



La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 14

31 de julio 2024

Segundo Encuentro de Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ

Día Internacional del Autocuidado



Segundo Encuentro de Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 732

31 julio 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	17
		• Mi experiencia de vida en el INCMNSZ	
PARA CONOCER NOS SER INCMNSZ ENTÉRATE	2	SABÍAS QUE	18
• Segundo Encuentro de Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ		• Efemérides de la salud	
EQUIDAD Y GÉNERO	12	TU SALUD	19
• Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer		• Autocuidado: Hidratación saludable	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	13	DÍA NARANJA	20
• Gestión de Riesgos Clínicos		• ¡Únete!	
MÍSTICA	14	ESPACIO DE LECTURA	21
• Sentido humano		• <i>La buena suerte</i> Rosa Montero	
VIDA INSTITUCIONAL	15	NUESTRO ENTORNO	22
• Andrés Hernández Ortiz		• 7 de Julio, Día Internacional de la Conservación del Suelo	
ARTE Y CULTURA	16	LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
• Sesión Cultural dedicada a la Dirección de Nutrición		• Espárragos • Frittata de Espárragos con hongo blanco	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

Uno de los objetivos del **Plan de Trabajo del actual Director General del INCMNSZ, Dr. José Sifuentes Osornio, es el bienestar de la Comunidad Institucional.** Por lo que, como parte de este accionar, tuvo lugar el **Segundo Encuentro de Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ.**

En dicho evento, se instalaron los siguientes módulos relativos al **Programa Vida Saludable y Sostenible: Alimentación Saludable, Hidratación Continua, Actividad Física y Cotidiana, Sueño Adecuado, Salud Mental, Sostenibilidad y Autocuidado.** Así mismo, se sumaron otros módulos, que aunque no son parte directa del Programa, participaron en el Encuentro, siendo fundamentales para el bienestar de los integrantes del INCMNSZ: **El Arte y Cultura; Comedor Institucional; El Tlacualero; Huertos Escolares; Educación para la Salud; Cuadernos de Nutrición; CAIPaDi; Estudio sobre Envejecimiento Saludable; Campaña de Tapas Pro Apoyo y Espacio de Lectura.** La información de este evento se presenta en las secciones: **Para Conocernos, Ser INCMNSZ y Entérate.**

En **Sabías que** se informa sobre algunas de las **efemérides de la Salud** que se conmemoran durante la segunda quincena de julio, tales como: 23 de julio, **Día Nacional de Labio y Paladar Hendido;** 24 de julio, **Día Internacional del Autocuidado;** 26 de julio, **Día Mundial de la Enfermedad de Gaucher;** y 28 de julio, **Día Mundial contra la Hepatitis.**

En el marco del **Día Mundial del Autocuidado,** 24 de julio, y dando seguimiento al **Segundo Encuentro de Vida Saludable y Sostenible** que se llevó a cabo en el INCMNSZ, en la sección **Tu Salud,** se da a conocer **uno de los ejes de acción del Programa Vida Saludable y Sostenible: Hidratación Adecuada.**

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se invita a la **comunidad institucional** a poner en práctica uno de los **ejes del bienestar y la prevención de enfermedades:** el **autocuidado** que es una manifestación de responsabilidad hacia cada persona, para alcanzar **calidad de vida.**

Día Internacional del Autocuidado, 24/7

Segundo Encuentro de Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ

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

Con el objetivo de promover el Autocuidado y el Bienestar de la Comunidad del INCMNSZ, el 26 de julio tuvo lugar el Segundo Encuentro de Vida Saludable y Sostenible. Evento realizado en la explanada del Quijote. Personal, pacientes y familiares, del Instituto asistieron a dicho Encuentro en el que, pudieron obtener información y ser partícipes de diversas dinámicas para sensibilizar a los asistentes sobre la importancia del Autocuidado.

Dicho Programa forma parte del Plan de Trabajo 2022-2027 del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, quien inauguró el Encuentro, conformado por los siguientes módulos: Alimentación Saludable, Hidratación Continua, Actividad Física y Cotidiana, Sueño Adecuado, Salud Mental, Sostenibilidad y Autocuidado. Así mismo, se sumaron otros módulos: Arte y Cultura incluyendo el Concurso de Dibujo, Pintura y Fotografía y la inscripción al TIAP; Comedor Institucional; El Tlacualero; Huertos Escolares; Educación para la Salud; Cuadernos de Nutrición; CAIPaDi; Estudio sobre Envejecimiento Saludable; Campaña de Tapas Pro Apoyo y Espacio de Lectura.

El Programa es coordinado por la Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela, Directora de Comunicación Institucional y Social, quien al presentar el evento destacó su importancia y agradeció a la comunidad INCMNSZ, y a las áreas participantes.

El Dr. José Sifuentes Osornio expresó: "Este Segundo Encuentro es el seguimiento del Programa. Hace un año, cuando nos reunimos, en torno a este, al igual que hoy fue en el marco del Día Internacional del Autocuidado (24 de julio). En este año les queremos mostrar lo que hemos avanzado.



En instituciones médicas, al igual que otras instituciones que dan servicio a la población, es decir, a terceras personas, con frecuencia nos olvidamos que quienes la conforman también requieren cuidado, atención e introspección. Y eso es, justamente, el propósito de este Programa.

En algunas instituciones existen áreas que les llaman Salud Laboral, actividad multidisciplinaria que promueve y protege la salud de los trabajadores. En el INCMNSZ, quisimos diferenciar y crecerlo; hacer de esto un Programa que pueda ayudar a nuestro personal y ¿por qué no?, también a sus familias, tomando al trabajador como pivote para mejorar su entorno, el de su familia nuclear y extendida; pero, sobre todo, que podamos mejorar las condiciones de trabajo dentro de las instituciones. El Programa tiene siete ejes:

- Alimentación Saludable
- Hidratación Continua
- Actividad Física y Cotidiana
- Sueño Adecuado
- Salud Mental
- Sostenibilidad
- Autocuidado

Hay otro aspecto importante en la vida de las personas que es el Arte y la Cultura. A veces, sentimos que sólo es para personas muy conocedoras o muy ilustradas, pero no es así, el Arte es para todo tipo de público, existen múltiples manifestaciones. Lo que queremos hacer y que hemos tratado de realizar en el INCMNSZ es promover la actividad cultural. Para eso, tenemos algunos componentes tales como: los conciertos y los concursos de pintura que estimulan el intelecto, y a nuestras familias, ya que participan los hijos de los trabajadores.




