



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 16

31 de agosto 2024

Laboratorio de Microbiología Clínica, Nivel III, con equipo de Última Generación

Dra. Nimbe Torres y Torres y Dr. Armando Tovar Palacio, honorarios de la Sociedad Americana de Nutrición



Laboratorio de Microbiología Clínica, acreditado como Nivel III de Seguridad, con equipo de Última Generación

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 734

31 agosto 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	ARTE Y CULTURA	13
PARA CONOCERNOS	2	<ul style="list-style-type: none">Dedicada a la Subdirección de Tecnologías de la Información y Comunicaciones	
<ul style="list-style-type: none">Laboratorio de Microbiología Clínica: Acreditado como Nivel III de SeguridadLaboratorio de Microbiología Clínica, inauguró equipo de última generación		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14
SER INCMNSZ	4	<ul style="list-style-type: none">Traslado y Movilización del Paciente	
<ul style="list-style-type: none">Miembros honorarios de la Sociedad Americana de NutriciónConfianza y empatía en la Generación 2023-2024 de Enfermería		NOTICIAS	15
ENTÉRATE	6	<ul style="list-style-type: none">Información importante	
<ul style="list-style-type: none">Medicina de Precisión en Enfermedades del Aparato DigestivoVIII Encuentro Internacional e Interinstitucional		SABÍAS QUE	16
EQUIDAD Y GÉNERO	8	<ul style="list-style-type: none">Efemérides de la salud	
<ul style="list-style-type: none">Equidad de Género e Inclusión de las atletas madres y lactantes en los Juegos Olímpicos		TU SALUD	17
ENSEÑANZA	9	<ul style="list-style-type: none">Autocuidado: Salud Mental	
<ul style="list-style-type: none">El Compromiso de la Enfermería en los Sistemas de Salud		DÍA NARANJA	18
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	10	<ul style="list-style-type: none">¡Únete!	
<ul style="list-style-type: none">Visita de Evaluación Modelo de la Calidad por la CCINSHAE		ESPACIO DE LECTURA	19
MÍSTICA	11	<ul style="list-style-type: none"><i>La isla del día antes</i> Umberto Eco	
<ul style="list-style-type: none">Orgullo de Pertenencia		NUESTRO ENTORNO	20
VIDA INSTITUCIONAL	12	<ul style="list-style-type: none">Día de la Sobrecapacidad de la Tierra 2024	
<ul style="list-style-type: none">Leticia Garduño Ronquillo		LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
		<ul style="list-style-type: none">BerrosEnsalada de Berros con Granada y Nuez	
		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	22
		<ul style="list-style-type: none">Reconocimiento al Dr. Mario Vilatobá Chapa	
		FORO DEL LECTOR	23
		<ul style="list-style-type: none">Agradecimiento al personal de recepción de planta baja de la UPA	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		<ul style="list-style-type: none">Programa Vida Saludable y Sostenible	

E

El Laboratorio de Microbiología Clínica del INCMNSZ a cargo de la **Dra. María Fernanda González Lara**, alcanzó dos logros significativos. Por un lado, fue acreditado como el primero en Latinoamérica en obtener la **BSAC Acreditación GAMSAS como Nivel III de Seguridad**, y por el otro, **inauguró equipo de Última Generación para identificación de microorganismos**. Esta información, se puede encontrar en la sección **Para Conocernos**.

En **Ser INCMNSZ**, se presenta a la **Dra. Nimbe Torres y Torres** y al **Dr. Armando Tovar Palacio**, quienes fueron **distinguidos como miembros honorarios de la Sociedad Americana de Nutrición**. Lo que pone de manifiesto, su extraordinaria trayectoria profesional en el campo de la Ciencia Médica. **Así mismo**, en esta sección, **se da a conocer la ceremonia de egreso de la Generación 2023-2024 de pasantes de Enfermería**.

El **Curso Anual de Posgrado, Medicina de Precisión en Enfermedades del Aparato Digestivo** y el **VIII Encuentro Internacional e Interinstitucional: Actualidades en el cuidado de Enfermería en la persona que desarrolla sepsis en áreas críticas**, son dos eventos académicos que se llevaron a cabo en el INCMNSZ, en la sección **Entérate**, se da cuenta de ellos.

En **Sabías que**, se exponen efemérides de la salud, conmemoradas durante la segunda quincena de agosto: 25 de agosto, **Día Mundial del Cuidado de la Piel**; 26 de agosto, **Día Internacional del Dengue**; 28 de agosto, **Día Internacional del Síndrome de Turner** y 28 de agosto, **Día Nacional de las Personas Adultas Mayores**.

En **Tu Salud**, se reflexiona en torno a la Salud Mental a partir de la información difundida durante el Segundo Encuentro de Vida Saludable y Sostenible en el INCMNSZ.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se dan a conocer algunas **recomendaciones para fomentar una alimentación saludable y sostenible**, mediante **consejos útiles que nos ayudan a tener calidad de vida y fomentar la salud**.

Primero en Latinoamérica en obtener la BSAC Acreditación

Laboratorio de Microbiología Clínica: acreditado como Nivel III de Seguridad

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

El 25 de junio, el Laboratorio de Microbiología Clínica del INCMNSZ, dirigido por la Dra. Fernanda González Lara, adscrito al Departamento de Infectología, a cargo del Dr. Alfredo Ponce de León Garduño; obtuvo la *BSAC Accreditation Global Antimicrobial Stewardship Accreditation Scheme (GAMSAS)*, Nivel III de Seguridad, siendo el primer hospital de Latinoamérica en conseguirla.

El objetivo de la acreditación es establecer la prestación de un nivel básico de atención sanitaria segura, seguido de una mejora gradual de calidad, mediante la evolución de estándares de calidad y seguridad.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; el Dr. Arturo Galindo Fraga, Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Calidad en la Atención; el Dr. Guillermo Ruiz Palacios, investigador del Departamento de Infectología; el Dr. Alfredo Ponce de León Garduño, jefe del mismo Departamento; la Dra. Fernanda González Lara, jefa del Laboratorio de Microbiología Clínica y la Dra. María Dolores Niembro Ortega, adscrita al Departamento de Infectología, recibieron dicha acreditación.

La acreditación es un proceso de autoevaluación y revisión externa por pares, utilizado por las organizaciones de salud y asistencia social para evaluar con precisión su nivel de desempeño en relación con los estándares establecidos y para implementar formas de mejora continua del sistema de salud o asistencia social.


La revisión se centra en:

- Estándares escritos y publicados.
- Revisiones realizadas por profesionales.
- Proceso de acreditación, administrado por un organismo independiente.

