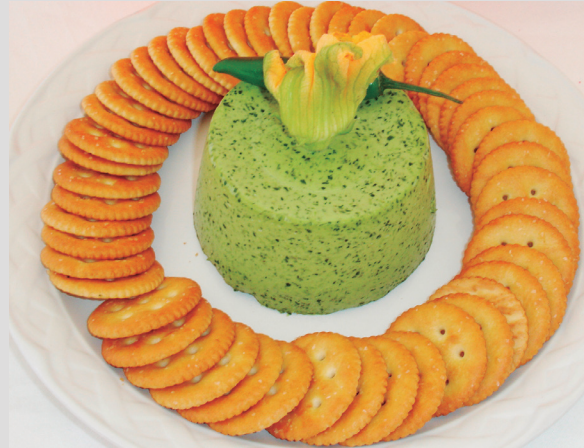
Se usa en la gastronomía mexicana para la preparación de salsas, del famoso guacamole o para los frijoles. Con sus hojas se agrega un sabor peculiar a sopas y antojitos.

La producción de cilantro en México asciende a más de 50 mil toneladas anuales y aun cuando compite en usos gastronómicos con otras especies consideradas "exóticas", la versatilidad de sus usos y el potencial de los mismos, le confieren un lugar importante en investigaciones, producción y en la agroindustria.

Cuando se habla de cilantro, se hace referencia a las hojas y tallos. A las semillas se les conoce como coriandro.



## Mousse de Cilantro



Información nutrimental 1 porción

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

### Ingredientes:

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

### Modo de Preparación:

Licuar todos los ingredientes.

Hidratar la grenetina con una cucharadita de agua hasta que se haga dura. Disolver la grenetina 10 segundos en el microondas. Vertir la grenetina en el licuado en forma de hilo. Vaciar en un molde y dejarlo cuajar. Acompañar con galletas horneadas de maíz o de trigo.

## Destacada trayectoria profesional

# Dra. Martha Kaufer Horwitz, Investigadora Nivel III del SNI

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



Dra. Martha Kaufer Horwitz

El pasado 5 de julio, la Dra. Martha Kaufer Horwitz, Directora del Área de Nutrición del INCMNSZ, fue distinguida por el Sistema Nacional de Investigadores (SNI) con el nombramiento como Investigadora Nivel III que se otorga a todo aquel integrante del Sistema que es capaz de demostrar liderazgo nacional e internacional en investigación y formación de investigadores en el país.

Lo anterior fue determinado por la Dirección Adjunta de Investigación Humanística y Científica, Coordinación de Programas para la Formación y Consolidación de la Comunidad Dirección del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores.

Entre otras cosas, esta designación se otorga a quienes han cumplido con los siguientes requisitos:

- Haber realizado investigación que represente una contribución científica o tecnológica trascendente para la generación o aplicación de conocimientos.
- Haber realizado actividades sobresalientes de liderazgo en la comunidad científica o tecnológica nacional.
- Contar con reconocimiento nacional e internacional, por su actividad científica o tecnológica.
- Haber realizado una destacada labor en la formación de recursos humanos de alto nivel para el país.

Fuentes:  
<https://conahcyt.mx/PDF/sni/Criterios-Area-III-FF.pdf>  
[https://conahcyt.mx/wpcontent/uploads/convocatorias/sni/resultados/2024/RESULTADOS\\_SNI\\_2024.pdf](https://conahcyt.mx/wpcontent/uploads/convocatorias/sni/resultados/2024/RESULTADOS_SNI_2024.pdf)

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)



Atención de excelencia

## Agradecimiento al personal de la recepción del segundo piso de la UPA

Luis/paciente del INCMNSZ

La atención que da el personal de la recepción del segundo piso de la UPA son muy amables y atentos, además de que su servicio es de excelencia, muy puntual y humano.

Siempre están atentos a nuestras necesidades y nos ayudan cuando no entendemos la forma en que se programan la citas.

