



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 15

15 de agosto 2024

Ceremonia de Clausura de la XVI Convivencia Infantil 2024 del INCMNSZ

Dra. Nimbe Torres y Torres,
ganadora del Premio Matilde Montoya 2024



Ceremonia de Clausura de la XVI Convivencia Infantil 2024 del INCMNSZ



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 733

15 agosto 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	15
PARA CONOCERNOS	2	• ¡Dona un libro, llévate un libro!	
• Clausura de la XVI Convivencia Infantil 2024 del INCMNSZ		SABÍAS QUE	16
SER INCMNSZ	4	• Efemérides de la salud	
• Dra. Nimbe Torres y Torres, ganadora del Premio Matilde Montoya 2024		TU SALUD	17
ENTÉRATE	6	• Autocuidado: Actividad Física Cotidiana	
• CAIPaDi, nombrado Centro de Excelencia por la Federación Internacional de Diabetes		NUEVA TORRE INCMNSZ	18
• XV Foro Internacional de Medicina del Dolor y Paliativa 2024		• Logremos juntos	
INVESTIGACIÓN	8	ESPACIO DE LECTURA	19
• La Investigación en el INCMNSZ; origen y evolución		• <i>Personas desconocidas</i> John Katzenbach	
NUTRICIÓN INCMNSZ	9	NUESTRO ENTORNO	20
• El consumo de huevo, una dieta saludable y sostenible		• Pocos escenarios desastrosos son tan predecibles como las inundaciones en la Ciudad de México	
ADMINISTRACIÓN	10	LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
• Calidad en la Capacitación		• Quinoa	
MÍSTICA	11	• Chile Poblano relleno de Quinoa	
• Ética Profesional		TU HISTORIA CON EL INCMNSZ	22
VIDA INSTITUCIONAL	12	• Concierto del Coro del INCMNSZ para pacientes y sus familiares	
• Médicas Jefes de Residentes		FORO DEL LECTOR	23
HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14	• Agradecimiento al personal de Cajas de Hospitalización	
• El Esparadrapo o Tela Adhesiva		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

Con el objetivo de ofrecer un **espacio de esparcimiento y aprendizaje para las hijas e hijos de los trabajadores del INCMNSZ**, se llevó a cabo la **XVI Convivencia Infantil 2024**. En la sección **Para Conocernos** se da cuenta de ello.

En **Ser INCMNSZ**, se informa respecto a un **destacado acontecimiento** que pone de manifiesto, la trayectoria de la **Dra. Nimbe Torres y Torres**, investigadora del Departamento de Fisiología de la Nutrición, quien fue **merecedora al Premio Matilde Montoya 2024**.

Dos eventos suscitados en el INCMNSZ, son dados a conocer en **Entérate**. El primero, la realización del **XV Foro Internacional de Medicina del Dolor y Paliativa 2024** que tuvo por objetivo difundir conocimiento de vanguardia en este campo del saber científico. Y, el segundo, el **reconocimiento al Centro de Atención Integral al Paciente Diabético (CAIPaDi) como Centro de Excelencia en Atención a Diabetes, por la Federación Internacional de Diabetes**.

En **Sabías que** se exponen efemérides de la salud, conmemoradas durante la primera quincena de agosto: **Agosto, Mes de las Personas Mayores**; 1 al 7 de agosto, **Semana Mundial de la Lactancia Materna** y 01 de agosto, **Día Mundial del ARN, Ácido Ribonucleico**.

El **Autocuidado**, específicamente, **en el área de la Actividad Física Cotidiana** es el tema a tratar en la sección **Tu Salud**. Lo anterior, **en el marco del Segundo Encuentro de Vida Saludable y Sostenible** que se realizó en el INCMNSZ.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se presenta **la importancia de concebir todas las actividades implementadas para alcanzar una vía saludable**, sustentadas en un actuar sostenible **que favorezca una continúa calidad de vida**.

Actividades recreativas y educativas

Clausura de la XVI Convivencia Infantil 2024 del INCMNSZ

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

El pasado 9 de agosto, tuvo lugar la ceremonia de clausura de la XVI Convivencia Infantil 2024 del INCMNSZ. El evento se realizó en la explanada del Quijote y fue presidida por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto, y por la Lcda. María Eva Sánchez Reséndiz, presidenta del Sindicato Único de Trabajadores del propio Instituto (SUTINCMNSZ).

Dicha convivencia, se llevó a cabo del 29 de julio al 09 de agosto, niñas y niños pudieron disfrutar de actividades que incluyeron visitas a diferentes sitios como acuarios, granjas, museos y activación deportiva.

La presentación de la clausura estuvo a cargo de Noemi González Martínez, coordinadora de la convivencia, quien expresó: "A nombre de los monitores y de la comisión organizadora, les agradecemos que nos permitieran llevar a cabo esta XVI Convivencia Infantil, en donde las y los niños se divirtieron a lo grande. Gracias por el apoyo y la confianza para llevar a cabo esta convivencia que fue todo un éxito".

En su oportunidad, la Lcda. María Eva Sánchez Reséndiz, destacó: "Quiero agradecer a todas las autoridades que nos apoyaron para llevar a cabo la XVI Convivencia Infantil 2024. Son muchos los compañeros que yo quisiera mencionar, especialmente: Dirección de Administración, la Subdirección de Recursos Humanos, la Subdirección de Recursos Materiales y Servicios Generales y a la Subdirección de Enfermería.

También, quiero agradecer al área de Paramédicos y a todos los compañeros vigilantes que estuvieron presentes al cuidado de la salud de los pequeños, a la salida y llegada de los mismos. Muchas gracias a todos por haber formado parte de este programa que organiza el INCMNSZ y el SUTINCMNSZ, para hijas e hijos de integrantes del Instituto.

Quiero agradecer, especialmente, al Dr. José Sifuentes Osornio por permitir que se lleve a cabo esta actividad, por su apoyo y confianza; al Comité Ejecutivo del Sindicato; a Noemi González, Alfredo Beltrán y Lucía Álvarez, así como, a los monitores, sin ellos, no se podría haber llevado a cabo; son gente profesional y con experiencia. Gracias por su esfuerzo y por formar parte del INCMNSZ. Felicidades niñas y niños, sigan estudiando y portándose bien para que sus mamás y papás los sigan trayendo. Los esperamos en la Convivencia Infantil del 2025".