De esta forma, el INCMNSZ alcanza un peldaño más en el éxito como Institución de calidad y excelencia, en el ámbito de Microbiología Clínica. Esta acreditación es un testimonio de su compromiso y esfuerzo para consolidarse como uno de los Institutos Nacionales de Salud más importantes del país.

Fuente: <https://ams-accredit.com/>
https://www.facebook.com/incmnsz/?ref=embed_page




Tracey Guise
Chief Executive Officer
British Society for Antimicrobial Chemotherapy

GAMSAS
GLOBAL ANTIMICROBIAL STEWARDSHIP
ACCREDITATION SCHEME

Certificate serial number: 06240001

Diagnósticos y Tratamientos Certeros y Oportunos

Laboratorio de Microbiología Clínica, inauguró equipo de última generación

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



Equipo de Bacteriología Maldi Biotyper sirius

El 8 de agosto, el Laboratorio de Microbiología Clínica, a cargo de la Dra. Fernanda González Lara, recibió equipo de Última Generación que permitirá la identificación de diversos microorganismos para favorecer diagnósticos oportunos, al minimizar los tiempos de análisis de las muestras de pacientes.

La inauguración tuvo lugar en el propio Laboratorio y fue presidida por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; el Dr. Alfredo Ponce de León Garduño, jefe del Departamento de Infectología y la Dra. Rosa Areli Martínez Gamboa, investigadora, en representación de la Dra. Fernanda González Lara, jefa del Laboratorio.

La Dra. Areli Martínez Gamboa expresó: "Quiero agradecer su presencia en este día relevante y especial para el Laboratorio, en el que se hará la ceremonia del corte de listón para dar inicio al uso del equipo MALDI Biotyper sirius.

El Laboratorio se ha caracterizado por estar a la vanguardia en tecnología, con la intención de apoyar en el diagnóstico de enfermedades infecciosas de una manera certera y oportuna, en la búsqueda de la mejora de los pacientes.

Esta plataforma se basa en el análisis de espectros de proteínas para lograr la identificación de una gran variedad de microorganismos. Tiene un poco más de dos décadas en laboratorios clínicos y ha revolucionado la identificación de microorganismos, no solo de bacterias y levaduras, sino también, de hongos y virus".

Posteriormente, el Dr. Ponce de León aseguró: "Las personas del Laboratorio son lo más importante. Contamos con equipos que son únicos en el país, en América Latina, pero lo importante es que los usemos bien y les saquemos el mejor provecho en beneficio de los pacientes".

Por su parte, el Dr. José Sifuentes Osornio, señaló: "Gracias por abrirme las puertas de este laboratorio, donde nací profesionalmente. Me siento muy complacido del avance. Las nuevas tecnologías se van incorporando al quehacer del diagnóstico, de la investigación y de la formación de recursos humanos.

Esta herramienta, permite determinar brotes o pseudobrotes infecciosos, permite corroborar diagnósticos y ayuda a epidemiología hospitalaria para el control de infecciones. Esta herramienta será un aliciente para ser mejores. Gracias por estar siempre a la vanguardia", concluyó.

Destacada trayectoria en el campo de la Nutrición

Miembros honorarios de la Sociedad Americana de Nutrición

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

El pasado 30 de junio, la Dra. Nimbe Torres y Torres, investigadora del Departamento de Fisiología de la Nutrición y el Dr. Armando Tovar Palacio, jefe del mismo Departamento, fueron nombrados miembros honorarios de la *American Society of Nutrition* en el Congreso de Nutrición 2024 de dicha Academia.

De acuerdo con la Sociedad: "Ser nombrado Miembro de la Sociedad Americana de Nutrición es el mayor honor que concede la Sociedad. Son candidatos los científicos que hayan desarrollado una carrera destacada en el campo de la Nutrición".

Cabe destacar que desde 1958, únicamente, se había nominado a dos mexicanos: el Dr. Joaquín Cravioto Muñoz y el Dr. Juan Ángel Rivera Dommarco.

Estos destacados integrantes del INCMNSZ expresaron: "Nos sentimos muy contentos y honrados por este reconocimiento de una de las Sociedades más importantes a nivel mundial y poder poner el nombre del INCMNSZ en alto".

Fuente: <https://nutrition.org/foundation/asn-fellows/>



De izquierda a derecha: Dr. Armando Tovar Palacio, Dr. Kevin Schalinske y Dra. Nimbe Torres y Torres

Concluyen su Servicio Social en el INCMNSZ

Confianza y Empatía en la Generación 2023-2024 de Enfermería

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

El pasado 31 de julio, tuvo lugar la Ceremonia de Egresó de la Generación 2023-2024 del Servicio Social de Enfermería. Fue presidida por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ; Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina; Dr. José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería; Lcda. Leticia Garduño Ronquillo, jefa del Departamento de la Escuela de Enfermería; Lcda. Mónica Martínez Lizcano, Coordinadora de Enseñanza en Enfermería y Mtro. José Jonathan Calvo, Coordinador de Servicio Social.

La egresada Berenice Menéndez, pasante de enfermería de ENEO Zaragoza UNAM, en representación de la generación, expresó: "Agradecemos al INCMNSZ por abrirnos las puertas y ser nuestra segunda casa. Tenemos recuerdos y experiencias que han moldeado nuestro actuar profesional. A donde vayamos llevaremos un pedacito del INCMNSZ."

Enfermería, no sólo es una profesión, sino una vocación que requiere dedicación, fortaleza, carácter, respeto por la vida y un corazón noble que brinde esperanza. Ser enfermera es sonreír con el alma, mostrar empatía y dulzura en momentos difíciles, ser luz que ilumine".

Por su parte, el Dr. Sifuentes destacó: "Estamos muy contentos cada vez que egresan un grupo de profesionistas. Siempre decimos que se llevan una parte del INCMNSZ y mucho de ellos se queda aquí. Hoy, terminan una fase de su educación, lo que es muy importante."

Les exhorto a que mantengan una relación con el paciente, basada en la confianza y empatía. El cuidado del paciente debe ser de cercanía. El objetivo debe ser proporcionar una atención que no sólo sea compasiva, sino una simbiosis con el paciente. Utilicen las metas esenciales para la atención del paciente, todas las conocemos, hay que ejecutarlas en el día a día", expresó, para finalizar la ceremonia.



Una tradición académica

Medicina de Precisión en Enfermedades del Aparato Digestivo

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



Dr. Mario Peláez Luna

El pasado 4 y 5 de julio, se llevó a cabo el Curso Anual de Posgrado del Departamento de Gastroenterología: Medicina de Precisión en Enfermedades del Aparato Digestivo que tuvo por objetivo difundir los avances más significativos en este campo de la ciencia, con un enfoque en la Inteligencia Artificial.