PARA VIVIR MEJOR
Es acceder a estados de salud y bienestar que favorezcan la vitalidad personal y la alegría cotidiana de estar vivos, activos y en armonía con el medio ambiente.

Para ver cada dimensión haz clic en cada icono



Por otro lado, otra acción que se suma a este Programa son algunas mejoras que se han realizado en el Comedor Institucional, buscando que esta iniciativa permeé y que se conozca la justificación de los cambios, es una invitación a la que se suma a la comunidad. Por supuesto, que también llegue a sus familias, con la intención de alcanzar una mejor calidad de vida, mediante una vida saludable y sostenible.

Los invito a participar en la dinámica de este Encuentro, la cual consiste en que los asistentes visiten cada uno de los módulos. En los que, después de brindarles información y realizar algunas dinámicas, les sellarán la plantilla que se les entregó al ingresar, para que, al finalizar, con su cartilla sellada, se les entregue una tarjeta con un resumen de cada uno de los puntos del Programa.



Este Programa se difunde a través de las redes sociales, en el sitio web, en La Camiseta y en los MUPIS (Mobiliario Urbano Para Información) que tenemos en el andador informativo de la calle Vasco de Quiroga. En estos se informa y se dan recomendaciones para una Vida Saludable y Sostenible, no sólo por los integrantes del INCMNSZ, sino que a nuestros vecinos, pacientes y sus familias. Esto nos ayuda para que sea de difusión sencilla y con gran impacto.

Con base en todo esto, hemos logrado algo significativo en este primer año, en el que se han consolidado las acciones de todo este grupo que forman parte del Programa de Vida Saludable y Sostenible, que con el apoyo de la comunidad INCMNSZ, seguramente, va a ser afortunado y exitoso. El éxito no sólo lo vamos a medir en la imagen institucional, sino en el beneficio de nuestros trabajadores y de sus familias”.

Una vez que concluyó su mensaje, el Dr. José Sifuentes Osornio realizó el recorrido en cada uno de los módulos. Cada titular explicó en qué consistía la información que exponían y las dinámicas que podrían realizar.

MUPIS en el exterior del INCMNSZ



Módulo de Autocuidado



La Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería, explicó: “Nuestro módulo abre la puerta al Autocuidado. Precisamente, esa es la idea, que tengamos esta apertura y la conciencia de lo que representa el autocuidado.

En este módulo, se toma la presión arterial, glucometría capilar, se pesa y mide a los participantes y se recolecta información de su estado de salud. En caso de que tengan algún parámetro anormal se les informa que deben ir a su clínica correspondiente”.

Además, se llevaron a cabo dinámicas de juego, por ejemplo, “cien personas del Instituto dijeron” y una Lotería. Al final de los juegos se entregaron premios a los ganadores. El objetivo de las dinámicas fue difundir acciones de Autocuidado y, al terminar la visita al módulo se pidió que participaran en “La Caja Mágica”, en la que cada participante aportó ideas de cómo cuidar pies, boca o piel.

Módulo Salud Mental



La Dra. Judith González Sánchez, jefa del Departamento de Consulta Externa y responsable del área de Salud Mental señaló: “El área de psicología y psiquiatría esta trabajando en todo el INCMNSZ, centrándonos en la Salud Mental de todos sus integrantes.

En este Encuentro, hablamos de la Regulación Emocional, sabemos que el estrés laboral condiciona muchas patologías, no solo psicológicas, sino físicas, tales como: colitis y gastritis. Podemos ayudar, en cuanto a algunas estrategias para regular emocionalmente el día a día.

También hablamos de los problemas más frecuentes de Salud Mental: Depresión, Ansiedad, Adicciones y Suicidio. El objetivo es hacer una detección oportuna de esos problemas y poderlos canalizar a las instancias necesarias.

Otra acción que se ha implementado es que hemos incorporado las emociones en Desastres, después de las experiencias con sismos y de la Pandemia de COVID-19.

En nuestro módulo estamos informando respecto a las emociones que se desatan para poder trabajar en ellas.

Tenemos algunas estrategias y actividades para que las personas aprendan a expresar emociones porque un problema en las instituciones es que no se expresan, lo normalizamos, no lo decimos. Este ejercicio va a servir para ello.

También, hemos traído los diferentes tipos de emociones para que se tomen fotos, haciendo énfasis en la expresión de emociones asertivamente, que sepamos que todas las emociones son normales, tales como enojarse o entristecerse, pero lo importante es como las expresamos y manejamos”.

Módulo Sueño Adecuado



La Dra. Matilde Valencia Flores, jefa de la Clínica de Trastornos del Dormir, señaló:

“En esta ocasión, se hace alusión a que el sueño adecuado tiene que ver con aspectos tales como: el lugar de dormir debe ser cómodo y ventilado, pero ¿es fácil, en un ambiente urbano, ventilar la habitación? La respuesta es no. Encontramos, entonces, la importancia de hacer más sostenible la ventilación.

La vegetación nos da la oportunidad de tener plantas como las Crasuláceas que, durante la noche, proporcionan oxígeno y eliminan el CO₂.

En nuestro módulo, explicamos la importancia del sueño adecuado y se entregarán plantas de este tipo a nuestros participantes.

Otro punto importante para tener un buen sueño es la iluminación para el control o el ritmo sueño-vigilia. Fisiológicamente, es uno de los estímulos sincronizadores externos más importantes”.

Módulo Actividad Física y Cotidiana



El Lic. José Carlos Ocampo Pérez; Terapeuta Profesional en Rehabilitación, integrante del Servicio de Nutriología Clínica, indicó: “La gran mayoría, creemos que la actividad física no se puede realizar durante la jornada laboral. Sin embargo, no es así.

Hoy, en el INCMNSZ, estamos apostando a que se pueda realizar actividad física en pausas activas, en diferentes momentos del día, tratando de hacer cumplir un promedio de 50 a 60 minutos diarios, aunque sea en diferentes momentos y, así, podamos tener cuerpos mucho más saludables que favorezcan el llegar a una edad avanzada mucho mejor.

En esta ocasión, en nuestro módulo, a los asistentes les hacemos un plano individualizado de su postura. La mayoría de nosotros, no damos importancia a la postura, pero es muy importante para aspectos tales como deglución, respiración y motricidad, entre otros.

Una mala postura nos lleva a una condición de dolor, incapacidad y sedentarismo. La intención es mostrarles su postura actual para que se comparen dentro de un año”.

