



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 17

15 de septiembre 2024

Camilleros del INCMNSZ: conocimiento, humanismo y seguridad

Ceremonia de Clausura del
Diplomado de Inmunología y Nutrición 2024



Grupo de Camilleros del INCMNSZ

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 735

15 septiembre 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	15
PARA CONOCERNOS	2	• Encuesta de Aceptación de La Camiseta 2024	
• Camilleros del INCMNSZ: conocimiento, humanismo y seguridad		SABÍAS QUE	16
SER INCMNSZ	4	• Efemérides de la salud	
• Mística Institucional; camilleros del INCMNSZ		TU SALUD	17
ENTÉRATE	6	• Autocuidado: Salud Mental	
• Ceremonia de Clausura del Diplomado de Inmunología y Nutrición 2024		NUEVA TORRE INCMNSZ	18
INVESTIGACIÓN	8	• Logremos juntos	
• La Investigación en el INCMNSZ; origen y evolución		ESPACIO DE LECTURA	19
NUTRICIÓN INCMNSZ	9	• <i>Alegría</i> Manuel Vilas	
• Nutrición Personalizada: Una dieta hecha a la medida		NUESTRO ENTORNO	20
ADMINISTRACIÓN	10	• Día de la Sobrecapacidad de la Tierra 2024	
• <i>¿Mindfulness</i> en el trabajo?		LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
MÍSTICA	11	• Mango	
• Orgullo de pertenencia		• Ensalada de Pollo con Mango	
VIDA INSTITUCIONAL	12	TU HISTORIA CON EL INCMNSZ	22
• Episodios de la Historia Institucional		• El INCMNSZ en la 9ª Feria del Libro de Ciencias de la Salud y en la 1ª Feria de Salud Integral de la UNAM	
HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14	FORO DEL LECTOR	23
• Podcast en la comunicación de enfermería		• Agradecimiento al personal de la Clínica de Heridas y Ostomías	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

Los camilleros, dirigidos por el Dr. Eduardo Rivero Sigarroa, Jefe del Departamento de Terapia Intensiva, es uno de los gremios del INCMNSZ que desempeña sus labores de forma directa con el paciente. En esta edición, en las secciones **Para Conocernos** y **Ser INCMNSZ**, se hace alusión a ellos y a **la importancia de sus actividades**; así como su **calidad y profesionalismo para prestar sus servicios con humanismo**. En ese mismo sentido, expresan lo que representa **la Mística institucional para algunos de ellos**.

En **Entérate**, se da a conocer información respecto a **la Ceremonia de Clausura del Diplomado de Inmunología y Nutrición 2024**, encabezada por el **Dr. Francisco Enrique Gómez Rodríguez, Investigador y Coordinador de dicho Diplomado** que ya es una tradición, **desde hace más de 10 años**.

Las efemérides de la salud que, se publican en **Sabías que**, son las conmemoradas durante la primera quincena de septiembre, tales como: 8 de septiembre, **Día Mundial de la Fibrosis Quística**; 10 de septiembre, **Día Mundial de la Prevención del Suicidio**; 12 de septiembre, **Día Internacional de Acción Contra la Migraña** y 13 de septiembre, **Día Mundial de la Sepsis**.

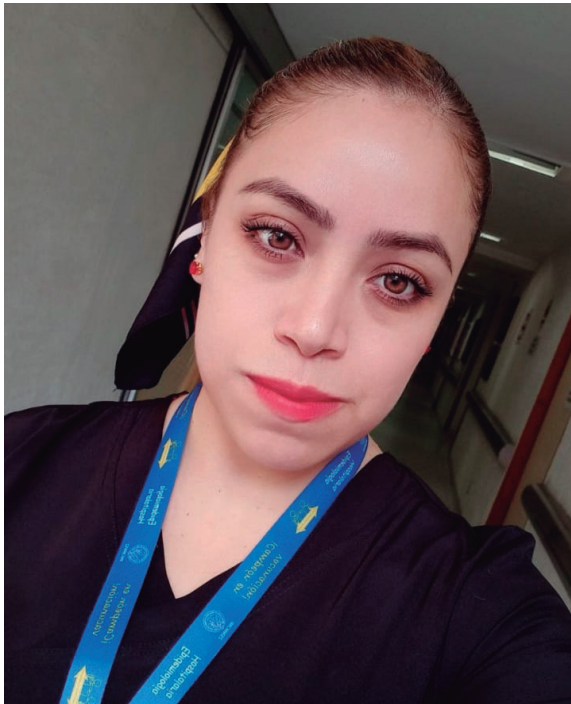
Dando seguimiento al **Segundo Encuentro de Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ**, en **Tu Salud** se reflexiona en torno a la **Salud Mental y el Autocuidado**.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se presentan algunas **recomendaciones para fomentar la hidratación** como uno de los ejes para tener una vida saludable y sustentable.

5° Curso Calidad y Seguridad en el Traslado-Movilización del Paciente

Camilleros del INCMNSZ: conocimiento, humanismo y seguridad

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



Mtra. Verenisse Pineda Periañez

“Las características principales de los camilleros del INCMNSZ son conocimiento, humanidad y seguridad en cada una de sus acciones”, afirmó la Mtra. Verenisse Pineda Periañez, Coordinadora de Camilleros del INCMNSZ, quien agregó que la capacitación es una de las prioridades para este gremio del Instituto.

En entrevista, realizada durante el 5° Curso de Calidad y Seguridad en el Traslado-Movilización del Paciente, indicó que en los tres días del curso (24, 25 y 26 de julio) se contaron con aproximadamente 140 asistentes de diferentes instituciones de todo el país.