Por su parte, el Dr. José Sifuentes Osornio, externó: "Bienvenidos. Como saben, sus mamás y papás trabajan aquí, son parte de esta gran familia y ustedes también son parte de ella. Bienvenidos a la familia Nutrición.

Gracias a los padres por estar en esta actividad tan importante, que es la actividad física y que beneficia mucho a sus hijas e hijos.

Hemos preparado un pequeño presente para cada uno de ustedes que es parte de un programa que tenemos aquí, con el que queremos cuidar a sus mamás y papás. El Programa se llama Vida Saludable y Sostenible que consiste, precisamente, en lo que han estado haciendo ustedes en estos días, tener una vida saludable. He podido escuchar con sus porras que están saludables, muy fuertes, con mucho entusiasmo, con vigor y, entiendo que, con muchas ganas de regresar a la escuela.

El INCMNSZ quiere que ustedes estén saludables, al igual que queremos que sus mamás y papás lo estén. Por eso, estamos procurando cuidarlos. Sean bienvenidos al INCMNSZ, a esta familia. Muchas gracias a ustedes y a sus mamás y papás por participar en esta actividad institucional”.

Posteriormente, en representación de las niñas y niños asistentes a la Convivencia, Samantha Dánae Reyes Cedillo, expresó: “Dr. José Sifuentes y Lcda. María Eva Sánchez les agradecemos por las grandes atenciones que tuvieron con nosotros para tener momentos de gran diversión, dando grandes batallas de alegría.

Los que terminamos esta gran aventura llamada Convivencia Infantil, pasamos la estafeta a los que la inician y con gran alegría decimos gracias por todo. Gracias, también, a nuestras mamás y papás, por confiar un año más en esta gran convivencia infantil”

Para finalizar la ceremonia de clausura, en representación de todos los participantes, los niños Leonardo Martínez e Iván Becerril, entregaron al Dr. José Sifuentes Osornio un muñeco tejido a mano, que justamente era una imagen alusiva a él. Nuestro director agradeció el obsequio y procedió a entregar una bolsa reutilizable con una cuerda para brincar, con el fin de motivar la actividad física. Los niños Mario de la Cruz Vaca y Abdiel Montoya recibieron otros obsequios de forma simbólica, en nombre de todos los asistentes. El evento concluyó en una amena convivencia.



Contribuciones a la Ciencia en beneficio de la población

Dra. Nimbe Torres y Torres, ganadora del Premio Matilde Montoya 2024

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



El pasado 29 de junio, la Dra. Nimbe Torres y Torres, investigadora del Departamento de Fisiología de la Nutrición, ganó el Premio Mujeres en las Ciencias Biológicas y de la Salud Matilde Montoya 2024 que otorga el Gobierno de la Ciudad de México, a través de la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación (SECTEI) y el Grupo Farmacéutico Neolpharma, por su proyecto “Mecanismo de acción de los alimentos mexicanos para el control de enfermedades metabólicas”.

En su cuarta edición, por decisión unánime, el jurado eligió los resultados de su trabajo en el campo de la nutrición y la salud. Sus investigaciones se centran en las áreas de nutrigenómica, nutrigenética y microbiota intestinal.

Algunas de sus aportaciones son:

- Para el control de las Dislipidemias y Síndrome Metabólico, su contribución ha sido con estrategias dietarias, basadas en alimentos previamente evaluados a nivel molecular.
- Para el control de Diabetes tipo 2 e Hipercolesterolemia ha generado una combinación de alimentos funcionales. También se ha orientado en el estudio de alimentos mexicanos para darles valor agregado y la denominación de funcionales, para una alimentación sostenible, saludable y accesible.

Este premio busca reconocer a científicas mexicanas en las áreas de ciencias biológicas y de la salud, cuya labor impacta en la solución de problemas en beneficio de la población capitalina. Así mismo, reconoce a científicas mexicanas, cuya labor impacta en beneficio de la población de la Ciudad de México.

A través de este premio, el Gobierno de la Ciudad de México impulsa a mujeres científicas para avanzar en la construcción de una sociedad equitativa, en la que se incluyan a las mujeres en los diversos ámbitos de la ciencia y tecnológica.

Deben cumplir con los siguientes requisitos:

- Ser mujer de nacionalidad mexicana
- Contar con título en estudios nivel Doctorado
- Estar adscritas a instituciones de educación superior, laboratorios, centros e institutos de investigación, desarrollo e innovación científica y tecnológica, que radiquen en la Ciudad de México
- Mostrar una sólida trayectoria científica y resultados de impacto en las áreas de ciencias biológicas y de la salud para la Ciudad de México

El grupo farmacéutico participante, de origen mexicano, tiene como objetivo mejorar la atención y calidad de vida de las familias, así como impulsar la investigación científica y el desarrollo tecnológico, en virtud de reconocer el papel de la mujer científica en materia de salud.

Fuentes: <https://www.sectei.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/lanzan-sectei-y-neolpharma-convocatoria-al-premio-mujeres-en-ciencias-biologicas-y-de-la-salud-matilde-montoya-2024>
<https://www.sectei.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/nimbe-torres-ganadora-de-la-cuarta-edicion-del-premio-matilde-montoya>



Un reconocimiento más a su exitosa trayectoria

CAIPaDi, nombrado Centro de Excelencia por la Federación Internacional de Diabetes

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



El pasado mes de mayo, la Federación Internacional de Diabetes (FID) otorgó el nombramiento de Centro de Excelencia en Atención a Diabetes, al Centro de Atención Integral al Paciente con Diabetes (CAIPaDi) del INCMNSZ, a cargo del Dr. Sergio Hernández Jiménez, por su impecable accionar en la atención a sus pacientes.

Los Centros de Excelencia de la FID son institutos clínicos o de investigación designados, forman parte de una red internacional voluntaria. Ofrecen atención y apoyo especializados a personas con diabetes, ayudándolas a controlar su enfermedad.

Estos centros brindan servicios integrales y educación multidisciplinaria, con un equipo de profesionales de la salud que trabajan juntos para brindar atención y educación coordinadas. También participan en investigaciones y ensayos clínicos para desarrollar nuevos tratamientos y mejorar los resultados.

En dichos centros las personas con diabetes pueden acceder a tratamientos y tecnologías avanzadas. Además, ofrecen servicios de apoyo psicosocial, como asesoramiento y grupos de apoyo, para ayudarles a afrontar los desafíos emocionales y psicológicos.