El curso fue presentado e inaugurado por el Dr. Mario Peláez Luna, jefe del Departamento de Gastroenterología, quien fue acompañado por el Dr. Luis Federico Uscanga Domínguez, ex jefe de dicho Departamento y actualmente adscrito al mismo. Ambos, son los coordinadores del curso.

El Dr. Mario Peláez Luna, expresó: “Este curso anual de posgrado ya es una tradición académica en el INCMNSZ. El año pasado, con el Dr. Luis Federico Uscanga, surgió la idea de hacerlo con temas de Inteligencia Artificial. Es decir, toda la tecnología actual aplicada en la investigación de las enfermedades del tubo digestivo. En este sentido, el temario del curso toca estos temas y otros básicos y clínicos que, en otras ocasiones, se han expuesto”.

El Dr. Luis Federico Uscanga Domínguez, por su parte, al presentar el primer módulo del curso expresó que los conceptos básicos de esta especialidad, son cruciales para poder entender toda la gama de conceptos de esta rama de la ciencia médica, así como para conocer y poder aplicar la Inteligencia Artificial con éxito.

Así es, como se llevó a cabo el curso que tuvo una duración de dos días, en el que se dieron cita expertos en enfermedades del aparato digestivo en el INCMNSZ para compartir sus conocimientos, tanto de forma presencial en el Auditorio Principal, como de forma remota, mediante la plataforma de Zoom.

Conocimiento y prácticas de alto nivel

VIII Encuentro Internacional e Interinstitucional

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



Dr. Eduardo Rivero Sigarroa

Con el objetivo de satisfacer las necesidades crecientes de actualización para mejorar la atención y servicio al paciente en el área de Urgencias, se llevó a cabo el VIII Encuentro Internacional e Interinstitucional "Actualidades del Cuidado de Enfermería en la Persona que desarrolla Sepsis en las Áreas Críticas", el 11 y 12 de julio en el INCMNSZ. El evento fue presidido por la Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería y el Dr. Eduardo Rivero Sigarroa, jefe del Departamento de Terapia Intensiva.

El Dr. Eduardo Rivero Sigarroa expresó: "Este es el VIII Encuentro Internacional e Interinstitucional. Esto habla de una labor de muchos años, una labor que ha sido fuerte, incansable por todo el equipo de Terapia Intensiva, en donde todos cooperan con sus conocimientos.

Todo esto, bajo el apoyo y coordinación de la Enf. Lupita Morales García que es nuestra jefa del servicio de Terapia Intensiva, del turno en la mañana. Ella está rodeada de un equipo muy bueno.

Agradecemos la realización de este curso. En el área crítica es un honor estar con ustedes. Esta es una de las actividades más importantes que tenemos en el área de Terapia Intensiva para reconocer y obtener conocimientos de Enfermería en el área crítica.

En este Curso se llevan a cabo exposiciones de muy alto nivel, que van a ayudar a mejorar la atención al paciente en el día a día.

Otro punto importante que se lleva a cabo en el curso son el conocimiento y reflexión de todas las reglas internacionales y todas las formas de tratar cada día mejor al paciente. Estoy seguro que ustedes van a aprovechar al máximo todos los conocimientos", finalizó.

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

VIII ENCUENTRO INTERNACIONAL E INTERINSTITUCIONAL:

**"ACTUALIDADES DEL CUIDADO DE
ENFERMERÍA EN LA PERSONA
QUE DESARROLLA SEPSIS
EN LAS ÁREAS CRÍTICAS"**



Marco de igualdad y respeto

Inclusión de las atletas madres y lactantes en los Juegos Olímpicos

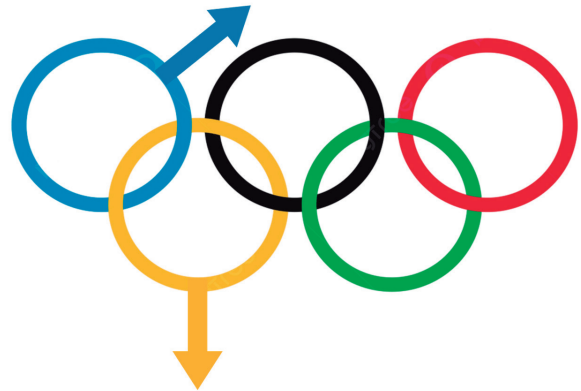
Dra. Jazmín Arteaga Vázquez/Médica Genetista, Departamento de Genética. CEG

En nuestro país, el Consejo Estatal de Población define la equidad de género como un valor de igualdad, que busca "... la promoción y valoración de las personas sin que importen las diferencias culturales, sociales o de género que presente, sin hacer distinciones entre unos y otros a partir de la condición social, sexual o de género...".

Dentro de este marco de igualdad, destaca que en los pasados Juegos Olímpicos de París 2024, por primera vez en la historia, se logró alcanzar una participación equilibrada entre el número de mujeres y hombres atletas, tanto en competencias olímpicas como paralímpicas.

En 1900, Francia fue testigo de la primera participación femenil en la historia de los Juegos Olímpicos, 124 años más tarde vuelve a ser testigo de una participación inédita: 5,250 mujeres en alguna disciplina. Este número de mujeres constituyó el 50% del total de atletas en las justas, en las que hubo 152 pruebas de medalla para mujeres, 157 para hombres y 20 pruebas mixtas. De acuerdo con el Comité Olímpico Internacional (COI), para el 1900 la participación de las mujeres en los Juegos Olímpicos (JJ. OO.,) fue de tan sólo 2.2%; en Helsinki 1952 apenas se rebasó el porcentaje de participación femenina del 10%; y hasta Montreal 1976 se alcanzó una participación superior al 20%. Los años posteriores mostraron un crecimiento constante de la actividad femenil y para Atenas 2004, el papel de la mujer superaba todas las expectativas de participación femenina con un 40.7%.

Otro tema a destacar en estos JJ.OO. fue la introducción de guardería y salas de lactancia en la Villa Olímpica, donde se encontraban concentradas las atletas.



Esta iniciativa fue impulsada por la velocista Allyson Félix, mujer norteamericana ganadora de 11 medallas olímpicas, quien vivió la necesidad de inclusión de las mujeres atletas que desean tener familia. Con el apoyo de Emma Terho, presidenta de la Comisión de Atletas del COI, resaltaron "la importancia de que las atletas y sus hijos puedan pasar tiempo juntos en un momento tan crucial de la vida deportiva de las madres".