“Tenemos tres días de sesiones plenarios con un horario de 8 a 15 horas, con diferentes temas de vital importancia para el conocimiento, manejo y traslado del paciente hospitalizado, garantizando y brindando, seguridad ya sea en silla de ruedas o a quienes se trasladan en camilla para diferentes estudios de rayos X, o pacientes críticos. Todo ello, con la finalidad de que se formen y se actualicen en los procesos que llevamos a cabo en el día a día en nuestro quehacer.

Los camilleros del INCMNSZ se distinguen de las demás instituciones de salud por tener preparación en el campo que se centra en la seguridad, el conocimiento y el humanismo, ya que estos son los pilares de esta práctica en la atención médica.

En la actualidad, contamos con 64 plazas de camilleros, distribuidos en diferentes áreas. En el entendido de la importancia de su labor, constantemente les ofrecemos capacitación que les permita hacer mejor su trabajo. Como muestra de lo anterior, impartimos este 5° Curso de Calidad y Seguridad en el Traslado-Movilización del Paciente.

En el curso, además de conocimientos teóricos, se llevaron a cabo talleres alternos. El primero fue de especialidad en el traslado del paciente crítico, el cual incluyó el protocolo del traslado de cadáver al área de patología, con todo lo que conlleva. Así como el taller de calidad y seguridad en el traslado y manejo de mobiliario biomédico, con la finalidad de que el personal tenga el conocimiento de todo el mobiliario que nosotros manejamos como camillas, sillas de ruedas, etc. para tener el conocimiento y el manejo del paciente en el momento de tratar, movilizar y trasladar al paciente.

El tercer taller fue de calidad y seguridad en el manejo de diferentes estudios de Rayos X o Resonancia Magnética, por ejemplo. Es importante, saber en qué forma se maneja este tipo de procedimientos en esas áreas. El objetivo del curso es cumplir con la capacitación continua para nuestros profesionales de camillería.

Este curso es parte de la gestión del Dr. Eduardo Sigarrosa Rivero, jefe del Departamento de Terapia Intensiva. Desde hace aproximadamente 5 años, se lleva a cabo, a nivel nacional, para todo el profesional de la salud que requiera tomarlo. No solamente camilleros, también técnicos en urgencias médicas.

Actualmente, en el servicio de camilleros, el personal se actualiza en temas específicos como liderazgo y manejo de estrés. Así como, los de conocimiento interno propio de hospitalización en el traslado de pacientes a la Unidad del Paciente Ambulatorio; manejo de acciones esenciales y manejo de equipos biomédicos.

Nuestros camilleros manejan un excelente nivel académico porque tienen una formación excelente. Actualmente, un camillero tiene la preparación para realizar un Soporte Vital Cardiovascular Avanzado (ACLS) o, por lo menos, Rehabilitación Cardio Pulmonar (RCP). Así mismo, conocen y aplican acciones esenciales, trato digno, trato humanizado, trabajo en equipo, liderazgo, manejo de equipo biomédico y estamos trabajando para que se capaciten todos como técnicos en urgencias médicas". Concluyó la coordinadora de camilleros.



Curso del Equipo de Camilleros

Compromiso, calidad y humanismo

La Mística Institucional; camilleros del INCMNSZ

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

La Mística del INCMNSZ representa uno de los ejes rectores de las actividades que desempeña la Comunidad Institucional.

Apolonio Cruz Sánchez, Coordinador de Camilleros expresó su sentir al respecto.



Apolonio Cruz Sánchez

“Tengo 28 años de ser camillero. Busqué trabajo en el INCMNSZ como almacenista, pero en ese momento, no hubo oportunidad. Sin embargo, en año y medio regresé y me dijeron que no había de almacenista, sino de afanador, lo que acepté. Me capacitaron y me incorporé al Servicio de Terapia Intensiva. Tiempo después me dieron la opción de ser camillero, igualmente me capacitaron; primeros auxilios, Rehabilitación Cardio Pulmonar (RCP), movilización y traslado de pacientes, en ese momento, no me dieron el puesto. Me seguí capacitando y luego me aceptaron como camillero.

La Mística del INCMNSZ se refleja en nuestro trabajo diario. Me gusta convivir con los pacientes y sus familiares. Mi lema es: “No es lo mismo ser camillero que ser paciente”. Por eso, los trato como me gustaría que me trataran a mí o que trataran a algún familiar enfermo mío. Doy lo mejor de mí, al tratar a un ser humano. Si hacemos relajado el trabajo, les reducimos el dolor a los pacientes.

El paciente puede salir bien o mal, o no salir; pero su familiar lo sufre todo. Por ello, debemos ser empáticos. Es muy satisfactorio que el paciente o sus familiares te den las gracias. Al paciente hay que valorarlo como si se tratará de un familiar. Eso es la Mística Institucional.

Los cursos de capacitación que nos proporciona el INCMNSZ nos ayudan. De igual forma, nos fortalecen como seres humanos, sobre todo, en la atención al paciente. En los cursos, reflexionamos lo que significa ser un paciente, nos sensibilizan para tratarlos mejor y saber cómo no lastimarlos. El paciente no es un bulto, es otro ser humano que debe tener toda la calidad y atención humana”.



Francisco Reyes Luna

Francisco Reyes Luna, Coordinador de Camilleros expresó que “La modalidad de jornada acumulada tiene a 12 camilleros, los cuales están a mi cargo. Las actividades que desempeñamos consisten en llevar a cabo traslados y movilizaciones del paciente a diversos servicios del INCMNSZ.

Una de mis actividades es coordinar al equipo de camilleros para no tener ningún retraso con los pacientes al llevarlos a los servicios o estudios pendientes que tengan que practicarles.