Algunos de los requisitos que deben cumplir:

- Ser una institución clínica con un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud, involucrados activamente en el cuidado, prevención y defensa de la diabetes.
- Estar operando durante al menos 15 años.
- Estar legalmente registrado dentro de una jurisdicción y tener una dirección física.
- Tener una Junta Directiva/Órgano Directivo y un Comité de Ética.
- Contar con infraestructura de última generación que brinda servicios de atención y educación sobre la diabetes.
- Proporcionar educación a profesionales de la salud multidisciplinarios.
- Brindar atención y educación enfocada en personas con diabetes y sus familias.
- Haber contribuido a estudios de investigación recientes.
- Tener capacidad para pagar la tarifa aplicable.

Fuente: <https://idf.org/our-network/centres-of-excellence/>

Constancia y Liderazgo

XV Foro Internacional de Medicina del Dolor y Paliativa 2024

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



Del 16 al 19 de junio, tuvo lugar en el INCMNSZ, el XV Foro Internacional de Medicina del Dolor y Paliativa 2024 con el objetivo de fomentar el conocimiento e informar sobre los avances más significativos y de vanguardia de esta especialidad.

El evento fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General, quien estuvo acompañado por el Dr. Víctor Acosta Nava, Subdirector de Medicina Crítica y el Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina.

El Foro fue presentado por el Dr. Andrés Hernández Ortiz, jefe del Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa Ramón de Lille Fuentes, quien explicó que el dolor y la muerte son dos de las características que acompañan, inevitablemente, al ser humano. En ese contexto, siempre busca a alguien que pueda y quiera ayudarlo a mitigarlo, casi siempre, es una profesional de la salud. Destacó que para poder ayudar a las personas en estas circunstancias es necesario aprender y estar a la vanguardia en los tratamientos y tecnologías en las que se apoya este campo de la ciencia.

“El Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa Ramón de Lille Fuente siempre se ha preocupado por generar conocimiento. En este sentido, uno de los eventos que más ha promovido esta acción de informar es este Foro, precisamente”.



Dr. Andrés Hernández Ortiz

El Dr. José Sifuentes Osornio expresó: “Leer el nombre del Foro da satisfacción. Porque no es el primero ni el segundo, es el XV, lo que habla de la constancia y el liderazgo de quienes lo producen este programa transversal que atraviesa a todo el personal de salud.

Este Foro, abre la posibilidad de discusión, de reflexión para mejorar los tratamientos del dolor y mitigar este problema de los pacientes. Es importante que se extienda a todo tipo de personal médico y, directamente, con el paciente.

También, es importante recordar que el mal uso de los fármacos para el dolor puede dañar gastrointestinalmente al paciente, entre muchas otras afecciones. Por eso es importante tener el conocimiento para no causar daño al querer ayudar al paciente. Y este Foro, entre muchos otros beneficios, nos proporciona el conocimiento para prescribir medicamentos que ayuden al paciente a mitigar el dolor sin dañar de forma severa o irreversible otro órgano”, concluyó.

Endocrino, Gastro y Hemato, primeras áreas de investigación

La Investigación en el INCMNSZ; origen y evolución

Primera parte

Dr. Carlos A Aguilar Salinas/Director de Investigación



En poco tiempo, las actividades en investigación repercutieron en forma sostenible en el progreso de la medicina mexicana. En el campo de la Endocrinología, se creó el primer laboratorio de hormonas del país, que más adelante, permitiría sentar las bases para el desarrollo de modernos laboratorios de análisis hormonal que, actualmente, existen en numerosas instituciones médicas del país.

En Hematología se asoció, por primera vez, en nuestro medio, el estudio clínico y de laboratorio especializado. Se realizaron grandes contribuciones en Gastroenterología, se creó el laboratorio de Radioisótopos, se establecieron las características principales de las anemias nutricionales y, en 1956, se publicó el primer trabajo de investigación en México sobre Medicina Nuclear.

Desde su primera etapa, el INCMNSZ consideró la investigación científica como una de sus actividades sustantivas. Por lo que, en mayo de 1947, se creó el instructivo para la elaboración de trabajos científicos, los cuales, se publicarían, más tarde, en la Revista Científica. Asimismo, en ese año, se formalizaron los formatos del proyecto de investigación y del dictamen del Comité de Investigación.

En 1949, la Revista de Investigación Clínica se estableció como el Órgano Oficial para que las investigaciones y observaciones fueran conocidas por otras instituciones, establecimientos científicos y por el público médico en general.

Entre 1957 y 1964, se puede identificar una segunda etapa en la vida científica del INCMNSZ. Se crea la División de Nutrición, el Departamento de Bioquímica, las clínicas de Diabetes y Tiroides, la Unidad Metabólica y el Laboratorio de Agua y Electrolitos.

En 1958, se expide el primer reglamento para la investigación.

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

México, primer consumidor de huevo en el mundo

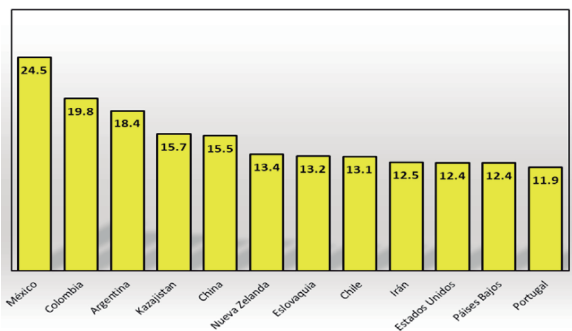
El consumo de huevo, una dieta saludable y sostenible

Dra. Silvia Carrillo Domínguez Jefa Depto. Nutrición Animal Dr. Fernando Pérez-Gil Romo

Durante muchos años, México se ha posicionado a nivel mundial como el primer país consumidor de huevo fresco, ahora con un consumo per capita anual de 24.5 kg, equivalente a una pieza de huevo/habitante/día, aproximadamente.

Principales países consumidores de huevo entero (kg/per capita anual).

Los principales estados productores de huevo en México son: Jalisco (50.4%), Puebla (14.2%), Sonora (7.7%). La mayor parte del huevo se comercializa a granel (73%), en empaque cerrado (21%) y para la industria (6%).



Cada año, el segundo viernes de octubre (este año será el viernes 11 de octubre) se celebra el Día Mundial del Huevo, para recordar las valiosas aportaciones que este alimento brinda a la salud y nutrición de la población mundial.