Luis

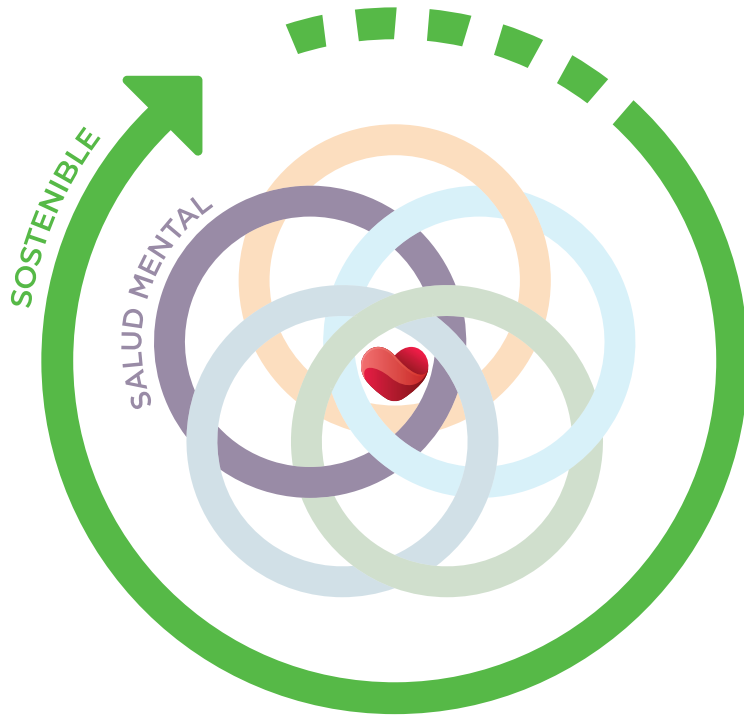


PROGRAMA INCMNSZ®

# VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



## ¡Equilíbrala!

## ¡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

#incmsz #vidasostenible #campañaincmsz #vidasaludable



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

## Feliz Cumpleaños Segunda quincena de julio

**16**

Aguilar Ramírez Rafael  
Bermúdez González Jorge Luis  
Juan Castaneda María Del Carmen  
López Corona Uriel  
Maldonado Ruiz María Del Carmen  
Martínez Oropeza Rodrigo Rafael  
Quintero Calleja Gerardo Octavio  
Robles Pinacho Carmen  
Ruiz López José De Jesús  
Zúñiga Martínez Juan Alberto

**17**

Aguilar Romero José Manuel  
Brena Aparicio Julio Erick  
Chalico Pinto María Del Rosario  
De La Cruz Escalera Mario  
Gómez Ortiz David  
Hernández De La Torre Astrid Stephanie  
Ledesma Solano José Angel  
Luna Aguila Karla Teresita  
Márquez Márquez Ramon  
Ortiz Hernández Rosaura  
Pérez Domínguez Ameyally  
Rodríguez Gutiérrez Raúl  
Rojas Hernández Carolina

**18**

Chávez Cisneros Tobías  
De La Cruz Garcés Augusto Cesar  
García Cortes Elena Guadalupe  
Herrera De La Cruz David Dali  
Jiménez Jiménez Karina Liliana  
Mora Dionisio Ana Isabel  
Trinidad Hernández Dalia  
Vázquez Sánchez Verónica  
Zamora Guillen Arnulfo

**19**

Calderón Espíndola Beatriz  
García Torres Lucía  
Hernández Pérez Vicente  
Ríos Ocampo Nereida  
Romano Trejo Ilce Anayatzin  
Salgado Ortiz David  
Santiago Cruz Irma  
Villalva Ramos José Enrique

**20**

Carranza Melos Erika Yesenia  
Catzin Kuhlmann Andrés Jorge  
Cervantes Gaytan Rocío  
Clemente Martínez Ricardo  
Díaz Anta Arturo David  
Galicia Inclán Paola Fabiola  
García Torres María Trinidad  
Gracia Muñoz María Guadalupe  
Hernández Hernández Carlos  
Hernández Lecona Luis Angel  
Hernández Rodríguez Elizabeth  
León Rodríguez Maribel  
Martínez Moreno Juan Antonio  
Nájera Sánchez Laura

Ortiz Conchi Narciso  
Rodríguez Guillen María Del Rosario  
Rosas De La O Belem

**21**

Contreras Rodríguez Fermín  
Flores Hernández Olinka Sinai  
Kanan Falcon Magdalena  
Lara Reyes María Del Pilar  
Moreno Velázquez Xochitl S.  
Namendys Silva Silvio Antonio  
Primero Betanzas Víctor Hugo  
Roblero López Yenifer  
Romero Sánchez Griselda Teresa

**22**

Arrijoja Osorio Daniela  
De La Torre Rodríguez María Magdalena  
Figueroa Ramos Grecia  
González Olvera Gregoria  
López Esparza María Magdalena  
Martínez Valdez Edgar Roberto  
Salas Mercado Karina  
Salgado Nesme Noel