Para mí, este trabajo que desempeño, diariamente, representa mucho. Desde que ingresé al INCMNSZ, al Servicio de Camilleros, me he sentido muy orgulloso y satisfecho de lo que hago: atender al paciente con cuidado, seguridad y mucho humanismo.

Es un gran orgullo ser camillero de Nutrición. En ello se vive la Mística Institucional que es hacer nuestro trabajo lo mejor que podamos, preparándonos y haciéndolo con mucho cuidado y humanismo.

Desde que comencé a trabajar aquí me he sentido muy a gusto. Los primeros siete años estuve en el área de Cocina como auxiliar, luego pasé por Enfermería, luego fui afanador y desde hace 17 años soy camillero. Me he sentido tan bien, que no he sentido cómo ha pasado el tiempo, porque me gusta mucho mi trabajo.

La Mística Institucional es ese sentir que me lleva a decir que lo más bonito es ser camillero. En este trabajo vivimos experiencias muy emotivas y enriquecedoras. Apoyamos y ayudamos con mucho humanismo al paciente.

Yo decía “Cuando sea camillero, voy a tratar muy bien a mis pacientes” y así fue. Los pacientes te dejan muchas experiencias, reconocen tu trabajo, te felicitan. Eso me ha gustado. Gracias a Dios, se dio la oportunidad de ingresar al INCMNSZ y de ser camillero.

Los cursos y capacitación que nos dan en el INCMNSZ nos favorecen. A veces, vienen otros compañeros de otros hospitales, de otros Institutos y exponen sus temas, sus conocimientos y eso, nos permite, fortalecernos y enriquecernos.

Invito a todos a que tomen más cursos. Son muy útiles. Ojalá muchos compañeros del Instituto de otras áreas, se vinieran de camilleros, en donde tenemos la camiseta bien puesta”.



Liderazgo y compromiso con las Ciencias de la Salud

Ceremonia de clausura del Diplomado de Inmunología y Nutrición 2024

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

El 23 de agosto, tuvo lugar en el INCMNSZ la Ceremonia de Clausura del Diplomado Inmunología y Nutrición 2024, dirigida por su coordinador, el Dr. Francisco Enrique Gómez Rodríguez, quien expresó: “El Diplomado se ha impartido por más de diez años. Es un evento académico reconocido, no sólo por personal e investigadores del INCMNSZ, sino por otras instituciones”.

El Dr. José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza, compartió un mensaje a las personas egresadas: “Este, es un momento de orgullo y admiración. Su dedicación y esfuerzo reflejan su compromiso con la formación continua y el deseo de profundizar en la interrelación entre Nutrición y Sistema Inmune.

Este Diplomado, construido y ofrecido por líderes de la materia, les ha brindado herramientas y conocimientos que no sólo fortalecerán su práctica profesional, sino que también, los posicionan como agentes de cambio en investigación, enseñanza y aplicación de los conceptos en sus respectivos campos. Ahora, más que nunca, tienen la responsabilidad de compartir este conocimiento y promover su aplicación en el ámbito de la salud. Son portadores de una visión que pretende transformar vidas y comunidades para una mejor comprensión y manejo de la Nutrición, como un pilar en la atención de la salud. Los animamos a seguir explorando, aprendiendo y, por supuesto, ser líderes en este campo.

El camino del aprendizaje no termina aquí, ustedes lo saben, apenas comienza una nueva etapa, en donde cada uno de ustedes puede ser catalizador de cambios positivos, favoreciendo el bienestar y la educación en la salud. Felicidades a ustedes y un agradecimiento a la plantilla de profesores. Sean portavoces y extiendan la invitación cordial a los siguientes diplomados que, seguramente, seguirán teniendo sede en el INCMNSZ”.

Por su parte, la Dra. Mónica Rodríguez González, profesora del Diplomado, a nombre de los docentes destacó: “Durante los últimos años, cada vez, se reconoce mejor que los factores nutricionales desempeñan un papel importante en el estado de salud y, especialmente, en el sistema inmunológico.

Como profesores, estamos orgullosos de haber formado parte en el fortalecimiento de capacidades. Ustedes, ahora, pueden comprender interacciones de simples a complejas, tales como los hábitos que afectan al sistema inmune y la respuesta a infecciones. Cada quien, continuará fortaleciendo el impacto en el campo de la medicina de estos conocimientos relativos a inmunología y nutrición. Ahora, son líderes de opinión”.

A nombre de los egresados, el Dr. Francisco Valle Rodríguez, alumno del Diplomado, señaló: “Nuestro agradecimiento más profundo a los maestros del Diplomado, con mención especial al Comité Organizador. Su tiempo, esfuerzo y determinación pueden describirse, en una palabra: excelencia. Su esfuerzo no fue en vano. El conocimiento transmitido se multiplica exponencialmente, su paciencia y pasión por la enseñanza ha dejado frutos, no sólo en nuestra generación, sino en todos los alumnos que han tenido la fortuna de ser parte de la cadena de conocimiento, impartida por ustedes.

Podemos decir con humildad que adquirimos un poco de raíces burguianas (por el Dr. Héctor Bourges). Cada uno, demostró que su determinación académica supera barreras, fronteras, cansancio y adversidades. También, quiero agradecer a nuestras familias que fueron testigo de esfuerzos cotidianos. Y, el agradecimiento al INCMNSZ que, en sus casi 80 años, continúa promoviendo su Mística”

Por su parte, el Dr. Francisco Enrique Gómez Rodríguez felicitó a los egresados y agradeció a los profesores. Así mismo, expresó: “Lo importante de este Diplomado es comprender los conocimientos. Un objetivo muy importante que no deben perder de vista es informar a la gente, a sus pacientes, para que no sigan mitos o creencias, sino que se nutran con conocimientos cimentados en bases científicas.