Esta es la primera, de una serie de entregas en las que se estarán brindando algunos consejos prácticos para el manejo y consumo de este alimento, así como información más amplia sobre su aporte nutricional y sobre algunas de las dudas más frecuentes sobre el huevo.

Algunas de las razones que favorecen su consumo son las siguientes:

- Es un alimento denso en nutrimentos: contiene carbohidratos, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas (excepto vitamina C).
- Su proteína es considerada de excelente calidad, e incluso se toma como referencia, porque posee todos los aminoácidos considerados indispensables para el ser humano, y su digestibilidad es cercana al 100%.
- Posee compuestos bioactivos con propiedad antioxidante, antibacteriana, antihipertensiva e inmunomoduladora.
- La mayor parte de sus ácidos grasos son insaturados (70-75%).
- Tiene bajo contenido energético (75-80 kcal/pieza).
- Es versátil y requiere de poco tiempo para su preparación.
- Por sus propiedades funcionales (emulsificantes, gelificantes, espesantes, etc), constituye un ingrediente esencial en la preparación de alimentos en casa y en la industria de los alimentos.
- Es de bajo costo (\$2.50 – \$7.00/ pesos mexicanos por pieza).



Satisfacer las necesidades del cliente

Calidad en la capacitación

Carlos A. Sánchez Morales, Abril Caballero Licona y Nora Jiménez Flores/Dirección de Administración

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define la capacitación como la habilidad para llevar a cabo, exitosamente, una actividad laboral. Shridhara (2010) nos explica: “La calidad es la habilidad de un producto o servicio para cumplir con las necesidades de los clientes”. Entonces, para poder hablar de calidad en el trabajo y, por lo tanto, en las organizaciones, es necesario que se tenga una cultura al respecto, de esta forma la totalidad de los integrantes se comprometerán y serán responsables de la mejora continua que corresponda a los procesos organizacionales. Esta es la base de la calidad.

El INCMNSZ se caracteriza por su excelencia y se hace patente con los premios, acreditaciones y certificaciones de sus integrantes, lo que demuestra su compromiso con la mejora continua para un bien superior que es el Servicio al Público. Por ejemplo, el Departamento de Laboratorio Central ha obtenido certificaciones nacionales e internacionales; la Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas, recientemente, se incorporó en este ámbito y los Departamentos de Ingeniería Biomédica y Ciencia y Tecnología de los Alimentos se encuentran en este apartado de certificaciones, han satisfecho los requisitos internacionales de la norma ISO 9001-2015.

Pero, la excelencia no sólo se encuentra en áreas de atención médica, también en el ámbito administrativo, como es el caso del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal que ha implementado un Sistema de Gestión de Calidad (SGC) que resultó en la certificación en el mismo orden que los anteriores. Dicho sistema, al descansar en un compromiso de mejora continua, ha permitido mejorar para incrementar la satisfacción de las personas servidoras públicas; además, ha logrado reforzar o generar conocimientos y habilidades para el desempeño de las funciones de quienes integran el INCMNSZ, superó la meta de cursos proyectados a impartir por casi un 500% en el 2023 y se logró cumplir con el requerimiento de la Certificación y Acreditación en pro del Instituto en este ámbito.

Con lo anterior, se puede decir que resulta fundamental adoptar una estrategia que permita tener una cultura de calidad y eficiencia en nuestra actuación como personas servidoras públicas, considerando dentro de las bases de ese compromiso a la capacitación, pues como es sabido: a mayor información, menos equivocación. ¡Capacítate, es fácil!

¡Todo somos INCMNSZ!

Referencias: -Shridhara, B. (2010) Total quality management: text and cases. Himalaya Publishing House.

-Parra, C. Rodríguez, F. (2016). La capacitación y su efecto en la calidad dentro de las empresas. Revista de investigación desarrollo e innovación Volúmen 6 núm. 2. pp.131-143 https://revistas.uptc.edu.co/index.php/investigacion_duitama/article/download/4602/3821/ INCMNSZ. (2023).

-Logros, Materia de Capacitación. <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/administracion/subRH/Reclutamiento/Logros.html>



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

ÉTICA PROFESIONAL

**Fortalecimiento de los
principios para mejorar
como persona.**

¡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**

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

mística incmnsz

MÉDICAS JEFES DE RESIDENTES EN EL INCMNSZ

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

Origen de la información y
de las fotografías:
**Subdirección de Servicios
Médicos, INCMNSZ**



1976
Dra. Mucia Josefa Alger Pineda
Medicina Interna



2007
Cinthia Maite Villarreal Garza
Medicina Interna



2012
María Teresa Bourlon de los Ríos
Medicina Interna



2013
Christianne Bourlon de los Ríos
Medicina Interna



2014
Nalleli Cointa Flores García
Medicina Interna



2015
María Fernanda González Lara
Medicina Interna

MÉDICAS JEFES DE RESIDENTES EN EL INCMNSZ

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

Origen de la información y
de las fotografías:
**Subdirección de Servicios
Médicos, INCMNSZ**



2018
Mariana Chávez Villa
Cirugía General



2020
**Gabriela Alejandra Buerba
RomeroValdés**
Cirugía General



2021
Reyna Catherine Sarre Lazcano
Cirugía General



2022
Ivonne Hurtado Díaz de León
Medicina Interna



2023
Stephanie Hernández Camacho
Cirugía General



2024
Karen Hale Cuenca
Medicina Interna

Inició como un remedio casero

El Esparadrapo o Tela Adhesiva

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

El esparadrapo, mejor conocido como tela adhesiva, es uno de los productos sanitarios desechables más empleados diariamente, tanto en enfermería como en nuestras propias casas, siendo un producto que no puede faltar en cualquier botiquín. No hay casi nada que una enfermera no logre sin su tela adhesiva.

En nuestro andar profesional utilizamos ciertos materiales o instrumentos inseparables como las tijeras, la pluma de colores, la ligadura, una libretita y no podía faltar la tela adhesiva.

Hoy, queremos dedicarle esta nota a la importancia del esparadrapo o la tela adhesiva y conocer sus usos. "La palabra esparadrapo aparece registrada en español en 1601 y sólo en la segunda mitad del siglo XVIII, surge en nuestra lengua como esparadrapo, proveniente del italiano antiguo *sparadrappo*, formada por las palabras italianas *sparare* 'partir por la mitad', 'rasgar' y *drappo* 'pañó o tela'. De esta última procede el vocablo castellano trapo, que usamos para designar un pedazo de tela desechado o un paño de limpieza para uso doméstico" (El castellano.org, 2024).