La igualdad de género en los JJ. OO., alcanzó su gran momento histórico, sin duda, el deporte femenil seguirá abriéndose camino. Sumado a los beneficios inmensurables que aporta a la salud el practicar un deporte. Algunos datos muestran que las mujeres deportistas suelen tener trayectorias académicas más largas, postergan más años el embarazo y consiguen mejores empleos. Los expertos señalan que las niñas que practican deporte adquieren herramientas muy importantes para su desarrollo futuro como son: confianza, autoestima, resiliencia, promoción de liderazgo y trabajo en equipo, permitiéndoles lograr un potencial que de otra forma es más difícil alcanzar. Como padres y madres tenemos el deber de inculcar el deporte a nuestros hijos y apoyarlos.

Extraordinaria labor de Enfermería en el INCMNSZ

El Compromiso de la Enfermería en los Sistemas de Salud

Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

El pasado 31 de julio más de 40 pasantes de enfermería terminaron su Servicio Social Profesional dentro del INCMNSZ. En esta ceremonia se reconoció su trabajo, el cual es clave para la atención de estos profesionales. Desde su fundación en 1946, el Hospital de Enfermedades de la Nutrición ha reconocido a la extraordinaria labor del ejercicio de la enfermería.

La Enfermería es una profesión fundamental dentro de los Sistemas de Salud, desempeñando un rol crucial en la atención y el bienestar de las personas. El compromiso de las personas profesionales de enfermería con su labor no solo se refleja en el cuidado directo, sino también en su participación activa en la mejora continua de la calidad de los servicios de salud. Este compromiso es esencial para el funcionamiento adecuado de cualquier sistema de salud, ya que asegura que quienes reciben atención obtengan un trato digno, profesional y centrado en sus necesidades específicas.

Uno de los aspectos más relevantes de la enfermería es su capacidad para actuar como un puente entre las y los pacientes y el resto de los profesionales de la salud. Quienes ejercen la enfermería son, a menudo, las primeras personas en identificar cambios en el estado de salud, lo que les permite intervenir de manera oportuna y eficaz. Este rol requiere no sólo de habilidades técnicas, sino también de una gran empatía y un profundo sentido de responsabilidad. La enfermería, en este sentido, se convierte en una profesión que demanda un alto nivel de humanismo, ya que el cuidado de la salud va más allá de la simple administración de tratamientos; implica también un acompañamiento emocional y una comprensión de la situación única de cada persona.

La relevancia de la enfermería se manifiesta también en su capacidad para adaptarse a los cambios y desafíos constantes. En un mundo donde la tecnología y los métodos de atención evolucionan rápidamente, quienes ejercen la enfermería deben mantenerse actualizadas y comprometidas con la educación continua. Esta disposición para aprender y adaptarse es lo que garantiza que las y los pacientes reciban un cuidado que no sólo es competente, sino también innovador.

En cuanto a las nuevas generaciones de profesionales de la enfermería, es imperativo que se cultive un enfoque profundamente humanista en su formación. La empatía y el respeto hacia las personas deben ser valores centrales en su práctica diaria. Las y los jóvenes profesionales tienen la oportunidad de redefinir la atención sanitaria, enfocándose no sólo en el tratamiento de enfermedades, sino en la promoción de un bienestar integral que considere todas las dimensiones del ser humano.

La enfermería es mucho más que una profesión; es un compromiso con la vida, la salud y la dignidad humana. Su relevancia en los sistemas de salud es innegable, y para mantenerla, es necesario que las y los profesionales actuales y futuros se formen con un fuerte sentido de empatía y humanismo, cualidades esenciales para ofrecer un cuidado verdaderamente integral y respetuoso hacia todas las personas.

Agradecimiento a la comunidad INCMNSZ

Visita de Evaluación Modelo de la Calidad por la CCINSHAE

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Unidad de Mejora Continua de la Calidad
Co Autor: Alejandro Ávila Domínguez / Unidad de Mejora Continua de la Calidad

Nos llena de orgullo dirigirnos a cada uno de ustedes para expresar nuestro más profundo y sincero agradecimiento. Este proceso de evaluación, en el que han participado con tanto empeño y dedicación, no hubiera sido posible sin el compromiso y esfuerzo de cada miembro de nuestra querida Institución. Han demostrado, una vez más, que el INCMNSZ no es sólo un centro de trabajo, sino una auténtica comunidad comprometida con la excelencia.

Agradecemos especialmente el tiempo que han dedicado a este proyecto, conscientes de que cada minuto invertido es un testimonio del compromiso que tienen no sólo con su labor diaria, sino también con el desarrollo y crecimiento continuo de nuestra casa. Valoramos enormemente la calidad y profesionalismo con el que cada uno de ustedes ha contribuido para que este proceso se realizara de manera exitosa, cumpliendo con los más altos estándares que nos caracterizan.

Este ejercicio de evaluación no es un fin en sí mismo, sino el comienzo de un ciclo que repetiremos con frecuencia.

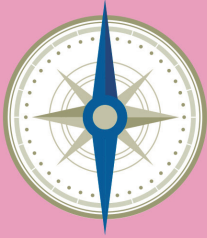
Estamos convencidos de que con cada nueva evaluación no sólo consolidaremos nuestra labor, sino que también cosecharemos grandes satisfacciones a nivel personal y profesional.

Este primer paso es el preludio de un camino lleno de logros compartidos, en el que, al mirar hacia atrás, sabremos que todo esfuerzo habrá valido la pena. Por ello, queremos agradecerles por su compromiso y por ser una pieza fundamental en este proceso. En conjunto, estamos construyendo un futuro brillante para el INCMNSZ.

Nadie logra grandes cosas solo; este camino lo recorreremos juntos, fortaleciendo nuestros lazos, aprendiendo y creciendo día a día.