La tendencia de esperanza de vida, en el mundo, va aumentando. Esto hace que las enfermedades crónicas se incrementen. Por ello, hay una gran necesidad de especialistas en estas enfermedades y también en las autoinmunes. Por ello, nosotros continuaremos con este Diplomado cada año. El próximo será en el 2025.

También, les quiero comentar que derivado del Diplomado se están pensando hacer algunas actividades académicas para reforzar los conocimientos teóricos. Este año, se grabaron todas las clases y, con ello, se hará un libro en formato PDF y en físico.

Quiero invitarlos a que se sumen a la Sociedad Mexicana de Inmunología y Nutriología A. C. que creamos en noviembre del año pasado. Tiene como objetivo crear y difundir contenido académico en los campos de la salud, la medicina y la nutriología”, concluyó.

Para dar continuidad al evento, se entregaron los diplomas a todas las personas que egresaron. Y, en la explanada del Quijote del INCMNSZ, se realizó un ambigú para ellos y sus invitados.



Egresados, maestras y coordinador del Diplomado de Inmunología y Nutrición 2024

Novedosas investigaciones de Lupus Eritematoso y Artritis Reumatoide

La Investigación en el INCMNSZ; origen y evolución

Dr. Carlos A Aguilar Salinas/Director de Investigación



En el periodo comprendido entre 1965 y 1975, el Laboratorio de Agua y Electrolitos se fusionó con la Unidad Metabólica, para crear el Departamento de Fisiología Clínica que, en la actualidad, corresponde a Nefrología y Metabolismo Mineral.

El Laboratorio de Radioisótopos se transformó en Medicina Nuclear y las Clínicas de Tiroides y Diabetes en Endocrinología. Se crearon los Departamentos de Genética, Microbiología y Parasitología; actualmente, Infectología, Inmunología y Reumatología, respectivamente. Así como, Cirugía Experimental, Trasplantes, Biología de la Reproducción y una sección de Patología Experimental.

A partir de 1975, el número de investigaciones que se desarrollan en el Instituto, con apoyos externos, crece de manera importante; por lo que en 1979 inicia funciones la Unidad de Control Administrativo de la División de Investigación, como apoyo indispensable para el registro y control de dichos recursos.

En 1982, se desarrollaron novedosas investigaciones sobre Lupus Eritematoso y Artritis Reumatoide y el Bioterio instaló una granja de animales para su estudio.

En 1987, se designó al INCMNSZ como Centro de Referencia para la Atención e Investigación sobre el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

En 1992, se inauguraron las instalaciones de un moderno Bioterio. En 1993, el Instituto fue reconocido como la cuarta institución nacional de captación de fondos para la investigación por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) y por tener el mayor número de alumnos a nivel doctorado.

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

La alimentación impacta la salud

Nutrición personalizada: Una dieta hecha a la medida

Dra. Claudia Teresa Tovar Palacio/Dirección de Nutrición



Es bien sabido que nuestra alimentación impacta directamente en nuestra salud. De hecho, existen numerosas evidencias que sugieren que llevar un estilo de vida saludable, que incluya una dieta balanceada, puede ser más efectivo que los medicamentos para prevenir enfermedades en personas con riesgo. Por esta razón, a menudo recibimos recomendaciones generales sobre qué comer y cómo vivir mejor. Sin embargo, estas recomendaciones no siempre funcionan de la misma manera para todos. Aún vemos cómo las enfermedades crónicas, como la diabetes o las enfermedades cardíacas, siguen en aumento a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estas enfermedades no transmisibles (ENT) son responsables de casi el 74% de las muertes en el mundo, y también conllevan altos costos sociales y económicos.

¿Por qué no funciona una dieta estándar para todos? Porque cada persona es diferente. No somos máquinas que puedan funcionar con un solo tipo de combustible. Aquí es donde entra en juego la nutrición personalizada, un enfoque que utiliza la información única de cada persona, como sus genes, hábitos y estado de salud, para ofrecer consejos y planes de alimentación a medida. Este enfoque podría ayudarnos a cambiar nuestros hábitos alimenticios de manera más duradera y efectiva. El objetivo principal de la nutrición personalizada es mejorar o mantener nuestra salud, usando datos personales para crear un plan de alimentación ajustado a nuestras necesidades específicas. Este enfoque no sólo podría ser útil para tratar enfermedades, sino también para prevenirlas antes de que aparezcan. Además, la nutrición personalizada puede adaptarse a otros objetivos personales, como mejorar la forma física, prepararse para una competición deportiva o incluso seguir nuestras preferencias alimenticias.

Aunque el concepto de nutrición personalizada parece muy prometedor, todavía no se ha establecido una definición clara y universal para este término. Algunos prefieren referirse a ella como nutrición “estratificada”, “adaptada” o “a medida”, pero todos coinciden en que la esencia radica en considerar las diferencias individuales.

Las personas están lejos de ser especímenes estandarizados: no existe una normalidad absoluta, sino una diversidad de entidades únicas. Además, ciertos grupos, como las infancias, las personas adultas mayores, las mujeres embarazadas o deportistas, necesitan recomendaciones dietéticas específicas. Por eso, no debemos pensar sólo en la alimentación como una herramienta para evitar o tratar enfermedades, sino también como una manera de mejorar nuestro bienestar general. Esto incluye, desde sentirnos de mejor humor, tener más energía, controlar nuestro peso, hasta mantener estables nuestros niveles bioquímicos.