Los esparadrapos nacieron como un remedio casero ideado por un empleado de Johnson & Johnson, Earl Dickson, y que acabó llegando al mercado. Los *Boy Scouts* contribuyeron a popularizarlas y, en la Segunda Guerra Mundial, los soldados estadounidenses llevaban tiritas en su equipación.

El esparadrapo o tela adhesiva es una cinta de tela o plástico que posee una cara adhesiva, la principal función es la de fijar apósitos, gasas, sondas, cánulas, catéteres y otros dispositivos. También puede ser usado como refuerzo para inmovilizar y estabilizar una zona, añadiéndolo a las vendas o gasas; sin embargo, la falta de higiene, reutilización o la prolongación de días o semanas pueden convertirse en un riesgo de infección y provocar lesiones para los usuarios hospitalizados. Te invitamos a utilizarla de manera efectiva y racional.



Imaginar, pensar y aprender

¡Dona un libro, llévate un libro!

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

Con el objetivo de fomentar la lectura entre la comunidad Institucional y favorecer el bienestar de la misma, la Dirección de Comunicación Institucional y Social, a cargo de la Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela, implementó “Espacios de Lectura” que se pueden encontrar en diversas áreas del INCMNSZ, tales como, salas de espera.

Así mismo existe una biblioteca en el Departamento de Comunicación y Vinculación, dirigido por la Lcda. Carmen Amescua Villela. En este espacio, pueden acudir a donar libros o bien, solicitarlos en préstamo.



PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE

Espacio de
Lectura

LEER BRINDA BENEFICIOS

- Mantiene el cerebro activo
- Aumenta la concentración
- Desarrolla la creatividad
- Incrementa la capacidad cognitiva
- Disminuye el estrés y la ansiedad
- Mejora el estado de ánimo
- Facilita un buen dormir

Súmate a nuestra
CAMPAÑA PERMANENTE

**¡DONA UN LIBRO!
¡TOMA UN LIBRO!**

PROMUEVE

- ✓ Cultura
- ✓ Conocimiento
- ✓ Entretenimiento
- ✓ Imaginación


PARA VIVIR MEJOR

© 2021. Todos los derechos reservados. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Agosto, Mes de las Personas Mayores

Condiciones de vulnerabilidad

En México, se considera Adulto Mayor a una persona que tiene más de 60 años y se refiere a la etapa que suma todas las experiencias de la vida y pasa por la mayoría de las metas familiares, profesionales y sociales.

También marca el inicio de una etapa donde las personas presentan condiciones de vulnerabilidad física, social y económica. Se celebra y valora su presencia.

Fuente: <https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/agosto-mes-de-las-personas-adultas-mayores?idiom=es#:~:text=En%201982%20se%20decret%C3%B3%20conmemorar,como%20el%20D%C3%ADa%20del%20Anciano.>

1 al 7 Semana Mundial de la Lactancia Materna

Ambientes propicios para amamantar

La campaña tiene por objeto promover los entornos propicios que ayudan a las mujeres a amamantar –incluido el apoyo en la comunidad y en el lugar de trabajo, con medidas de protección adecuadas en las políticas y legislación gubernamentales– así como, el intercambio de información sobre los beneficios de la lactancia materna y sus estrategias.

Fuente: <https://albalactanciamaterna.org/noticias/waba-anuncia-el-lema-de-la-semana-mundial-de-la-lactancia-materna-2023/>

01 de agosto, Día Mundial del ARN, Ácido Ribonucleico

Conexión esencial para la información genética

La molécula del ARN contiene la información copiada del ADN para la fabricación de proteínas que son vitales para todos los procesos de la vida. El ARN permite la síntesis de proteínas, siendo una conexión esencial para la información genética entre el ADN y las células.

Las moléculas de ARN cumplen funciones regulatorias y enzimáticas. De ahí, la finalidad de dar a conocer la importancia de esta molécula durante la conmemoración de dicho Día.

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

Adquirir y mantener músculos fuertes

Autocuidado: Actividad Física Cotidiana

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

El pasado 26 de julio, 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 Quijote del INCMNSZ, por lo cual se entrevistó a los encargados del módulo "Actividad física cotidiana", encabezado por el Lic. José Carlos Ocampo Pérez, Terapeuta Profesional en Rehabilitación e integrante del Servicio de Nutriología Clínica.

En este módulo a cargo de la Lcda. Elizabeth Guadalupe Sánchez Hernández explicó el por qué la actividad física cotidiana genera beneficios para la salud.

Una de las actividades era una prueba de dinamometría, método de evaluación de la fuerza muscular (FM): Con un instrumento se medía la fuerza con base en la deformación elástica de un resorte calibrado; de acuerdo a la edad y el sexo se determinan máximos y mínimos ideales.

"Si yo tengo buen nivel de fuerza, va muy relacionado con mi porcentaje de masa muscular; si yo tengo buena cantidad de masa muscular tengo músculos más fuertes que nos permiten corregir postura y menos riesgo de lesiones".

Destacó que, si tenemos un nivel adecuado de fuerza, lo que corresponde es mantenerlo. Tenemos que tomarlo en cuenta porque, conforme vamos envejeciendo, la masa muscular se va perdiendo y también la fuerza. Esto se vuelve peligroso en procesos de enfermedad o cuando las personas pasan tiempo en cama.

"Nosotros sabemos que, si un paciente está internado por 3 semanas, en ese tiempo sólo por el hecho de estar acostado, pierde entre el 60 y el 70 por ciento de la fuerza muscular. Peor para un paciente que pasa por terapia intensiva, intubado, pues su cuerpo se encuentra en proceso de estrés, en el que se utiliza más oxígeno y hay mayor pérdida de músculo".

Por lo que se recomienda que las personas adultas mayores hagan más ejercicio de fuerza para mantener el músculo porque si no, empiezan a tener malas posturas y debilidad: "Si yo tengo debilidad para el simple hecho de caminar ya no voy a levantar los pies, si arrastro los pies y encuentro una piedra con puntas, me tropiezo y me caigo; por eso, las personas de la tercera edad son más propensas a caídas y lesiones".