Módulo Hidratación Continua



La Dra. Aurora Elizabeth Serralde Zúñiga, Coordinadora del Servicio de Nutriología Clínica, indicó: “El agua es parte fundamental del cuerpo. El equilibrio entre el aporte y las pérdidas es fundamental para mantener la salud. Dependiendo del peso son los mililitros de agua que requerimos. Tenemos que considerar los líquidos que consumimos.

Por otro lado, según datos del Instituto Nacional de Salud Pública, una tercera o cuarta parte de las calorías que consumimos provienen de los líquidos. De ahí, la importancia de seleccionar qué tipo de líquido se bebe y tener claro lo que estamos consumiendo y la cantidad de azúcar que implica. Se calcula que hasta 500 calorías adicionales se toman al consumir bebidas azucaradas. En este módulo, los participantes podrán hacer un ejercicio para saber cuánto líquido toman al día, así mismo, cuántas calorías están consumiendo en bebidas y si están tomando la cantidad adecuada de agua.

Módulo Alimentación Saludable



La Dra. Martha Kaufer Horwitz, Directora de Nutrición, destacó: “Uno de nuestros objetivos es transmitir de una forma sencilla que la alimentación es importante y que no tiene que ser perfecta, pero si podemos cuidarla. Podemos variarla de manera muy atractiva a lo largo de los días.

Para este módulo, hemos preparado un recetario de menús de 1,500, 1,800 y 2,100 calorías, que incluyen desayuno, comida y cena, con menús y recetas muy sencillas para poder preparar en casa y que son intercambiables para poder variar todos los días. También, se presenta un código QR, con el que pueden descargar todos los menús y hacer su recetario en casa. Este es uno de los proyectos en los que trabajamos este año.

Tenemos carteles, en los que estamos promoviendo el consumo de verduras y frutas de temporada que son más baratas, frescas y de producción local. Presentamos, también, una lista de verduras y frutas que están disponibles durante todo el año y en cada época del año, lo que lo hace más sostenible para nuestro planeta.

También, es importante destacar la inocuidad de los alimentos. Hablamos de las 5 claves de cómo hacer el manejo higiénico de los alimentos para evitar infecciones gastroenteritis, derivadas del consumo de alimentos mal preparados o mal almacenados. Hablamos de la limpieza, separación, almacenamiento y preparación de los productos crudos y cocinados. Por otra parte, el uso del agua y materias primas de calidad.

En otro módulo los participantes pueden conocer su Índice de Masa Corporal (IMC) al pesarlos y medirlos. Derivado de ello, se les indica si tienen peso normal, sobrepeso u obesidad; se les da una recomendación del aporte de energía que podrían consumir en un tríptico y proporcionamos un Código QR en el que se puede ver el rotafolio completo. Mi reconocimiento y agradecimiento a todo mi equipo de trabajo”.

Módulo Arte y Cultura



La Lcda. Palmira de la Garza y Arce de Arte y Cultura del INCMNSZ destacó: "La Institución cuenta con una gran colección de obras plásticas, que se encuentran distribuidas en pasillos, consultorios, bibliotecas, oficinas y jardines, que contribuyen a hacer de nuestras instalaciones un lugar más amable y cálido para los pacientes y todas las personas que transitamos día a día.

Los pacientes nos comentan que el tema, el color y la luz de las pinturas, les ayudan enormemente a cambiar su estado de ánimo.

Nuestro trabajo es cuidar y enriquecer esta colección.

Desde hace más de 20 años somos una sede alterna del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura.

De manera mensual e ininterrumpida, desde esa fecha ofrecemos conciertos de música del mas alto nivel, con el apoyo de Concertistas de Bellas Artes.

Estos eventos nos dan la oportunidad de que el personal, pacientes y sus familiares, así como vecinos de la colonia, escuchen estos conciertos, que contribuyen a crear un ambiente de camaradería entre el personal promoviendo las relaciones humanas".

Concurso de Dibujo, Pintura y Fotografía/TIAP



La Dra. María Herlinda Gilda Madrigal Fritsch, investigadora del Departamento de Vigilancia Epidemiológica, destacó: "El Concurso para trabajadores del INCMNSZ se realiza desde 1970. Les presentamos la convocatoria para este año. Durante la Pandemia de COVID-19 se suspendió, pero lo estamos retomando porque hay muchos artistas en el INCMNSZ que lo solicitaron". Así mismo, se aceptaron inscripciones para el Taller de Iniciación a las Artes Plásticas (TIAP).

Módulo Comedor Institucional



La Lcda. Eunice Elizabeth Alfonso Baruch, jefa del Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria, señaló: "Hemos implementado muchos cambios en el Comedor Institucional para promover una vida saludable, por ejemplo, antes dábamos cremas o pastas, hoy damos verduras; las guarniciones de los guisados ya no son siempre pastas o arroz, sino verduras; quitamos postres con muchas azúcares y ahora ofrecemos fruta, como cocteles de fruta y también infusiones, y café sin azúcar.

En nuestro módulo, podrán ver la diferencia de la charola del comedor anterior y la actual, ahora más saludable y podrán probar infusiones de diferentes sabores.

Módulo El Tlacualero



La Mtra. en Nutrición Gabriela Mancera Chávez, encargada de la cafetería El Tlacualero externó: “El Tlacualero es una iniciativa del INCMNSZ, en la que fomentamos el consumo de verdura y de fruta. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, OMS, es lo que más falta consumir al ser humano.

Se trata de ser un modelo educativo, en donde los estamos invitando a un taller de aderezos caseros que son los que preparamos en la cafetería el Tlacualero. Son una buena manera de consumir las verduras. También tenemos un Código QR, en donde podrán encontrar recetas de estos aderezos. A través de la alimentación, aprendemos a comer. Somos congruentes con estar dentro del INCMNSZ.

Módulo Huertos Escolares



Este módulo, coordinado por la Dra. Liliana Ruíz Arregui, investigadora del Departamento de Vigilancia Epidemiológica, explicó: “Tenemos un huerto en el INCMNSZ y diferentes huertos en escuelas. Los Huertos Escolares tienen la finalidad de promover el consumo de vegetales en los niños. Les enseñamos cómo sembrar un vegetal; desde que es una semilla y cómo florece. Aprenden su origen y cómo va creciendo; a cuidarla, cosecharla y cocinarla. Saben cómo hacer ensaladas sanas, sin sal, ni azúcar, ni grasa, solamente aderezada con frutas y jugos de las mismas frutas y de diferentes vegetales. Las recetas las inventan los niños. Este es un Proyecto en el que queremos que participen y se apropien de este accionar.