En pocas palabras, aunque los enfoques generales en nutrición pueden ser útiles, tienden a generar mejoras limitadas en nuestra alimentación. Por otro lado, la personalización puede ofrecer una mayor motivación y facilitar la adopción de cambios duraderos y benéficos en nuestra dieta. Por lo tanto, un plan nutricional personalizado, fundamentado en la evidencia científica y adaptado a nuestras preferencias individuales, podría ser el secreto para lograr una vida más saludable y satisfactoria.

Gestionar el estrés y mejorar la calidad de vida

¿Mindfulness en el trabajo?

Mtro. Carlos A. Sánchez Morales, Lcda. Verónica Y. Cuevas Gutiérrez/Dirección de Administración

El estrés es una reacción natural del cuerpo ante situaciones desafiantes, pero en el mundo actual, especialmente para estudiantes y profesionales, puede convertirse en un compañero constante que pudiera tener algunas consecuencias negativas. En este contexto, el *mindfulness* o atención plena ha surgido como una herramienta poderosa para gestionar el estrés y mejorar la calidad de vida.

El *mindfulness* es una práctica que implica “la consciencia que emerge al prestar atención de forma deliberada, en el momento presente y sin juicio” (Kabat-Zinn, 2009)¹. Se centra en observar pensamientos, emociones y sensaciones físicas, permitiendo una mayor conciencia y aceptación del momento actual. Este enfoque suele ayudar a reducir la reactividad emocional y desarrollar una mayor claridad mental, lo que resulta fundamental para gestionar el estrés.

La investigación ha demostrado que la práctica regular de *mindfulness* puede tener efectos positivos significativos en la salud mental y emocional. Algunos de los beneficios incluyen:

- Reducción del Estrés: El *mindfulness* ayuda a activar la respuesta de relajación del cuerpo, lo que puede disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.
- Mejora de la Concentración: Al entrenar la mente para enfocarse en el momento presente, los practicantes pueden mejorar su capacidad de concentración y atención.
- Aumento de la Resiliencia: Estas técnicas permiten a los individuos enfrentar situaciones desafiantes con mayor calma y claridad, lo que fomenta una mayor resiliencia emocional.

Existe una técnica de *mindfulness* que se puede practicar fácilmente dentro del INCMNSZ, en el tiempo determinado para el descanso o los alimentos, esta se puede identificar como *Mindfulness* en la acción y para lograrla se sugiere:

- 1) Prestar atención a cada aspecto de la actividad.
- 2) Identificar los olores, sonidos y movimientos que correspondan a ese momento.
- 3) Establecer como objetivo estar verdaderamente presente y consciente del momento.
- 4) Analizar y disfrute con paciencia y tranquilidad.

Todo esto tiene relación con el Programa de Vida Saludable y Sostenible que el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, ha implementado en beneficio de los que integramos el Instituto. En ese orden, proponemos se incorporen estas técnicas en su vida diaria y experimente los beneficios de vivir en el presente, con mayor calma y claridad.

¡Todo somos INCMNSZ!

Referencia Bibliográfica: Clínica y Salud (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. Recuperado el 08 de agosto del 2024 de:

¹.https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742016000300003#:~:text=Mindfulness%20se%20puede%20entender%20como,Kabat%20Zinn%2C%202009.

Bonilla, F (2018). Cómo afecta el estrés a nuestra salud y cómo la psicología puede ayudarnos, Recuperado el 1 de agosto del 2024 de <https://www.quironsalud.com/blogs/es/psicologia-salud/afecta-estres-salud-psicologia-puede-ayudarnos#:~:text=El%20concepto%20de%20estr%C3%A9s%20se,L%C3%A1zarus>.



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

ORGULLO DE PERTENENCIA

**Sentir orgullo de tener el
honor de pertenecer a la
institución.**

¡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

Les invitamos a conocerla

Historia Institucional

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

Esta sección de La Camiseta, Vida Institucional, se inaugura en el año 2015, con el objetivo de narrar la historia institucional.

A lo largo del mismo, publicamos La Historia Institucional en episodios dentro del contexto del desarrollo de la medicina y de las instituciones hospitalarias en el México del siglo XX, hasta nuestros días y, en ese contexto, la evolución del propio INCMNSZ.

A partir de este ejemplar del 15 de septiembre, retomaremos la narración de un episodio de la Historia Institucional y el texto irá acompañado de una imagen que nos hable del momento en que este episodio sucede.

Seminario de Hospitales

Texto original del Dr. Salvador Zubirán Anchondo:

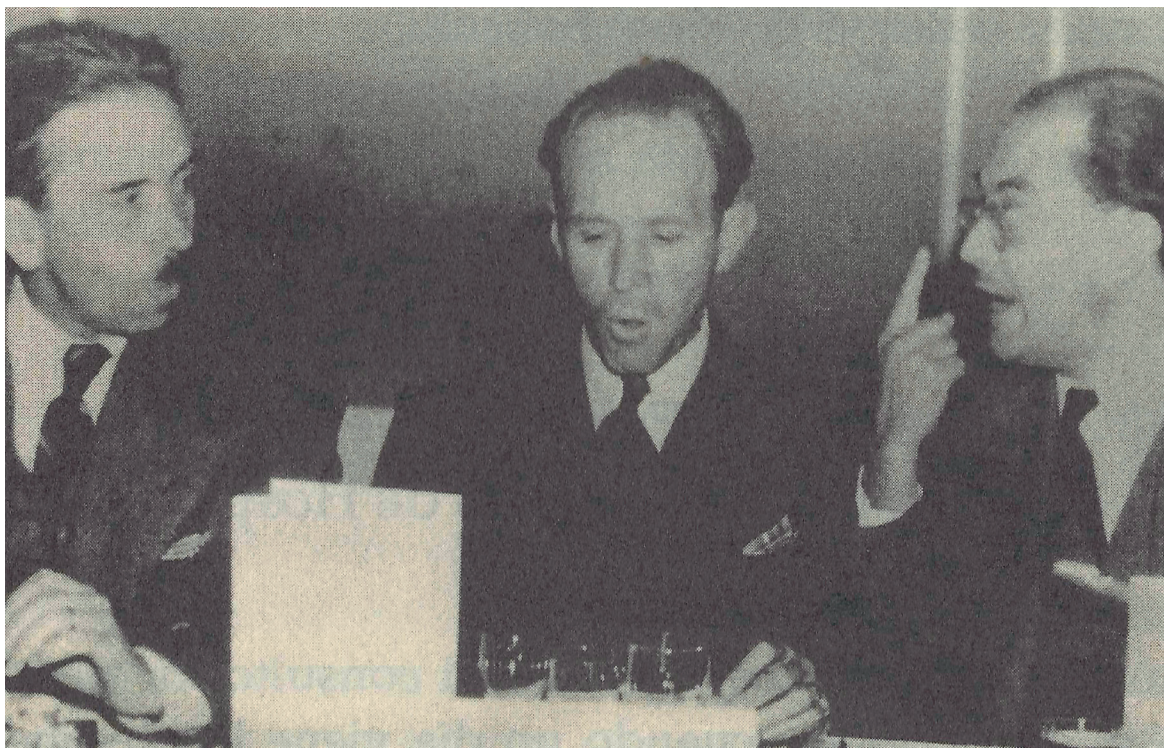
“Con la firme convicción de que era necesario crear nuevas instituciones hospitalarias, la Secretaría de Salubridad y Asistencia, dirigida por su titular, el Doctor Gustavo Baz Prada emprendió la tarea de formular un vasto programa de construcción de hospitales que tuvo que pasar por las forzadas fases de todo plan que se concibe bien y se pretende realizar correctamente; plan revolucionario en esa etapa de nuestro país, que habría de transformar las técnicas funcionales de las instituciones, modernizándolas e incorporando en ellas los progresos logrados, que mantenían el principio sustancial, como verdad incontrovertible, de que antes de pensar en el hospital edificio es preciso concebir el hospital institución.

Un conjunto de destacados arquitectos y médicos mexicanos que previamente habían perfeccionado sus conocimientos en el país y en el extranjero hasta obtener la capacidad especializada indispensable para la resolución de tan vasto problema integró el que se llamó el Seminario de Arquitectura Nosocomial, que tuve el honor y la satisfacción de presidir.

Durante tres años de intensa labor se formularon las características del hospital mexicano, tanto en sus estructuras arquitectónicas como en los pormenores de su funcionamiento, estableciendo reglas generales y señalando las especificaciones de los diferentes departamentos de cada hospital, los detalles de cada equipo y, en forma importante, las características del personal que desempeñará funciones de tan diversa índole”.

Orígenes , Evolución y Realizaciones

Libro Conmemorativo del XXX Aniversario , 1976 Dr. Salvador Zubirán



De izq. a der. Dr. Gustavo Baz Prada, Dr. Salvador Zubirán Anchondo y Dr. Ignacio Chávez Sánchez



De izq. a der. General Manuel Ávila Camacho, Dr. Salvador Zubirán Anchondo y Dr. Gustavo Baz Prada

Nuevos formatos para la divulgación enfermera

Podcast en la Comunicación de Enfermería

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

Los podcasts son archivos multimedia (como audio o video) que almacenan la información y se publican a través de la Web 2.0 con la posibilidad que los usuarios sigan los episodios a través de sus dispositivos electrónicos. La creación de contenido y la demanda aumenta continuamente, su utilización no sólo se limita al entretenimiento, sino actualmente también es utilizado por profesionales diversos e, incluso, con fines educativos.

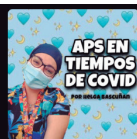
Algunas ventajas de consumir podcast son por la flexibilidad en los horarios, los puedes descargar y escuchar en un número ilimitado de veces, al ser de diferentes temáticas te permite actualizarte en la materia y conocer diferentes formas de pensamientos y experiencias de trabajo de otras personas dedicadas a la enfermería, por ejemplo.

En el ámbito educativo, permiten a los docentes y profesionales de la salud compartir conocimientos de manera efectiva, adaptándose a las necesidades de los estudiantes contemporáneos que buscan recursos educativos que puedan ser consumidos en cualquier momento y lugar. Esta modalidad de enseñanza no sólo se limita a la transmisión de información, sino que también fomenta la discusión y el debate sobre temas relevantes en el campo de la salud, lo que enriquece el proceso de aprendizaje.

La producción de contenido en formato de podcast puede ayudar a abordar temas específicos de salud, como el autocuidado y la adaptación a condiciones de salud particulares, lo que es crucial para la formación integral de los futuros profesionales, e incluso puede ser contenido dirigido a pacientes y familiares. Es así que los retos involucran la calidad del contenido, la capacidad de síntesis de información, claridad, coherencia para la comprensión y la adaptación de los oyentes.

¡Comparto algunos podcasts que te pueden interesar!