Realiza 300 minutos de actividad física moderada a la semana
(50 minutos al día x 6 días)
para mantener tu salud

Realiza 150 minutos de actividad física intensa a la semana
(30 minutos al día x 5 días)
para mantener tu fuerza



LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
**NUEVA TORRE
INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Agosto 2024



Agosto 2023



Agosto 2022

Sigue el avance en la página: www.incmnsz.mx

Intriga, misterio y suspenseo

Personas desconocidas

John Katzenbach

Lcda. Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

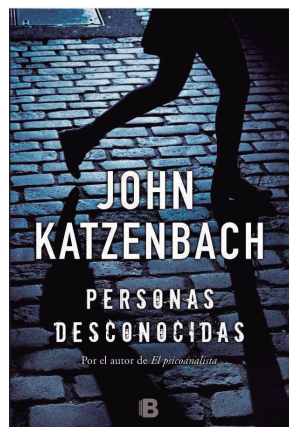
John Katzenbach (1950- Princeton, Estados Unidos-), periodista y escritor. Colaboró con *The Philadelphia Enquirer*, el *Washington Post* y el *New York Times*, que le permitieron la formación para sus novelas de intriga, misterio y suspenseo. Sus obras le han dado un enorme éxito internacional, varias de ellas han sido llevadas al cine, y, en algunas, él ha sido el encargado de elaborar el guion.

Entre sus novelas destacan *El psicoanalista*, *La historia del loco*, *Juegos de ingenio* y *Al calor del verano*. Esta última fue nominada a dos Premios Edgar y llevada al cine como *The Mean Season*.

Gabriel Gabe Dickenson y Marta Rodríguez Johnson son dos policías que por problemas personales son removidos de sus cargos para cumplir nuevas órdenes, su trabajo será archivar e investigar casos que fueron abiertos hace años y que nunca se esclarecieron.

Entre los archivos olvidados, los policías terminan investigando unos casos que tuvieron lugar hace dos décadas y que estarán ligados con la desaparición de una chica de 13 años. Es entonces cuando comienza una búsqueda atemporal, una búsqueda de respuestas; pero que, a medida que investigan, se encuentran con una serie de impedimentos que no están dispuestos a dejar pasar.

Hay demasiados cabos sueltos. Hay quien no quiere que se sepa la verdad y el peligro los acecha cada vez más. ¿Podrán Gabriel y Marta resolver un caso imposible?



Sabías que...

Edgar Allan Poe (1809-1849) es conocido por su narrativa de terror y su maestría en el relato de influencia gótica.

Es considerado uno de los grandes maestros universales del relato corto y padre del género detectivesco.

Contribuyó con varias obras al género emergente de la ciencia ficción.

En 1845 escribió un poema que contenía los elementos de las historias de terror, con un total de 100 palabras, conocido como *El Cuervo*, su máxima obra por excelencia.

Fue el primer escritor estadounidense de renombre que intentó hacer de la escritura su *modus vivendi*.

Practicó varios géneros a lo largo de su carrera literaria, tratando de una manera casi obsesiva temas como la muerte, el entierro en vida o el duelo.

La causa de su muerte nunca se aclaró y se ha especulado con problemas de drogas, meningitis, sífilis o, incluso, rabia.

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.

El agua corre...

Pocos escenarios desastrosos son tan predecibles como las inundaciones en la Ciudad de México

José Luis Cruztitla Carrillo/ Protección Civil

Pareciera que pobladores y gobernantes no supiéramos que gran parte de esta mega urbe fue levantada en un lago y que, al estar rodeadas de cerros, en él confluían ríos y arroyos, pero que, por la necesidad de pretender domar la naturaleza los más importantes fueron entubados, muchos fueron rellenados, otros actualmente son canales de aguas negras. Igualmente, el crecimiento desordenado de la mancha urbana, al desaparecer enormes áreas de bosques y pastizales, abona a que el agua que anteriormente se infiltraba al subsuelo alimentando los mantos freáticos, actualmente forma torrentes que corren por calles y avenidas de cemento.

El consejo popular dice: "El agua encuentra su camino" y eso es precisamente lo que ocurre. Por ello, no es de extrañar que las mayores afectaciones son en áreas que no eran propicias para los asentamientos humanos. El municipio de Chalco en el Estado de México es un ejemplo paradigmático; en Ecatepec, Tlalpan o Iztapalapa, las cosas no son muy diferentes. Si sumamos la enorme cantidad de basura que la misma población tira en la calle y que tapona el de por sí insuficiente o -peor aún- inexistente sistema de drenaje, los canales y arroyos con aguas negras, etc. entenderemos por qué ocurren los anegamientos severos en muchas colonias y fraccionamientos.

Obviamente, las inundaciones generan caos vial y otro tipo de problemas. Los más lamentables cuando ocurren pérdidas humanas por deslaves o ahogamiento, pasando por la pérdida del patrimonio de familias enteras. Sin embargo, es necesario preguntarnos cuánta responsabilidad tiene la autoridad, pero también qué parte nos toca a los ciudadanos.

Después de todo, recordemos algo: No existen los desastres naturales; lo que hay son fenómenos naturales. Lo que genera los desastres es una mala planificación o falta de previsión de las sociedades que magnifican los efectos de las lluvias, sequías o sismos.

Finalmente, es paradójico que, en una ciudad con notables carencias de agua, las lluvias no sean aprovechadas como fuente complementaria para algunas de las necesidades de la población y simplemente se pierda.



Quinoa

Es una planta andina que se originó en los alrededores del lago Titicaca de Perú y Bolivia. Fue cultivada y utilizada por las civilizaciones prehispánicas.

La evidencia histórica disponible señala que su domesticación por los pueblos de América pudo haber ocurrido entre los años 3.000 y 5.000 A.C. Existen hallazgos arqueológicos de quinoa en tumbas de Tarapacá, Calama y Arica, en Chile, y en diferentes regiones del Perú. A la llegada de los españoles, la quinoa tenía un desarrollo tecnológico apropiado y una amplia distribución en el territorio Inca y fuera de él.

Una evidencia temprana de su morfología, se encuentra en la cerámica de la cultura Tiahuanaco, que representa a la planta de quinoa con varias panojas distribuidas a lo largo del tallo, lo que mostraría una de las razas más primitivas de la planta.

Durante la domesticación de la planta quinoa, y como producto de la actividad humana, hubo un amplio rango de modificaciones morfológicas. Entre ellas: la condensación de la inflorescencia en el extremo terminal; el incremento del tamaño y la semilla; la pérdida de los mecanismos de dispersión de la semilla; así como altos niveles de pigmentación.