En nuestro módulo tenemos materiales impresos como trípticos para orientarlos en el cuidado de los huertos y temas de nutrición. En el INCMNSZ tenemos el Huerto de El Tlacualero, en el que brindamos información sobre el cuidado de las plantas”.

Módulo Educación para la Salud



En este módulo, a cargo del Dr. Luis Dávila Maldonado, jefe de la Unidad Educación para la Salud “Dr. Mariano García Viveros”; la Lcda. Claudia Ramírez Rodríguez explicó las acciones que implementa esta área para promover la salud y prevenir enfermedades, a través de la creación de material didáctico con información proporcionado por expertos en el tema.

Hacemos material didáctico para los pacientes del INCMNSZ con información aportada por especialistas expertos y los difundimos a través de carteles, colocados en los pizarrones institucionales y videos que se transmiten en las pantallas que hay en la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA), Laboratorio Central, Rayos X y en Salas de Espera.

Otra forma de difusión que tenemos para ofrecer orientación y educación para la salud es a través de la página web y redes sociales. En donde, no sólo se informa a pacientes y sus familiares sobre enfermedades, sino que también se brinda información para prevenirlas.

Contamos con Código QR, para obtener más información”.

Módulo Cuadernos de Nutrición



En el módulo de Cuadernos de Nutrición, editada por el INCMNSZ y Fomento de Nutrición y Salud, se dio información respecto a dicha publicación.

“En conjunto con el INCMNSZ, se publican temas variados e interesantes para la población mexicana. Un ejemplo es el menú para diabetes, hecho en el Instituto; son 28 menús y cada uno para que los hagan con diferentes kilocalorías”.

Módulo Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi)



El Dr. Sergio César Hernández Jiménez, Coordinador del CAIPaDi, expresó: “Como toda enfermedad crónica, la Diabetes, tiene muchos matices; es modulada por diversos aspectos. Enfermedades asociadas, tales como: obesidad, hipertensión y exceso de peso se ven afectadas por factores no sólo médicos, sino educación para la salud, autocuidado, estilo de vida y salud mental, entre otros. En el CAIPaDi, el paciente es atendido por varias especialidades en un mismo día. Otro punto importante es que nunca le pedimos al paciente que haga algo que nosotros mismos no hiciéramos como acciones para apegarse a un tratamiento. Así, nos damos cuenta de las barreras que puedan tener y les damos alternativas”.

Módulo Estudio de Envejecimiento Saludable



El Dr. Osvaldo Máximo Mutchinick Baringoltz, jefe del Departamento de Genética, explicó: “Estamos iniciando un proyecto de investigación, apoyado con fondos del propio INCMNSZ. Es una convocatoria que se hizo el año pasado. Nos encontramos en la fase de reclutamiento.

La idea es identificar marcadores biológicos, mediante análisis de ciclo celular y otros estudios de laboratorio. En estos momentos, estamos reclutando gente sana, que no tenga enfermedades crónicas como diabetes o cáncer, por ejemplo. Pueden participar familiares de pacientes e integrantes del INCMNSZ. Se requieren 200 personas en las que vamos a buscar componentes genéticos que nos digan por qué algunas personas envejecen saludablemente”.

Módulo Sostenibilidad



La Lcda. Adriana Salgado Yépez, jefa del Departamento de Servicios Generales, aseguró: “Tenemos un tiempo promoviendo la cultura del reciclaje y la cultura de la separación de residuos.

En el INCMNSZ hacemos separación de aluminio, papel, cartón, PET. Tenemos un convenio firmado con una empresa sin fines de lucro que dos veces al mes viene y recolecta todo el material reciclable. Con eso apoyamos al medio ambiente y fomentamos la cultura del reciclaje”.

Módulo Campaña de Tapas Pro Apoyo



La T.S. Claudia Patricia Márquez Enríquez explicó en qué consiste la Campaña y su importancia: “Tenemos 7 años solicitado tapas de plástico y nosotros las canalizamos a una empresa que se dedica a hacer cepillos y escobas. De esta forma, cuidamos el ambiente, pero, sobre todo, beneficiamos a nuestros pacientes porque con esos recursos, damos apoyos económicos para comida, transporte y hospedaje”.

Módulo Espacio de Lectura



En este espacio Karina Salas Mercado dio a conocer en qué consiste el Programa de Espacios de Lectura. Se obsequiaron libros, al tiempo a que se invitó a que donaran libros y visitaran el área en el Departamento de Comunicación y Vinculación, a cargo de la Lcda. Carmen Amescua Villela, y pedir un libro a préstamo.

“Es un Programa permanente que se llama “Dona un libro o Toma un libro”. Lo que se busca es promover la lectura, el entretenimiento y que la imaginación se active.

También, los libros se ponen en diferentes espacios como Hospitalización o en las Salas de espera para que puedan leer y tener un espacio de esparcimiento en lo que esperan.



Género y Salud en Cifras

Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer

Primera parte

Psic. Jessica Mejía Castrejón/Clínica de Inmunoinfectología/Consejo de Equidad y Género

El pasado 28 de mayo de 2024, en el auditorio del Instituto Nacional de Perinatología “Isidro Espinosa de los Reyes” (INPER) se realizó un evento académico por el 21 aniversario de la revista *Género y Salud en Cifras*, esto en el marco del Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer.

Género y Salud en Cifras, es una publicación cuatrimestral de la Secretaría de Salud, a través del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR). La revista difunde conocimiento científico en el ámbito de la salud desde una perspectiva de género, con especial énfasis en grupos de atención prioritaria, facilitando el entendimiento de las diferencias biológicas y de género sobre la salud de la población, lo que a su vez es la base para el desarrollo e implementación de políticas públicas y programas de salud, cuyo fin último es el acceso al derecho a la salud, de acuerdo a las necesidades y condiciones de cada individuo.

El evento tomó especial relevancia, pues fue presidido por la Directora General del INPER, la Dra. Ana Cristina Arteaga, primera mujer en ese cargo.

En el Programa participaron académicas, profesoras, investigadoras, directivas de instituciones educativas y de salud de gran renombre en México, personal del CNEGSR e integrantes del comité editorial de la revista, como la Dra. Raffaella Schiavon quien dio unas palabras alusivas a la revista enfatizando la urgencia de hablar de la salud de las mujeres y de las mujeres en la salud.