Equipo de trabajo de la Unidad de Mejora Continua de la Calidad



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

INTERÉS SUPERIOR

**Luchar por el prestigio
de la institución antes
de por el propio.**

¡y aquí la vivimos diario!

mística incmnsz

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN**

#mística #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

COMUNIDAD INCMNSZ

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



Leticia Garduño Ronquillo

Jefa del Departamento de la Escuela de Enfermería
María Elena Maza Brito

1991 – 1994

Licenciatura en Enfermería y Obstetricia por la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, ENEO - UNAM, graduada con honores

1994 - 1996

Enfermera Clínica con Enfoque de Riesgos en la Procuraduría General de la República

1996 – 1999

Enfermera Operativa en el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez

1996 - 1997

Diplomado de Formación Teórico Metodológica en Docencia en la ENEO – UNAM

2000 a 2001

Diplomado en Docencia Universitaria, Facultad de Estudios Superiores, FES, ZARAGOZA - UNAM

1999 – 2002

Enfermera Especialista con funciones académicas, Escuela de Enfermería, Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez

2002 – 2004

Enfermera Operativa, 2do piso de Hospitalización, INCMNSZ

2005 – 2015

Coordinadora Docente de tiempo completo, Escuela de Enfermería, INCMNSZ

2011 - 2013

Maestría en Educación por la Universidad Interamericana para el Desarrollo

2015 - 2023

Enfermera Jefa de Servicio en los 4 pisos de Hospitalización y Áreas Críticas, turno matutino, nocturno y jornada acumulada, INCMNSZ

- Participación activa e ininterrumpida durante la Pandemia de COVID-19

Historia, logros y proyectos

Sesión Cultural dedicada a la Subdirección de Tecnologías de la Información y Comunicaciones

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

El pasado 29 de agosto, con un auditorio totalmente ocupado se llevó a cabo la Sesión Cultural de este mes, en esta ocasión estuvo dedicada a la Subdirección de Tecnologías de la Información y Comunicaciones, cuya responsable es la Ing. Fanny Alvarado Chávez, quien habló de la historia, logros y proyectos de la Subdirección que tiene a su cargo. También participaron la Lic. Mónica López Yáñez, jefa del departamento de Desarrollo y Mantenimiento de Sistemas y el Lic. Erick Escárcega ??, jefe del departamento de Redes e Infraestructura, quienes describieron las funciones específicas de sus departamentos.

El Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina, agradeció en nombre del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, la gran labor que realizan diariamente con profesionalismo y entusiasmo, para que la institución siga siendo un referente en la medicina del país.

Tuvimos el privilegio de escuchar un quinteto de cuerdas, acompañado por un gran pianista: Manuel Ramos, violinista, Viktoria Horti, violinista, Catherine Lehr, violonchelo, Adolfo Ramos, violonchelista también, Omar Pérez en la viola y Naoya Seino en el piano. Quienes pertenecen a Concertistas de Bellas Artes.

Sesión Cultural AGOSTO



CONCIERTO DEDICADO A LA
**SUBDIRECCIÓN DE
TECNOLOGÍAS DE LA
INFORMACIÓN Y
COMUNICACIONES**

**Jueves
29 agosto
2024
18:00 hrs.**



**Música INBAL
por la Ciudad**



Manuel Ramos, violin*
Victoria Horti, violin*
Omar Pérez Gaydos, viola*
Adolfo Ramos, violonchelo 1*
Catherine Lehr, violonchelo 2
Naoya Seino, piano*

*CONCERTISTAS DE BELLAS ARTES



**AUDITORIO
INCMNSZ**
ENTRADA LIBRE
VINO DE HONOR

Trabajo Multidisciplinario, sinónimo de Calidad en la Atención

Traslado y Movilización del Paciente

MBA (*Master of Business Administration*) Verenise Pineda Periañez/Coordinadora de Camilleros. Servicio de Terapia Intensiva

El acto de trasladar a un usuario hospitalario debe estar basado en un proceso de evaluación por cada uno de los integrantes del equipo de salud, médicos, enfermeras y camilleros; el objetivo es el traslado de manera segura y disminuyendo los riesgos que pongan en peligro la vida o la función.

Algunas investigaciones realizadas en Chile y Australia mencionan que los accidentes durante los traslados, son eventos adversos que pueden prevenirse hasta en un 59%, para ello es importante que cada integrante del equipo ponga en marcha lo que le corresponde para garantizar la seguridad para el usuario. Para el personal de camilleros es importante tener una formación, capacitación y educación continua en aspectos generales de calidad y seguridad en la atención como en ergonomía, mecánica corporal e higiene ocupacional para evitar lesiones musculoesqueléticas, principalmente lumbalgias.

Es así como en el INCMNSZ a través del servicio de camilleros y gracias a la gestión del Dr. Eduardo Rivero Sigarroa, jefe de Terapia Intensiva, se organizó el pasado mes de julio, los días 24, 25 y 26, el 5to curso de Calidad y Seguridad en el Traslado y Movilización del Paciente. Parte de los temas abordados fueron: Higiene de Manos; Precauciones Basadas en la Transmisión; Acciones Esenciales para la Seguridad del Paciente; Gestión y Liderazgo; Trabajo en Equipo; Trato Digno; Habilidades de la Comunicación. Se dieron 32 plenarias y una mesa redonda, contando con ponentes de diferentes instituciones de salud como INER, INCAN, INR, ABC, INCMNSZ, CUESH, SUEM. Se realizaron 3 talleres: Movilización del Paciente de alta especialidad en UTI, Posiciones Anatómicas y Manejo de Equipo Biomédico e Inmobiliario. Los talleres de alta especialidad contaron con equipo biomédico de innovación como, Cama Linet, Bariátrica Hill-Rom, Stryker, Compresor Neumático, Capella para Paciente obeso, Silla de Ruedas Bariátrica, Camilla Bariátrica Stryker, Camilla de Traslado de Ambulancia.

Agradecemos a las autoridades, organizadores y en particular al equipo de camilleros su trabajo y su interés en evidenciar la importancia de su trabajo dentro del equipo de salud y mejorar cada día en beneficio de las personas beneficiadas.



06 de agosto, Boletín de la Secretaría de Salud

Entrevista a la Dra. Martha Kaufer Horwitz sobre Lactancia Materna

La leche materna es el alimento más saludable para las infancias, afirmó la Dra. Martha Kaufer Horwitz, Directora de Nutrición del INCMNSZ, en el Simposio sobre la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2024 que se realizó del 1º al 7 de agosto. “la agenda de investigación para promover y proteger la lactancia materna debe poseer una visión de sistemas para que trascienda en la generación de políticas y programas que promuevan esta práctica saludable y protejan a las mujeres y, en consecuencia, a sus hijas e hijos”.

Link: <https://www.gob.mx/salud/prensa/300-leche-materna-el-alimento-mas-saludable-para-las-infancias-instituto-nacional-de-salud-publica>

20 de agosto, Boletín de la Secretaría de Salud

Entrevista al Dr. Eric Ochoa Hein, sobre Infecciones Nosocomiales

El especialista en Epidemiología del INCMNSZ, Dr. Eric Ochoa Hein, adscrito a la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control en la Calidad de la Atención Médica, recordó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece cinco momentos donde el personal sanitario debe poner especial cuidado al realizar el lavado de manos, debido a la mayor probabilidad de la transferencia de microorganismos.