Fuente: https://www.fao.org/quinoa-2013/what-is-quinoa/origin-and-history/es/?no_mobile=1



CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Chile Poblano relleno de Quinoa



Tamaño de la porción	1
Hidratos de carbono	39 g
Proteínas	14 g
Grasas	47 g
Contenido energético	280 cal.

Ingredientes:

- 8 piezas de chiles poblanos escalfados
- 4 piezas de cebollitas cambrey finamente picadas (con tallo)
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 4 piezas de zanahorias peladas y rebanadas
- 2 tazas de florete de brócoli
- 1 1/2 tazas de salsa roja
- 2 cucharadas de agua
- 2 taza de quinoa cocida
- 4 cucharada de hierbas mixtas frescas
- 1 taza de nuez finamente picada
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de pasitas
- 1 taza de queso de cabra

Modo de preparación:

Calentar el aceite en un sartén profundo, acitronar las cebollitas y los ajos, saltear las zanahorias y el brócoli, agregar el agua y tapar durante 2 minutos o hasta que se cocine. Añadir la quinoa, las hierbas mixtas y las nueces. Sazonar con sal y agregar las pasitas al final. Rectificar la sazón. Rellenar los chiles uno a uno y hornear durante 10 minutos. Dispersar el queso de cabra sobre los chiles. Calentar la salsa de jitomate. Colocar una cama de salsa sobre cada plato y acomodar encima el chile relleno. Servir.

Creatividad y Expresión Cultural

Concierto del Coro del INCMNSZ para pacientes y sus familiares

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



El pasado 19 de julio, a las 17 horas, en el Auditorio, el Coro del INCMNSZ ofreció un concierto para pacientes y sus familiares, con el objetivo de brindar un espacio de esparcimiento, creatividad y expresión cultural.

La Dirección Artística estuvo a cargo de la Mtra. María Eugenia Cadena Guzmán, así como Donaji Blanco, Karla Cárdenas, Johan Ramírez y Mario Iban Ramírez, integrantes de la Facultad de Música de la UNAM.

El Dr. José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza y creador del Coro expresó: "El canto, en particular, es una forma sublime de expresión artística. Es una poderosa herramienta que puede tener un impacto profundo en la salud y el bienestar.

Al sumergirse en la melodía y la armonía, las preocupaciones cotidianas se desvanecen, dejando espacio para una sensación de calma y serenidad. El canto es una forma de ejercicio para los músculos respiratorios. Esto no sólo beneficia la salud respiratoria, sino que también promueve una mejor circulación sanguínea y aumenta los niveles de oxígeno en el cuerpo, lo que conduce a una mayor vitalidad y energía.

Una de las características más destacadas del canto es su capacidad para fomentar la conexión social y el sentido de pertenencia. Ya sea en coros, grupos de música o simplemente, cantando con amigos y familiares, el canto une a las personas en armonía y comunidad. Esta conexión interpersonal fortalece los lazos sociales, reduce la sensación de soledad y proporciona un apoyo emocional invaluable.

De este modo, para promover un estilo de Vida Saludable y Sostenible, en el Instituto, desde hace ya un año, se creó el "coro del INCMNSZ", el cual es un esfuerzo que se vio materializado gracias a la buena voluntad e interés de la Dirección de la Facultad de Música de la UNAM. Es así como, dos veces por semana, contamos con la participación y coordinación del coro por la profesora María Eugenia Cadena Guzmán, distinguida universitaria ganadora del Reconocimiento "Distinción Universidad Nacional para Jóvenes Académicos 2022" en el área de Docencia en artes, quien con su entusiasmo desmedido nos invita a amar esta disciplina".

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: camiseta.avisos@incmsz.mx

Disposición y amabilidad

Agradecimiento al personal de Cajas de Hospitalización

Alicia/paciente del INCMNSZ

Las personas que nos proporcionan atención en las cajas de hospitalización del INCMNSZ son muy amables y respetuosas. Les agradezco mucho su rapidez y eficacia para que las filas de espera no se tarden tanto y cuando uno no lleva cambio, ellos son muy amables y tratan de ayudarnos lo más que se puede.

Alicia

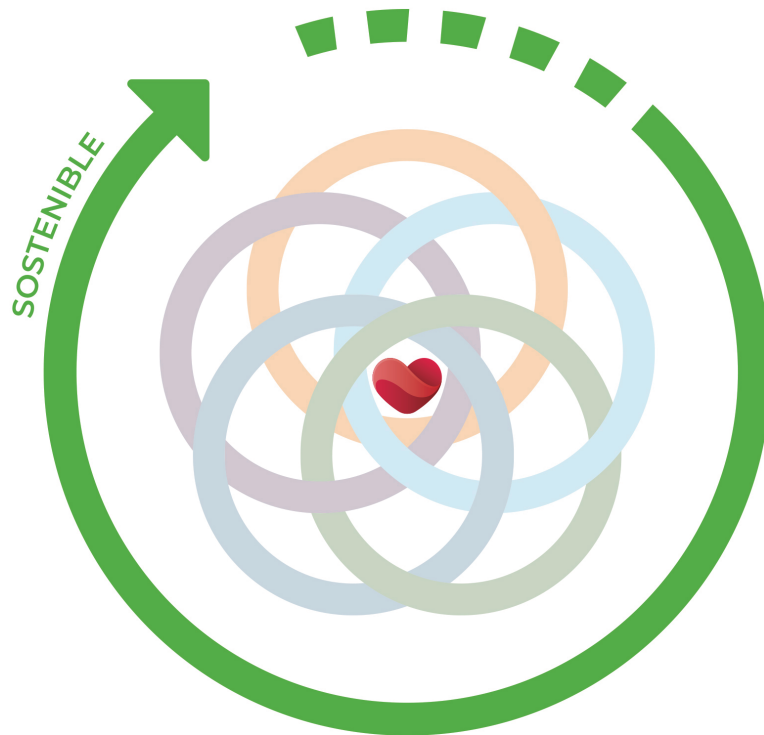


PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



¡Promuévelo!