Seguridad del Paciente

Gestión de Riesgos Clínicos

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Unidad de Mejora Continua de la Calidad

El riesgo es una probabilidad y se refiere a la posibilidad de que un determinado daño ocurra debido a condiciones de amenaza o peligro.

En el área de la salud los riesgos se clasifican en:



Los riesgos se encuentran presentes en todas las actividades que el ser humano realiza diariamente, en su trabajo o en casa. La gestión de riesgos clínicos es un proceso cuya función es llevar a la práctica diaria del personal de atención, acciones reales que permitan:

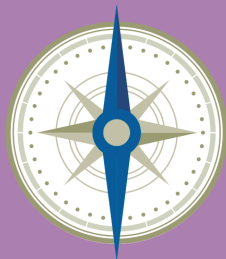
- Evitar que los errores vuelvan a ocurrir: Enfoque reactivo
- Impedir que los riesgos potenciales terminen en errores que dañen al paciente durante los procesos de atención: Enfoque proactivo

Gestión del Riesgo se compone de un proceso en conjunto que es la evaluación del riesgo y la administración de riesgo.

Por otro lado, la evaluación del riesgo está dirigida a estimar la probabilidad de ocurrencia de un acontecimiento (daño) y la magnitud (impacto o severidad) de los efectos (objetivos y subjetivos) adversos en la salud, seguridad, ecología, bienestar público, entre muchos otros.

Sigamos por el camino.

“Todos juntos trabajando por la calidad de atención”.



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

SENTIDO HUMANO
Imprimimos profundo
sentido humano a la
atención del paciente.

¡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 #misticaincmsz #campañaincmsz #asisomos #yaquilavimosdiario

COMUNIDAD INCMNSZ

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



Andrés Hernández Ortiz

Jefe del Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa
Dr. Ramón De Lille Fuentes

2001

Médico Cirujano egresado de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

2002-2006

Cursos de Especialización en Anestesiología y Postgrado de Alta Especialidad en Algología en el INCMNSZ

2008-2023

Médico Adscrito al Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa "Dr. Ramón de Lille Fuentes"
Profesor Asociado al curso de Posgrado de Alta Especialidad en Medicina del Dolor y Paliativa UNAM/INCMNSZ

2010-2018

Profesor de Pregrado en la Universidad del Valle de México
Licenciaturas en Fisioterapia, Nutrición, Medicina y Enfermería

2008-2010

Entrenamiento en Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana
Instituto de Psicoterapia, Enseñanza y Supervisión Clínica "Iris Corzo"

2010-2012

Especialidad en Teoría y Método Psicoanalítico, Asociación Mexicana de Psicoterapia Analítica de Grupo, AMPAG

2012-2016

Formación Psicoanalítica en el Círculo Psicoanalítico Mexicano, CPM

2022

Certificación en Terapia de Reprocesamiento del Dolor, *Pain Reprocessing Therapy Center*, E.U.A.

2023 -

Jefe del Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa "Dr. Ramón De Lille Fuentes"
Profesor Titular del Posgrado de Alta Especialidad en Medicina del Dolor y Paliativa UNAM/INCMNSZ
Profesor Titular en la asignatura de Algología en la Facultad de Medicina, UNAM

Importante labor a favor de la población

Sesión Cultural dedicada a la Dirección de Nutrición

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

El pasado jueves 25 de julio, se llevó a cabo en el Auditorio del INCMNSZ la Sesión Cultural dedicada a la Dirección de Nutrición, cuya responsable es la Dra. Martha Kaufer Horwitz, quien presentó los 7 departamentos que dirige: Fisiología de la Nutrición; Nutrición Aplicada y Educación Nutricional; Vigilancia Epidemiológica; Ciencia y Tecnología de los Alimentos; Nutrición Animal Dr. Fernando Pérez-Gil Romo; Estudios Experimentales Rurales; y Proyectos Académicos en Nutrición.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, les felicitó y agradeció la importante labor que realizan a favor de la población, de las comunidades indígenas, de la industria alimenticia, de la investigación y de la formación de recursos humanos.

El concierto fue maravilloso, Alexander Pashkov, pianista y Adolfo Ramos, violonchelista, interpretaron música de Johannes Brahms y de Sergei Rajmaninov.

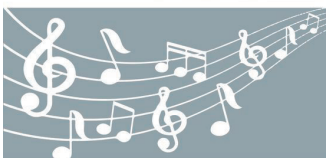
Sesión Cultural JULIO



CONCIERTO DEDICADO A LA
**DIRECCIÓN DE
NUTRICIÓN**

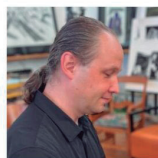
**Jueves
25 julio
2024
18:00 hrs.**

Música INBAL
por la Ciudad



**Adolfo
Ramos**
violonchello

CONCERTISTAS DE BELLAS ARTES



**Alexander
Pashkov**
piano

PERIODO MÉRITORIO
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 Opera INBA

*Concertos en colaboración con la Coordinación Nacional de Música y Opera INBA



incmsz

Crecimiento profesional y laboral

Mi experiencia de vida en el INCMNSZ

Iván Flores Valderrama/Departamento de Enfermería



Iván Flores Valderrama

Mi experiencia de vida en el INCMNSZ ha sido muy grata, llena de vivencias, retos nuevos y muchas satisfacciones que han resultado desde mi ingreso a esta hermosa institución en el año 2010. No todo ha sido fácil y, aunque he tenido tiempos difíciles, también puedo decir de muchas alegrías, afortunadamente cuento con el apoyo de mi esposa, mi hija y mi hijo que son mi mayor inspiración.

Ser parte del INCMNSZ, me ha permitido aprender y superar mis propias expectativas. Inicie en el Instituto con las actividades de Afanador (2010), Inhaloterapeuta (2013), Auxiliar de enfermería (2020) y licenciado en enfermería actualmente.

Mis principales retos en el INCMNSZ han sido académicos; el tiempo para seguir preparándome, incluyendo lo monetario para seguir actualizándome en los procedimientos, normas y lineamientos que la institución demanda de uno, como trabajador. Agradezco a esas personas que influyeron para que yo me convirtiera en un profesional de la enfermería, a mi jefe de servicio E.E.O. Jorge Salinas, por alentarme, enseñarme y apoyar mi formación académica. Si bien, no ha sido la única persona que me apoyo, es la persona que más influyó en mí. Los retos siempre existen, pero depende de cada uno y de la gente de la que te rodeas para ver ese reto como una nueva oportunidad de aprender cosas nuevas.