Link: <https://www.gob.mx/salud/prensa/330-en-4-anos-hospital-infantil-de-mexico-reduce-34-incidencia-de-infecciones-asociadas-a-la-atencion>

22 de agosto, Gaceta, UNAM

El INCMNSZ presenta el libro Disrupción de las Vías Biliares

En el marco de la 9ª Feria del Libro de Ciencias de la Salud; el pasado 11 de agosto, la Biblioteca de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de México (UNAM), recibió al Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía del INCMNSZ, quien presentó el libro Disrupción de las vías biliares, un análisis crítico.

Link: <https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2024/08/22/el-incmnsz-presenta-el-libro-disrupcion-de-las-vias-biliares-un-analisis-critico/>

27 de agosto, Boletín de la Secretaría de Cultura

Conciertos INCMNSZ y en el Centro Cultural San Ángel

Concertistas de Bellas Artes compartieron música de Antonín Dvorák y Anton Arensky, en el marco del ciclo Música Inbal, realizándose dos conciertos: 29 y 31 de agosto, a las 18:00 y 13:00 hrs, en el INCMNSZ y el Teatro Ignacio López Tarso del Centro Cultural San Ángel.

Link: <https://www.gob.mx/cultura/prensa/concertistas-de-bellas-artes-compartiran-musica-de-antonin-dvorak-y-anton-arensky?tab=>

25 de agosto, Día Mundial del Cuidado de la Piel

Cuidar la piel para reducir el riesgo de desarrollar cáncer

La piel es un órgano esencial, ya que se encarga de proteger al cuerpo de agresiones externas y microorganismos, mantener el contenido corporal de agua y controlar la temperatura, así como de la regulación sensitiva y absorber la luz ultravioleta. Todas estas funciones son fundamentales para una buena calidad de vida, por lo que, es primordial darle la atención y cuidado que se merece, que puede darnos pistas importantes sobre la salud.

Fuente: <https://aedv.es/dia-mundial-de-la-salud-consejos-para-mantener-una-piel-sana/>

26 de agosto, Día Internacional del Dengue

Reflexión y Prevención

Tiene como objetivo fomentar la reflexión y dar a conocer cómo se puede prevenir la enfermedad que se presenta principalmente en países de clima tropical. La enfermedad puede progresar a formas graves, caracterizada principalmente por choque, dificultad respiratoria y también daño grave de órganos.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/dengue#:~:text=El%2026%20de%20agostos.>

28 de agosto, Día Internacional del Síndrome de Turner

Sensibilizar a la población y apoyar un diagnóstico temprano

Tiene como propósito sensibilizar a la población sobre esta enfermedad, y a quienes pudieran padecerla, dar un temprano diagnóstico y con ello, evitar complicaciones en la salud. Es un trastorno cromosómico que afecta sólo a la mujer. Se caracteriza por un cromosoma sexual ausente o incompleto. Las personas que lo padecen tienen: estatura baja, retraso de la pubertad, infertilidad, afecciones cardíacas.

Fuente: <https://www.imer.mx/radioazul/28-de-agosto-dia-mundial-sindrome-de-turner/>

Reconocer sus aportaciones y fomentar su participación social

28 de agosto, Día Nacional de las Personas Adultas Mayores

Día para brindarles un reconocimiento por sus aportaciones actuales y potenciales al desarrollo cultural, social, económico y político de la sociedad y de sus comunidades, así como para impulsar la lucha por el reconocimiento y pleno ejercicio de sus derechos.

Fuente: <https://www.gob.mx/pensionisste/articulos/dia-del-adulto-mayor-123010?i=es>

Regulación emocional

Autocuidado: Salud Mental

Primera parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez /Departamento de Comunicación y Vinculación

En el Segundo Encuentro de Vida Saludable y Sostenible, en el módulo de “Salud Mental” encabezado por la Dra. Judith González Sánchez, jefa del Departamento de Consulta Externa, se difundió la siguiente información:

En este módulo, psiquiatras de enlace expusieron sobre las emociones: “Son respuestas psicofisiológicas, una forma natural en la que reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor ante situaciones particulares.

Nos ayudan a adaptarnos. Es importante experimentarlas, no reprimirlas ni sentir vergüenza por ellas. Es fundamental para nuestro bienestar; nos permiten manejar el estrés, fortalecer relaciones interpersonales y tomar decisiones”.

Resaltaron la importancia de reconocerlas y lograr la regulación emocional: “Conjunto de estrategias y habilidades que permiten a una persona gestionar y responder de manera adecuada a sus emociones”.

<https://www.incmnsz.mx/2024/Segundo-Encuentro/SALUD-MENTAL>

Validarlas promueve una mayor autoconciencia y empatía.

¿Para qué sirven?



FELICIDAD

- Ofrece descanso general
- Buena disposición ante tareas
- Facilita el seguir objetivos



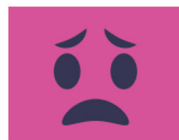
ENOJO

- Detecta injusticias
- Moviliza y da valor para establecer límites y expresar descontento



ASCO

- Repulsión o rechazo ante cosas que pueden poner en riesgo la salud
- Ayuda a sobrevivir



MIEDO

- Protege
- Avisa cuando hay una situación de peligro o una amenaza que atender



TRISTEZA

- Adaptación a pérdidas
- Permite reflexionar, reorganizar y pedir ayuda



¿CÓMO CONTRIBUYO PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?



Educar

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

Creador de una Fundación Humanitaria

La isla del día de antes

Umberto Eco

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

Umberto Eco (1932, Alessandria –2016, Milán Italia) escritor y semiólogo, conocido por sus novelas históricas como *El nombre de la rosa* que alcanzó altas ventas en el mundo, obra que, en 1986, fue adaptada al cine. Alternó su producción de ensayo con la narrativa, con títulos como *Los límites de la interpretación*, *El péndulo de Foucault*, *Cinco escritos morales*, *La isla del día de antes* o *Baudolino*. Umberto Eco recibió numerosos premios y honores, destacando el Príncipe de Asturias de Comunicación y Humanidades.

La isla del día de antes fue publicada en 1994. Está ambientada en el siglo XVII. En el verano de 1643, Roberto de la Grive, un joven italiano arriba como náufrago en el Pacífico, se refugia en un barco abandonado junto a la línea de cambio de fecha. La nave está llena de animales raros y de extrañas máquinas y artilugios, y frente a ella, próxima e inalcanzable una isla de ensueño.

Confinado en este reducido espacio y perdido en el vasto mar, Roberto rememora sus vivencias y su pasado a través de las cartas que escribe a una enigmática Señora. Pero él ha viajado hasta allá, con una misión muy precisa: resolver el misterio por el cual pugnan las nuevas potencias de la época, el secreto del Punto Fijo.