**23**

Campos Calderón Luis Fernando  
Corona Herrera Judith M.  
Díaz Ramos Berenice  
Escalante Morales Erika  
Guzmán Escobar Lizeth  
Guzmán Guadarrama Jorge  
López Avila Rosa  
Luna Gómez Mario  
Montejo Vargas Juan  
Pérez Méndez Ayari  
Roca Santana María Fernanda  
Sánchez Pastenes Jaime  
Torres Sánchez Jorge  
Vega Rubio Margarita

**24**

Carrillo Castro Ana Alicia  
Hernández Martínez María Cristina  
Juárez Nunes Cristian  
Macas Sánchez Oscar De Jesús  
Orozco Ordaz Cristina  
Portillo Juárez Ma. Dolores  
Quijano Lira Gabriela Magali

**25**

Arroyo Flores Claudia Esther  
Dimás Mendoza Santiago  
Nunes Bastida Mariela Mayte  
Peñaloza Ramirez Paula  
Pineda Morales Adela  
Rivera Juárez Renata  
Romero Téllez Concepción  
Vaquero Malvaez Alan Fabian

**26**

Barrón Vidrio Ana Lucía  
Chávez Palacios Elba Yadira  
Espinosa Coronado Iris Osvelia

Flores Soberanis Mariana Eugenia  
Galicia Cano Karel Mariana  
González García Ana María  
González Migranas Jorge Erasto  
Gutiérrez Osnaya Alejandro  
Gutiérrez Osnaya Marco A.  
Mares Gómez Lizette  
Mutchinick Baringoltz Osvaldo Máximo  
Pena Jiménez Perla Violeta  
Román Acevedo Jorge Antonio

**27**

Cambrón Ortiz José Joaquín  
Cano Hernández Jorge Alfredo  
Castelán Carmona Natalia G.  
Chavarrri Guerra Yanin  
Esteban Melo María Yessenia  
Girón Hernández Antonio  
Granados Portillo Omar  
Lozano Gómez Aurelio Jaime  
Lozano Valdez Frida Mariana  
Luna Hernández Daniela  
Méndez Flores Silvia  
Pale Diaz Jhair

**28**

Cruz Castellanos Nelson Rodrigo  
García Sánchez Jhovany  
Gil Aldeco Demian  
Pedro José María Guadalupe  
Rivera Martínez Francisco  
Sánchez Uribe Jonathan

**29**

Alvarado Altamirano Beatriz  
Cadena Calvillo Beatriz  
Huitrón Quiroz Grecia Dinorah  
Inclán Ruvalcaba Hugo Iván  
Martínez Álvarez Diego Alejandro  
Martínez León Moisés  
Quiriz Yáñez Cesar  
Tadeo Espinoza Hiram Noel  
Tirado Cárdenas Nelly

**30**

Aquino Avendaño Sergio Raúl  
Arguelles Olivos Fernando  
Cañarena Hernández Ana Karen  
Carro Lozada Delia  
Jiménez Pantoja Luis Rogelio  
Meza Rosales Maribel  
Sánchez Jiménez María Guadalupe

**31**

García Juárez Ignacio  
López Urquiza Sonia  
Romero Carranza Norma  
Sánchez Ortiz Silvia  
Téllez Munguía Ignacia

● 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 CUARTO TIPO LOFT.**

Independiente, todos los servicios. A dos cuadras del INCMNSZ y de Cardiología. Inf. al 5528587192, con Adolfo.

**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.

**RENTO DEPARTAMENTO.**

A 15 minutos del INCMNSZ, con estacionamiento. Inf. al 5538871122 o 55 29729064.

**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. \$600 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 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 ARTÍCULOS ARTESANALES.**

Mantel individual, tortillero y alajero tejido de palma. Inf. a la Ext. 2519.

**VENDO ESTUCHE DIAGNÓSTICO.**

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

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

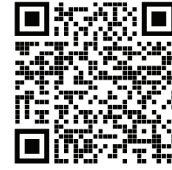
Marca Hamilton. Hecho en EUA. \$350 pesos. Inf con Karina al 5573399719 o Ext. 2519.

---

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



## SALUD MENTAL ¡CAMBIA!



- 1 Reconoce y expresa tus emociones
- 2 Pide ayuda cuando lo necesites
- 3 Aprende a manejar el estrés y disfruta tu tiempo libre
- 4 Reflexiona antes de tomar decisiones para evitar conflictos
- 5 Di no cuando sea necesario
- 6 Comunica tus ideas y pensamientos de manera clara y directa
- 7 Acepta que no es debilidad sentir enojo, tristeza o miedo

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

#incmnsz #vidasostenible #campañaincmnsz #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@incmsz.mx](mailto:camiseta@incmsz.mx)

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