Hoy con alegría veo que ingresan nuevas generaciones de enfermería y les puedo recomendar que aprovechen y valoren todo lo que la institución nos puede dar como experiencia de vida personal y profesional, siguiendo los valores de la Mística Institucional para entregar lo mejor de nosotros por el bien de nuestros pacientes. Sé que algunos procesos médicos son complicados, e incluso usuarios con actitudes difíciles; sin embargo, recordemos que ellos ya están sufriendo por su padecimiento o enfermedad, pensemos que esa persona podría ser algún familiar querido, al cual desearíamos darle los mejores cuidados posibles.

En mi vida laboral y profesional, siempre daré lo mejor de mí, agradezco la invitación a *La Camiseta* por permitirme expresar mi gratitud y reconocimiento a la institución. Espero que estas palabras puedan llegar a alguna persona que aún tiene dudas de sus capacidades y lo que puede alcanzar y llegar a ser con dedicación, esfuerzo y trabajo.

23 de julio, Día Nacional de Labio y Paladar Hendido

Factores genéticos asociados

En México el Labio y Paladar Hendido (LPH), es un problema que se presenta en uno de cada 750 nacimientos anuales. Entre los factores asociados se encuentran los genéticos, la deficiencia de vitaminas del grupo B, como el ácido fólico y el consumo de alcohol, drogas y cigarros, así como la exposición prolongada a ciertos químicos.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/prensa/promoveran-instituir-el-dia-nacional-de-labio-y-paladar-hendido?idiom=es>

24 de julio, Día Internacional del Autocuidado

Mantener, cuidar la salud física y mental

Es una efeméride que tiene como objetivo ver y fomentar la importancia de mantener y cuidar de nosotros mismos, nuestra salud física y mental. Existen tipos de Autocuidado y son los siguientes: Autocuidado emocional, Autocuidado intelectual, Autocuidado físico, Autocuidado social y el Autocuidado espiritual.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-autocuidado>

26 de julio, Día Mundial de la Enfermedad de Gaucher

Enfermedad poco frecuente y hereditaria

Es una enfermedad hereditaria poco frecuente que consiste en la acumulación de grasa en el bazo, hígado, pulmones, y huesos, causando un mal funcionamiento de cada uno de ellos. Existen tres tipos que son: No Neuropática, Neuropática Aguda y Neuropática Crónica. Puede causar aumento en el tamaño del hígado y del bazo, disminución de plaquetas, anemia, cansancio, dolor abdominal, entre otros.

Fuente: <https://oncologosdeloccidente.com/2021/07/26/26-de-julio-dia-mundial-de-la-enfermedad-de-gaucher/>

28 de julio, Día Mundial contra las Hepatitis Virales

Motivar la lucha contra esta enfermedad

La hepatitis vírica es una infección que produce una inflamación aguda en el hígado. En este día se busca, motivar, a nivel mundial todas las estrategias que pueda realizar el sector salud en contra de esta enfermedad; bajo el lema "es tiempo de actuar", se destaca la necesidad de una acción colaborativa para ampliar el acceso al diagnóstico y tratamiento. Las Hepatitis B y C son infecciones crónicas y silenciosas que sin un diagnóstico adecuado, pueden progresar a Cirrosis Hepática o Cáncer de Hígado.

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

¿Cuánta azúcar nos estamos bebiendo?

Autocuidado: Hidratación saludable

Lcda. Liliana Morán Rodríguez /Departamento de Comunicación y Vinculación

En el marco del **Día Mundial del Autocuidado**, 24 de julio, se realizó el Segundo Encuentro de Vida Saludable y Sostenible en la explanada del INCMNSZ, donde tuve oportunidad de entrevistar a parte del equipo de trabajo, por lo que en las siguientes entregas trataremos estas temáticas.

En el Módulo de **“Hidratación Continua”** encabezado por la Dra. Aurora Elizabeth Serralde Zúñiga, Coordinadora del Servicio de Nutriología Clínica, se expuso que el agua es esencial para mantener la salud, de acuerdo a los requerimientos individuales.

La doctora Jimena Parra del Servicio de Nutriología Clínica explicó que en nuestro país el consumo habitual de líquidos es con bebidas azucaradas: refrescos, jugos, bebidas para deportistas o las más caseras que se beben frecuentemente pero que les agregan azúcar: té, café, jugos, aguas de sabores.

¿Cómo sustituir?

“Sugerimos que la hidratación sea principalmente a base de bebidas sin azúcar: agua simple, té, café, infusiones, o agua de frutas sin añadir azúcar. Recordemos que el azúcar es uno de los principales factores que conlleva a complicaciones como sobrepeso y obesidad, y a la larga, trae otras como elevar los niveles de triglicéridos y azúcar en sangre, causantes de Dislipidemias, Hipertensión, Diabetes y otras Enfermedades Crónicas”.

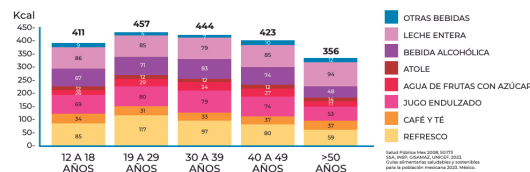
La Dra. Parra comentó que lo ideal es ponerse metas realistas para cambiar los hábitos:

“En el caso del refresco, lo ideal es eliminarlo, pero para hacerlo poco a poco, algunas personas podrían sustituir temporalmente por agua mineral que también les da la sensación de burbujeo, pero después cambiarla totalmente por bebidas sin sodio ni azúcar”.



¿Cuánta azúcar consumes en tus bebidas?

Tomar bebidas azucaradas puede dañar tu salud.
Bebe agua natural a lo largo del día y con todas tus comidas.



¡DE TI DEPENDE!

¿CÓMO CONTRIBUYO PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?



Visibilizar

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

Crónica del desamor

La buena suerte

Rosa Montero

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

Rosa Montero (1951- Madrid, España) periodista y escritora. En 1979, editó su primer libro *Crónica del desamor*. *La hija del caníbal* fue llevada al cine en 2003. Ha obtenido diversos premios, entre ellos es el Premio Nacional de las Letras Españolas. Entre sus novelas están: *La función Delta*, *Te trataré como a una reina*, *Amado amo*, *Bella y oscura*, *La hija del caníbal*, *La buena suerte*, entre otras.