- Enfermería invencible. Crónicas de Vida y muerte: <https://enfermeriamexicana.com/evei/podcast>
- Onda enfermera: <https://open.spotify.com/show/6h7ZiMb3Nr7gk87YXQxWXs>
- Podcast de enfermería: <https://open.spotify.com/show/19dTH4kyTYuenk7g9emZAX>



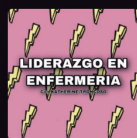
Atención primaria de salud en tiempos de COVID

PODCASTS DE ENFERMERIA

Helga Bascuñan nos cuenta como es el trabajo de un Enfermero COVID en la Atención Primaria de Salud. Que...



ene 2021 • 14 min 44 s



Liderazgo en Enfermería

PODCASTS DE ENFERMERIA

En la voz de quien es hoy líder de la unidad de emergencia del Hospital Higuera, emerge este podcast, hecho para motivar!



nov 2020 • 12 min 55 s

La opinión de los lectores, parámetro para mejorar Encuesta de Aceptación de *La Camiseta* 2024

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

Para conocer cuáles son los intereses de los lectores, se realiza la Encuesta de Aceptación 2024 de *La Camiseta*, con el objetivo de mejorar el Órgano Oficial de Comunicación Interna del INCMNSZ.

Por lo que, solicitamos la participación del personal del Instituto.

La encuesta se enviará al correo Institucional, en carteles colocados en los corchos Institucionales, y se podrá contestar, mediante código QR.

Agradecemos tu colaboración. Esto nos permitirá cumplir de mejor manera con nuestra función Institucional de informar a la comunidad INCMNSZ.

The collage features six covers of the magazine 'La Camiseta' and a central QR code. The covers are arranged in a grid-like fashion around the QR code. The top-left cover is 'Homenaje Póstumo al Dr. Alberto Ysunza Ogazón', the top-right is 'Departamento Medicina del Dolor y Paliativa en COVID-19', the middle-left is 'Informe de Gestión 2021 del Dr. David Kershenobich', the middle-right is 'Informe de Gestión 2023 del Dr. José Sifuentes Osornio', the bottom-left is 'LA CAMISETA' (No. 107), and the bottom-right is 'LA CAMISETA' (No. 224). The QR code is positioned in the center of the collage.

8 de septiembre, Día Mundial de la Fibrosis Quística

Mejorar la calidad de vida de las personas con Fibrosis Quística

Este Día se instituyó con la finalidad de dar a conocer la situación de las personas con Fibrosis Quística (FQ) en todo el mundo y mejorar su calidad de vida. Así como, la disponibilidad de la medicación, equipamiento y profesionales especializados en FQ. Esta enfermedad afecta a las glándulas que producen moco, sudor, saliva y otras sustancias del cuerpo, generando un espesamiento de las mismas.

Fuente: <https://fibrosisquistica.org/evento/dia-mundial-de-la-fibrosis-quistica-162/>

10 de septiembre, Día Mundial de la Prevención del Suicidio

El suicidio puede prevenirse

Este Día tiene como objetivo concienciar a nivel mundial que el suicidio puede prevenirse. El suicidio es un problema complejo en el que intervienen todo tipo de factores: psicológicos, ambientales, sociales y biológicos que deben ser tomados en cuenta.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/documentos/dia-mundial-para-la-prevencion-suicidi3>

12 de septiembre, Día Internacional de Acción Contra la Migraña

Sensibilizar a la población

Esta conmemoración tiene como prioridad sensibilizar a la población sobre esta patología incapacitante que afecta a miles de personas, caracterizada por dolor de cabeza y cefaleas. La migraña ocurre debido a que las células nerviosas del cerebro generan actividad eléctrica intensa, que afecta algunas funciones como la vista, el equilibrio, la coordinación muscular, la sensibilidad y el lenguaje.

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

13 de septiembre, Día Mundial de la Sepsis

Prevención, diagnóstico y tratamiento oportuno

Este Día busca incluir la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la septicemia en los sistemas de salud, en la comunidad y en los entornos de atención de salud. La sepsis es una afección mortal que se produce cuando el sistema inmunitario del organismo reacciona de manera extrema a una infección, provocando una disfunción orgánica. La reacción del organismo daña sus propios tejidos y órganos y puede provocar, en ocasiones, la muerte.

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

Regulación emocional

Autocuidado: Salud Mental

Segunda y última parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Comunicación y Vinculación

En el Segundo Encuentro de Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ se encontraba el módulo “Salud mental” encabezado por la dra. Judith González Sánchez, jefa del Departamento de Consulta Externa. En el cual, psiquiatras de enlace expusieron sobre los problemas más frecuentes de salud mental:

Depresión: Enfermedad caracterizada por tristeza persistente y pérdida de interés por actividades que antes se disfrutaban, con una duración de al menos 2 semanas. Puede haber problemas de apetito, de sueño, de concentración y pensamientos negativos.

Ansiedad: Condición de intranquilidad, conmoción o nerviosismo ante un “peligro” percibido que puede ser vago o irreconocible. No siempre es parte de un trastorno mental, pues es una emoción necesaria para la adaptación y la supervivencia.

Son un problema cuando:

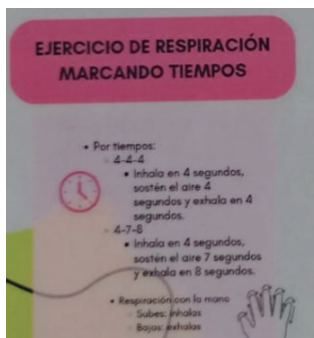
- Se sale de control
- Interfiere en la función normal del día
- Altera el sueño
- Impide hacer cosas (salir, trabajar, conducir, etc).

¡Existe tratamiento, pide ayuda!

Las y los especialistas compartieron ejercicios de relajación y *mindfulness*, atención plena o conciencia plena. Explicaron que consiste en prestar total atención a lo que hacemos, pensamos, a las sensaciones corporales (olores, sonidos, texturas, etc.), emociones y al ambiente que nos rodea.

El reto está en enfocarse, no preocuparse por el pasado, el futuro, los problemas; evitar juzgar, apearse, o rechazar la experiencia.