La isla del día de antes es una novela de aventuras, que refleja un peculiar juego narrativo, mezcla de ensueños y realidades, muy sobrecargado de alardes intelectuales y retorcimientos idiomáticos.



Sabías que...

Italia es considerada la tierra de la pasión, la historia y la belleza, que se ha visto enriquecida de mucho talento literario. Entre sus escritoras excepcionales está Elena Ferrante.

Elena Ferrante (1943, Nápoles, Italia) fue, por muchos años, el seudónimo de Anita Raja, utilizado para conservar su privacidad.

Su primera novela fue *El amor molesto*, publicada en 1992, le siguieron, *Los días de abandono* (2002), y *La hija oscura* (2006). Su obra magna, la tetralogía *Las dos amigas*, situada en su Nápoles natal, desde los años cincuenta hasta el presente. Por esta obra fue considerada la gran renovadora del neorealismo italiano, y una intérprete magistral de las ambivalencias del corazón humano.

Se ha convertido en una autora de superventas en su país y a nivel internacional. Ha recibido premios como el Oplonti o el Procida Elsa Morante.

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.

1° de agosto

Día de la Sobrecapacidad de la Tierra 2024

Primera parte

Biol. Abdalá Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental

No es una celebración, es una alerta. Este año, el 1 de agosto se designó como el Día de la Sobrecapacidad de la Tierra (*Earth Overshoot Day*) 2024. La fecha marca que hemos consumido todos los recursos que el planeta es capaz de generar en un año. Te platico qué significa este Día en el calendario:

Tenemos un planeta, con sus bosques, sus campos, sus ríos, pero solo uno. El problema es que abusamos de él, como si, en lugar de una Tierra hubiese dos, tres o cinco. Esto es lo que intenta subrayar, precisamente, el Día de la Sobrecapacidad de la Tierra.

Esta es una fecha promovida por una organización, sin ánimo de lucro, con la intención de alertar al mundo sobre lo insostenible del actual ritmo de consumo que la humanidad, nos hemos encargado de promover y hacer.

De continuar a ese ritmo, se calcula que anualmente, dividiendo la biocapacidad del planeta entre la huella ecológica de la humanidad y multiplicando por los 365 días del año, no permanecerá el planeta con vida.

En la siguiente entrega, hablaremos de lo que significa la sobrecapacidad de la Tierra.

Recuerda... ¡Tú eres parte de la solución!



Berros

Su nombre científico, *Nasturtium* viene del latín *nasus* «naríz» y *tortus* «torcido» debido al olor picante de la planta que irritaba la nariz. Se cultivan en pequeñas balsas. En el mercado los podemos encontrar durante todo el año.

Originario de Europa, apreciado por los romanos; cultivado en Francia desde el siglo XVII. Antiguamente se consideraba una mala hierba, y sin embargo, hoy en día es una planta que goza de fama internacional en la alta cocina.

Son de las pocas hortalizas que crecen de forma espontánea en el medio acuático. Crecen de forma silvestre en aguas estancadas o con poca corriente, en manantiales, arroyos y orillas de los ríos. Tienen un aroma característico y un sabor ligeramente picante; si se les recoge cuando están muy crecidos, sus hojas resultan demasiado picantes.

Fuente de nutrientes como, fibra, folatos, vitaminas A y C, calcio y hierro, potasio y fósforo.

Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación



Cuadernos de
nutrición

Ensalada de Berros con Granada y Nuez



Ingredientes:

1 manojo berros, limpios y desinfectados
1/2 taza requesón
1 granada
1/4 taza nueces, en trozos grandes
Vinagreta de balsámico, al gusto

Modo de preparación:

Quitar los tallos gruesos a los berros.

Desgranar la granada, quitar toda la piel blanca, solo dejar las semillas rojas.

Trocear las nueces.

Colocar los berros en la ensaladera, distribuir por encima el requesón, los granos de granada y los trozos de nuez.

Rociar con vinagreta de balsámico o el aderezo que elijas, que sea de sabor suave para que no domine sobre el resto de los ingredientes. Disfrutar

Fuente: https://cookpad.com/mx/recetas/16425591-ensalada-de-berros-con-granada-y-nuez?ref=search&search_term=berros



Academia
Mexicana de
Cirugía A.C.

90 AÑOS DE
CIRUGÍA
ACADEMICA

LA ACADEMIA MEXICANA DE CIRUGÍA

Informa a la comunidad médica
su beneplácito al felicitar al



Acad. Dr. Mario Vilatobá Chapa

Por el reconocimiento “Federico Chávez Peón”
por su dedicación y excelencia en el área
de trasplantes de órganos

Ciudad de México,
08 de agosto de 2024

www.amc.org.mx

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

Dedicación y esmero en el servicio

Agradecimiento al personal de recepción de planta baja de la UPA

María de Jesús /paciente del Instituto

Deseamos agradecer al personal del mostrador del primer piso de la Unidad del Paciente Ambulatorio "Dr. Fernando Gabilondo Navarro" por su atención con dedicación y esmero a quienes acudimos a este servicio médico.

Es muy importante para nosotros, sentir que se nos trata con respeto y humanismo y que somos pacientes que tenemos el mejor trato y la mejor atención por todo el personal de un gran Instituto, como es el INCMNSZ.

Le agradecemos y les pedimos que continúen haciendo su trabajo como hasta ahora.

María de Jesús

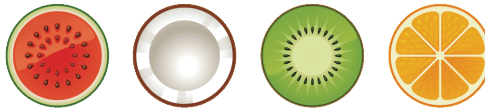




ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE



¡SÍGUELE!