Pablo, arquitecto exitoso, vive atormentado por su pasado y decide alejarse de su vida anterior y recomenzarla en un pueblo llamado Pozonero, Allí conoce a Raluca, una mujer que, a pesar de haber tenido una vida difícil, irradia luz y optimismo. Aunque son muy distintos, y cuyo punto en común es el sufrimiento, tratarán de sobresalir juntos. Cruzarse en un mismo camino, es el mejor de los regalos, un golpe de buena suerte para ambos.

Es una historia que invita a buscar la buena suerte en cada situación que la vida nos pone enfrente, independientemente de lo dura que pueda ser, dejando claro que uno es responsable de reinventarse y sobreponerse para volver a empezar.

Porque después de una derrota puede haber un nuevo comienzo, y porque la buena suerte solo es y será si así lo decidimos.



Sabías que...

- **Concha Espina** fue la primera escritora española en ser candidata al Nobel de Literatura en 1926.
- Fue una de las mentes más preclaras de la literatura española de la primera mitad del siglo XX.
- Por su narrativa, compuesta por cuentos y novelas, gozó del reconocimiento a nivel internacional.
- Fue autora de novelas —algunas adaptadas al cine— como *La niña de Luzmela*, *La esfinge maragata* y *Altar mayor*.
- Cultivó la poesía, el teatro y el cuento.
- En 1940 quedó completamente ciega, no obstante, no dejó de escribir.
- Murió a los 86 años en Madrid, España.

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.

Importancia en el frágil equilibrio del Medio Ambiente

7 de Julio, Día Internacional de la Conservación del Suelo

Primera parte

T. S. Claudia Márquez Enríquez/Departamento de Comunicación y Vinculaciones

Se eligió este día, en honor al científico estadounidense Hugh Hammond Bennett, quién dedicó su vida a demostrar que el cuidado del suelo influye directamente en la capacidad productiva del mismo o en sus propias palabras: "La tierra productiva es nuestra base, porque cada cosa que nosotros hacemos comienza y se mantiene con la sostenida productividad de nuestras tierras agrícolas".

El objetivo de Hammond, que es el principal propósito del Día, es el de concienciar a las personas de la importancia que tiene la tierra dentro del frágil equilibrio medio ambiental. En un mundo donde se habla continuamente acerca del cambio climático, casi nadie se ha parado a pensar, cómo afecta la contaminación o la explotación excesiva de los suelos a la destrucción del medio ambiente, poniendo en riesgo la supervivencia de las especies.

El suelo es un sistema que vive cambiando constantemente, lo que lo transforma en un recurso altamente complejo. No solo sirve como soporte para todas las formas de vida, sino que, además, sirve de sustrato para el crecimiento de la vegetación, garantizando los nutrientes necesarios para todas las especies. Desde el punto de vista agrícola, los suelos funcionan como el canal de comunicación entre el productor y su cultivo, ya que a través de las acciones que este realice, la calidad y el tamaño de su plantación variarán drásticamente.

La desertificación es un proceso de degradación ecológica en el que los suelos fértiles pierden total o parcialmente su capacidad productiva.

Este fenómeno se puede dar por tres causas principales, que son:

Desforestación. Causada por la tala indiscriminada, destruyendo la superficie forestal y, por ende, la calidad de los suelos.

Uso Desequilibrado de los Suelos. El uso excesivo de un suelo puede degradarlo de forma irreversible. De entre todos los tipos de degradación que puede sufrir un suelo, la peor es la erosión o, lo que es lo mismo; la pérdida de capas fértiles que limitan la capacidad productiva de ese suelo.

Mal Uso de Equipos Mecanizados. Por último, el mal uso que se le pueda dar a una máquina o el mal mantenimiento de las mismas, puede causar estragos en el terreno, contaminándolo con productos químicos como aceite, gasolina o diésel. Pero también puede acelerar el proceso de erosión de zonas terrestres.

FuenteE: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-conservacion-suelo>



Espárragos

Son tallos jóvenes y tiernos de la esparraguera, planta herbácea de la familia de las liliáceas que alcanza hasta 1,5 m de altura.

Se cree que los espárragos tienen su origen en las riberas del Tigris y Éufrates, en el actual Irak. En el antiguo Egipto ya era una hortaliza habitualmente consumida, como queda reflejado en pinturas que se han encontrado en antiguas tumbas. Los griegos y romanos extendieron su cultivo por toda Europa. En la Edad Media, cayeron en el olvido, y en el Renacimiento retomaron su popularidad.

Se pueden elegir, para su consumo, blancos o verdes, según la forma de cultivarlos. Si se cubren de tierra, y quedan a oscuras hasta el momento de cosecharlos serán blancos y si se dejan crecer de forma natural al aire libre y con luz del sol, se ponen verdes.

Estacionalidad: Gracias a los cultivos en invernadero, el mercado ofrece espárragos durante todo el año, aunque su mejor época es la que transcurre durante los meses de abril y mayo.

Contiene: fibra, hierro, vitaminas C y E, lignanos y flavonoides, beta carotenos, fósforo y potasio.



Cuadernos de

nutrición

Frittata de Espárragos con hongo blanco



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1½ tazas de hongos limpios y cortados
- Una pizca de tomillo fresco
- Sal y Pimienta al gusto
- 8 piezas de espárragos, cortados en mitad
- 8 piezas de huevos batidos
- Una pizca de paprika
- ½ taza de queso mozzarella rallado

Modo de Preparación:

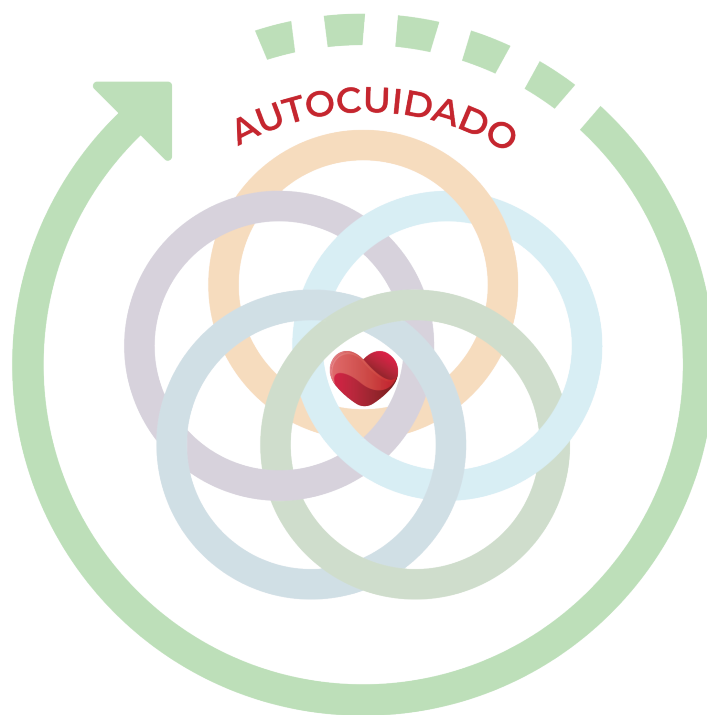
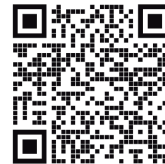
Precalentar el horno a 180°C. Calentar una cucharada de aceite de oliva con la mantequilla en una sartén que resista altas temperaturas a fuego medio. Agregar los hongos y el tomillo. Sazonar con sal y pimienta al gusto y saltee por 10 minutos o hasta que estén blanditos. Adicionar los espárragos y saltear de 2 a 3 minutos más.