¡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 agosto

16

Arriaga Marín Omar
Ayala Fuentes Joaquín
Cabello Montes José Antonio
Cervantes Rosales Leticia
Flores Rebollar Armando
Fouilloux Gutiérrez Pamela
Jiménez Merlin Víctor Genaro
Jiménez Neria Nayeli Zurisadai
López León Alfonso
Rangel Parra Angelica
Valadez Jiménez Rebeca
Velázquez Nuñez Carlos

16

Burgos Jiménez Patricia
Mañua Contreras Rocio
Solís Huerta Jesús Fernando
Sotelo Alarcón Raúl

18

Cervantes Villar Luz Elena
De Jesús Mendiola Francisco
Hernández Ramírez Laura
Huerta Pérez Joshua Efraín
Pagaza González Blanca Iris
Rodríguez González Guadalupe Leticia

19

Aguilar Guadarrama Noema
Guadarrama González Aldo
Hilario Alamo Luis
Moreno Velázquez Genesis Abigail
Pérez Rodríguez Luis
Ramírez Camacho Juana
Ramírez Rodríguez Isabel
Tafolla Ramírez Jesús Daniel

20

Bonilla Mendoza Dulce Fabiola
Córdova Aguilar Diana Rocio
González Sosa Wolfgang
Hernández Gilsoul Thierry
Jacobó Herrera Nadia Judith
León Gamboa Arantxa Michelle
López Pérez Porfirio Fernando
López Villanueva Martha
Mejía Vilet Juan Manuel
Ramírez Trejo Raúl
Rojas Lemus Olga Patricia
Romero Toledo Juan Bernardo
Torres Salazar Oswaldo

21

Borunda Nava Delia
Escobar Pena Guadalupe
Manjarrez Martínez Iliana
Palomares De La Rosa Carlos Lino
Pedraza López Martha
Ramírez Sánchez Andrea
Santiago Zúñiga Eduardo

22

Gabilondo Navarro Fernando Bernardo
Pérez Yáñez Elsa
Rojas Vega Lorena Leonor
Salmerón Estrada Griselda

23

Bárceñas Hernández Amparo
Calvo Jiménez Miguel
Cisneros Flores Rosa María
Francisco Hernández Diana Laura
French Ocaña María Irlanda
López De La Cruz Ángel Eugenio
López Esparza Blanca Gladys
López Spindola Alejandra
Martínez Cortes Emmanuel
Rodríguez García José Martín
Ruelas Estrada Israel

24

Benito Gómez José Luis
Cadeza Aguilar Josué Daniel
Capulitilla Gómez Guadalupe
Cruz Santos Irma
Del Razo Olvera Fabiola Mabel
Guillen Espinosa María Luisa
Ignacio Alvarez Eleazar
Marino Carrasco Víctor Wilfredo
Sánchez Balliñas Ana Lilia
Vega Vega Olyнка

25

Alfonso Baruch Eunice Elizabeth
Ávila Silva Susana
Caro Vega Yanink Neried
León Vaquero Luis
Pérez Rivas Esmeralda Marely
Reyes Ávila María Del Rayo
Rodríguez Cruz Luis
Velasco Pérez María Luisa
Zepeda Gutiérrez Luis Asdrual
Zepeda Mejía Humberto

26

Alba Morales Ceferino Alfonso
Del Hoyo García Gabriela
Díaz Martínez Margarita
Galicía Morales Yosimar
Guzmán Hernández Oscar
Infanzon Talango Héctor Manuel
Martínez Rojas Zeferino
Méndez Monter Adriana

27

Cardona Juárez Armando
Iniguez Ariza Nicole Marie
Jiménez Guzmán Maribel
Marquina Castillo Brenda Noemi
Mata Alvarez Armando
Morales Guerrero Josefina Consuelo
Sánchez Martínez María De Los Angeles
Sánchez Morales Carlos Augusto
Santos López Armando
Secundino García Ulises

28

Chávez Torres Juan Pablo
Colin Lovera Agustina
Fuentes Orozco Adriana Patricia
García Martínez Agustín
Leal Villarreal Mario Andrés De Jesús
Pacheco Cervantes Alejandra
Palacios Muñoz Luz María
Secundino Refugio Minerva
Sol Oliva Luis David
Tapia García Agustina
Tobías Gallardo Angelica Yamel
Trejo Cerino Karla Gabriela
Villanueva Garduño Benjamin

29

Albarrán López Jorge
Bravo Reyna Carlos Cesar
Colin González Karla Karina
Gamboa Carrillo Citlaly
García Fong Kevin Ramon
Gómez Cuéllar Joanna Martha
Hernández Rosas Jonathan Israel
López García Norma Irene
Lugo Ramirez Selene
Martínez Sánchez Daniela Guadalupe
Martínez Soto Ricardo
Mendoza López Edith
Posadas Arana Samantha Alexia
Ramírez López Diego
Reyes Moyá Javier
Zalapa Soto Jessica

30

Arredondo Ramos Genaro Emmanuel
Barrera Morales Elisa Del Carmen
Contreras Jiménez Emmanuel
Díaz Pérez Ma. Rosa
Gamino Godoy Rosa
García Jiménez Alma Rosa
Hernández Ortigoza Rosa Aretmin
Jiménez Manzanare Facundo
Loera Baume Miguel Ángel
Moreno Ramírez Adriana
Ojeda Tobon Christian Alberto
Olvera Martínez Claudia
Ramírez Cazares José Luis

31

Alvarado Chávez Fanny
Andrade Orozco Guillermo
Canseco Canseco Felipe Ramon
Flores Silya Fernando Daniel
Galván López Isabel
Ponce Romero Isaac
Popoca Yáñez Sandra
Ramírez Martínez Norberto Saul
Xancale Salvador Luis Fernando

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.

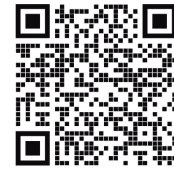
Marca Heine Mini. 3000 2 mangos (cangurera). Inf al 5585806799 o a la Ext. 2403.

VENDO PINCHERETE CROMADO (CENICERO) ART DÉCO.

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



SOSTENIBILIDAD



¡CAMBIA!

1

Reduce el desperdicio de comida y de agua

2

Elige alimentos locales y de temporada

3

Opta por un modelo de traslado de bajo consumo de carbono

4

Prefiere productos sostenibles o amigables con el medio ambiente

5

Recicla adecuadamente y evita los plásticos de un solo uso

6

Reusa materiales y objetos en vez de comprar nuevos

7

Comparte tus experiencias de sostenibilidad



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@incmsz.mx

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