1 Elije fruta cuando se te antoje algo dulce

Haz un recetario de platillos nuevos para disfrutar en casa
en casa y en familia

3 Siéntate a comer en la mesa, lejos de distractores

Cena ligero dos horas antes de ir a dormir

5 Ten una lista de opciones de desayunos saludables

Come despacio y disfruta cada bocado

7 Intercambia recetas que incorporen verduras



PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

¡DE TI DEPENDE!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#incmnsz #vidasostenible #campañaincmnsz #vidasaludable



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Primera quincena de septiembre

1

Arias Vargas Ilse Yesenia
Del Valle Martínez Sandra
González Gutiérrez Gustavo
Herrera Belmont Eduardo
Laguna Martínez Remedios
López Castillo Ingrid Priscila
López Cervantes Martha Alicia
Medina Martínez Antonio
Munguía Saldana Alessandra Leonora
Muñoz Macías José Alberto
Nájera Hervis Gil Israel
Ortega Mora Eduardo
Paz Olivera Daniela
Peralta López Angelica
Rojas Flores Hilda
Tiol Fajardo Yasmin
Velázquez Alvarado Alejandro

2

Alonzo Correa Gustavo
Conde Prado Martha
López Delgado Demian
Martínez Vázquez Teresita
Morales Cerdán José Carlos
Pascual Ramos Virginia
Pérez Amaya Ariel
Pérez Colín Esteban Eduardo
Pérez Romero María Teresa
Retana Gervasio Gustavo Adolfo
Rodríguez Badillo Laura
Valdez López Martín

3

Alvarez Gutiérrez Hillary
Cervantes Sánchez Axel
Guaracha Basañez Guillermo Arturo
Juárez Dimas Roberto
Pérez Vázquez Rodrigo
Reyes Vargas Antonia
Riviello Goya Santiago
Vázquez García Ana Lilia

4

Lira Reyes Ana Rosalía
Martínez Vélez Rafael Salvador
Medina Fonseca Benjamín
Montoya Loza Fabián Moisés
Rivera Cruz Zurisadai
Rodríguez Ortega Rosalía
Romero Navarro Rosalío
Ruiz Estrada Andrés Christian
Ruiz López Julia
Torres Vega Miguel Ángel
Villegas González Lidia Faridi
Zúñiga Arriaga Claudia Rosalía

5

Celis Flores María De Lourdes
Colmenares Vázquez Ariadna Marcela
Crabtree Ramirez Brenda Eloisa
Flores Cima Reyna
García García Martiniano

Hernández Hernández Darinel
Paz Cortes José Armando
Rodríguez Rodríguez Susana
Salazar Salazar Elizabeth Alejandra
Téllez Munguía Juan Manuel
Villegas Cruz Edith Jeanette
Yáñez Clavel Rosa María

6

Alvarado Bolaños Susana
Avendaño García María Isabel
Castaneda Bueno María
García Pérez Jayro
Giles Lizardi Roberto
González González Tlanezi
Guzmán Reyes Perla Silvia
Hernández Lara María De Los Angeles
Montiel Jiménez Paulina
Solano Ibáñez Héctor Miguel

7

Arroyo Martínez Nicolás
Carrillo García Julio Cesar
Galindo Gómez Carlos
Hernández Reyes Omar Waldo
Lemus Hernández Juan Luis
Martínez Santana Norma Angelica
Robles Zavala Miguel Angel
Segundo Alvarado Cristina

8

Alberdo Martínez María Teresa
Camacho Del Valle Laura
Flores Hernández Noika Briseid
Ramos Prudencio Rubi
Ruiz Cortés Liliانا
Valle Mendoza Alfonso

9

Contreras Escamilla Mariela Guadalupe
Díaz De Jerónimo Miguel Angel
Franco Ramos Araceli
Martínez Roque Ana Laura
Orea Mercado Lizet

10

Andrade Hernández Josué Ulises
Bourges Rodríguez Héctor Genaro Nicolás
Capulitita Rodríguez Emma
Dávila Maldonado Ericka
Huberman Wajsmán Alberto
López García Karina Elena
Quijano Cabrera Brenda Marlen
Rincón Pedrero Rodolfo
Rosas Ruiz Sonia
Salgado Herrera Eduardo
Tlazalo Albino Cristian Ismael
Zumaya Hernández Emmanuel Israel

11

Bojorquez Flores Pamela Katherine
Colin Lozada Elizabeth
Galván Chávez Blas

Gómez Torres David Omar
Grajales Figueroa Guido
Huerta García María Teresa
Martínez Castillo Araceli
Meléndez Fuentes Raúl
Mercado León Gerardo
Nieto Meza Brandon
Palomino González Gustavo De Jesús
Pena Islas Miguel Alejandro
Pérez Medel Patricia
Reyes Romero Rocio
Sanchez Galicia Guadalupe
Sanchez Galicia Margarita
Sanchez Medina María Guadalupe
Silva Becerra Gabriela
Vázquez Vidales Cynthia Andrea
Velasco Miguel Karen

12

Aguirre García Joaquín
Arroyo Lucas Silvano
Cahuich Romano Gladys Berenice
Mendoza Alvarado Jazmin
Sanchez Hernández Beatriz Eugenia
Vergara Vázquez Verónica

13

Aguilar Godínez Silvia
Alonso Ramos Amada
Berumen Hermosillo Francisco
Cantu Brito Carlos Gerardo
Carrillo Vázquez Daniel Alberto
Cruz Sánchez Apolonio
Morales Zúñiga Carmen
Reyes Reyes María De Lourdes
Rioja Guerrero Euridice
Ruiz Soto Maricela
Salinas Arteaga Azael
Téllez Aguilar Dulce Araceli
Tovar Palacio Armando Roberto
Vázquez Juárez Alicia

14

Alfaro López Luis Alberto
Ávila Curiel Abelardo Cesar
Cortázar Balcázar Elia
Flores Moreno Lisset
García Padilla Carlos Edmundo
Ibarra Sánchez María De Jesús
Torres Landa Martha Patricia
Troncoso Maldonado Ana Lilia
Valencia López Tania Denisse

15

Alanís Vega Audeli
Barrientos Priego Ai Lan Hitandhui
Juárez Luis Roberto
López Martínez Mayra
Mendoza Flores María Elsa
Menéndez Magdaleno José Alonso
Mora Mundo Brenda
Ortiz García Griselda
Parra Jiménez Claudia Adriana
Pérez González Jorge Arturo
Ramos Martínez Joel Omar
Ríos Magallanes Adriana Denise
Sanchez Hernández Edgar Gerardo

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.

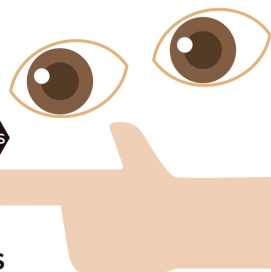
Marca Hamilton. Hecho en EUA. \$350 pesos. Inf con Karina al 5573399719 o Ext. 2519.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE



¡ME CUIDO!



1

Prefiero productos alimenticios sin sellos

Reviso las etiquetas de los productos alimenticios para decidir lo que es mejor para mi salud

2

3

Elijo más verduras y frutas frescas en todas mis comidas

El 50% de mi plato contiene verduras y frutas de temporada y de producción local

4

5

Reduzco el consumo de sal; en su lugar uso ajo, cebolla, vinagre, limón o hierbas aromáticas para condimentar

Evito tomar suplementos alimenticios sin supervisión médica

6

7

Adquiere productos a granel para disminuir el impacto ambiental de los empaques

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 escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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