En un recipiente aparte poner los huevos y adicionar sal y pimienta al gusto. Vertir encima de los hongos y espárragos, tapar y cocinar por 5 minutos. Espolvorear la paprika y el queso encima y hornear de 10 a 15 minutos. Sacar la frittata del horno y dejar reposar por unos minutos. Servir acompañada de unas hojas de perejil para adornar.

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR



¡Cuídate!

¡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 Primera quincena de agosto

1

Atilano Carsi Ximena
Hernández Valderrama Julio Cesar
Jara Nevárez Alejandra
Martínez García María Luisa
Revilla Alonso María Esperanza
Velasco Rojas Juan

2

Alva Plata Miguel Ángel
Alvarez Uribe Teresa Ivette
Brito Segura María Vianey
Del Moral Diez Juan José
Fuentes Bonilla Marisol
García Rodríguez Javier
Lima Alarcón Miguel Ángel
López López Lizeth Guadalupe
Ramírez Orduña Ma. Del Tránsito
Roche Ramirez María De Los Angeles
Rufino González Armando

3

Aguirre Villarreal David
Castillo Lima Juan Carlos
Huerta Gutiérrez De Velasco Lily Carolina
Povedano Sanabria Lidia
Sánchez Mendoza Claudia Olivia
Valdovinos Andraca Francisco

4

González Galicia Gustavo
Juárez Rivera Victoria Esmeralda
López Yáñez María Silvia
Peña Ojeda Mitzi Nayely
Pérez Raya Eduardo

5

Aguilar Diaz Sarai
Alamilla Chávez Raúl
Barrera Zebadua Mónica Ivonne
Casales Aldama Rosa Elena
Cruz Contreras Elsa
Figueroa Fuentes Ignacio
Gulías Herrero Alfonso
López Mena Sonia
Paulino Morales María Cristina
Riveros Gilardi Berta
San Martín Morante Oswaldo
Trujillo Martínez Guillermo
Vázquez Telpalo Diana Laura

6

Bastida Martínez Liliana
Castellanos Castellanos Luis David
De La Cruz Balderrama Carmen Sofía
Laguna Sánchez Salvador
Mercado Díaz Miguel Ángel
Morales Serrano Nancy
Romero Araujo Genoveva Guadalupe
Valle Jiménez Valeria

7

Aguilar Escobedo María Graciela
Bautista Cruz Francisco Samuel
Gómez González Norma
Navarrete Galicia Alejandra
Salame Khouri Latife
Solano Martínez Mariana

8

Aguilar Cordero María Magdalena
Castillo Hernández Montserrat G.
Cruz Hurtado María Araceli
Díaz Hernández Mayra Anel
Melgarejo Hernández Marco Antonio
Reyes Cruz Blanca Margarita
Solorzano Sánchez Verónica
Xolaipa Alquicira Héctor

9

Ayala García Jaime
Dehesa Gutiérrez Alma Concepción
Díaz Zarco Ana Karen
Durand Muñoz María Del Coral
Huerta Guerrero Claudia
Narciso González Marilú
Ortega Medina Gerardo
Quiyono Cruz Verónica
Ríos Uribe Laura Angelica
Sánchez Juárez Francisco

10

Cortes González Rubén
Figueroa López María Elvia
Garcés Garcés Marco Antonio
González Pérez Héctor
González Tableros Norma
Jiménez Montero María Félix
López Camacho Jesús
Martínez Sampablo Octavio
Mateos Solares Alma Delia
Pérez Vera Joel
Rodríguez León María Del Rocío
Rodríguez Null Claudia Estela
Santillán Contreras Lorenzo
Vázquez Martínez Arianna Monserrat

11

Martínez Hernández Schaila María
Nava Márquez Karla Alondra
Pérez Cabello Rosa Elena
Rivera Ortega María Susana
Rosas López Adriana
Verduzco Aguirre Haydee Cristina

12

Aguilar Domínguez Flor Cristina
Arteaga Garrido Andrés
Berrocal Olivares Berenice
Camacho Parra María Elena
Romero López Adriana
Tenchi Sandoval Iliana
Urvicio Máximo Roberto Carlos

13

Aguirre Salgado Ma. Isabel
Bravo Díaz Miguel
Ledesma Centeno Héctor
Llanos García María Elena
Mendoza Garcilazo Stephany
Parga Yépez Jesús
Reséndiz Moreno Andrés
Reséndiz Vite Clara

14

Aguilar Valenzuela Luz María
Bárroso Barajas Anabel
Herrera Quiroz Zeltzín
Massud Nava Juan Carlos
Pacheco Hernández Paul

15

Arenas Castro Jorge Antonio
Butron Hernández David
Carranco Jauregui María Elena
Chapa Ibarquengoitia Mónica
Espinosa Martínez María Asunción
Gil Gómez Guadalupe
González Alarcón María Eulalia
Lima González Guadalupe Armanda
Rivero García Pamela
Valencia García Gabriel

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.

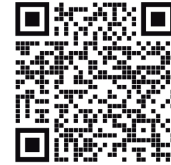
VENDO PINCHERETE CROMADO (CENICERO) ART DÉCO.

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.



AUTOCUIDADO ¡CAMBIA!



- 1 Decide cuidarte
- 2 Aprende cómo cuidarte
- 3 Cultiva hábitos saludables
- 4 Encuentra tiempo para ti
- 5 Aprende a decir no cuando así se requiera
- 6 Programa tu revisión médica una vez al año
- 7 Disfruta los cambios

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

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2023.html