Aclararon que estas técnicas son de gran ayuda para contenciones inmediatas y como acompañamiento en tratamientos con especialistas en salud mental.



LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
**NUEVA TORRE
INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Septiembre 2024



Septiembre 2023



Septiembre 2022

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

Un gran defensor de la paz

Alegría

Manuel Vilas

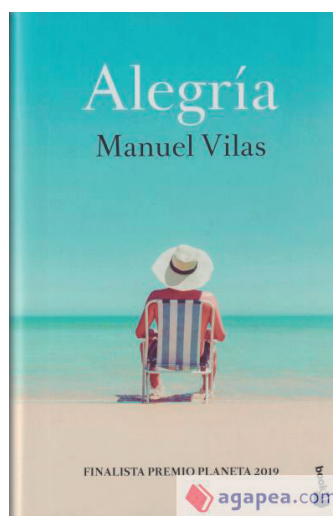
Lcda. Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Manuel Vilas (1962- Barbastro, Huesca, España) poeta y narrador. El libro de poemas *Resurrección* ganó el Premio Gil de Biedma en 2005. Autor de: *España, Aire Nuestro, Los inmortales, El luminoso regalo, Ordesa o Alegría*. Ganó el Premio Nadal (2023) por su obra *Nosotros*, una novela sobre la pérdida de un ser querido.

La novela *Alegría* comienza en el presente de un hombre a punto de cumplir cincuenta y seis años; en un marco narrativo de más de cuatro décadas. Tiempo donde transcurre la vida del personaje que desde el fondo de su memoria convive con su pasado para intentar rescatar, extender, perpetuar la alegría del paraíso perdido.

El protagonista se embarca en un viaje por el mundo. Un viaje con dos caras, una, en la que el personaje se relaciona con sus lectores, y la otra, en la que aprovecha cada momento de soledad para indagar su verdad. Verdad que sale a la luz después de la muerte de sus padres, su divorcio y su vida junto a otra mujer, y en la que sus hijos se convierten en la base fundamental donde surge la necesidad de hallar la felicidad.

Esta historia es una reivindicación a la alegría, a esos pequeños instantes que llenan de retratos luminosos la memoria para apuntalar que la alegría es más importante que la felicidad. Vilas presenta esta novela con toques autobiográficas sobre las búsquedas, el reconocimiento y el entendimiento.



Sabías que...

- Existen magníficas escritoras españolas que dejaron grandes legados literarios.
- Hay una lista interminable de mujeres cuyo reconocimiento ha sido inferior o inexistente, tal es el caso de Isabel de Villena.

Isabel de Villena (Valencia, España 1430-1490). Fue una religiosa, que vivió en la corte de María de Castilla. Poetisa y prosista, considerada la primera escritora conocida en valenciano.

- Defendió la dignidad del género femenino.
- La única obra que se ha conservado de su autoría es *Vita Christi*, edición de Aldonça de Montsoriu.

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

Segunda y última parte

Biol. Abdala Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental

Como se comentó en la edición anterior, el 1 de agosto se designó como el Día de la Sobrecapacidad de la Tierra 2024. No es una celebración es, más bien, una alerta. La fecha marca que hemos consumido todos los recursos que el planeta es capaz de generar en un año.

¿Cuándo se produce la sobrecapacidad?

Cuando el consumo es mayor que los recursos disponibles. Es decir, que a partir de este día estamos teniendo un déficit ecológico. No sólo estamos consumiendo nuestro capital natural anual antes de tiempo, sino que estamos tomando recursos del futuro para cubrir el presente.

Cuanto más grande sea este déficit, más lejano al 31 de diciembre estará el Día de la Sobrecapacidad de la Tierra, porque agotamos antes todos los recursos disponibles hasta esa fecha.

La causa principal es la presión que ejerce la humanidad sobre la Tierra. Detrás de este abuso de los recursos, se encuentran la deforestación, la sobrepesca, la sobreexplotación agrícola y otras muchas actividades que dependen de las actividades de los humanos. Por ejemplo: más de 24 billones de toneladas de suelo fértil desaparecen cada año; la población mundial de animales disminuyó un 58% de 1970 al 2012; y se encuentran en peligro de extinción más de 31,000 especies.

Debemos tomar conciencia, porque adelantar o retrasar esa fecha está en nuestras manos.



El primer registro fue en 1970, se ubicó el 29 de diciembre. Cinco décadas más tarde y con más de 5 meses aún por delante, ya hemos agotado nuestra cuota de recursos biológicos de la Tierra del año 2024.

La fecha, este año, se adelantó un día, en comparación con 2023. Casualmente coincidió con los Juegos Olímpicos de París, un evento que nos invita a valorar el potencial humano, la colaboración pacífica internacional y el juego limpio.

Tres características indispensables para que el planeta completo salga victorioso de la carrera más trascendental a la que se enfrenta: frenar el deterioro de la Tierra, el único hogar que conocemos.

Mango

El mango es una fruta que se cosecha en 23 estados, siendo Sinaloa, Guerrero, Nayarit y Chiapas las principales entidades. México cuenta con las condiciones ideales para cultivar esta fruta, ya que requiere de un clima tropical con alternancia entre lluvia y sequía, con duración mínima de un mes para inducir la floración de la planta. Se requiere de un suelo arenoso o arcilloso para que la planta tenga una rápida penetración y anclaje de las raíces.

En México existen muchas variedades: el mango **Ataulfo**, originario de Chiapas, pequeño y ovalado con una pulpa dulce y cremosa; El **Kent** de sabor dulce, baja fibra y jugosidad. Es de color rojo intenso y amarillo; **Keitt** es entre dulce y ácido, con una pulpa firme sin fibra; **Tommy Atkins** de color rojo intenso que cuando madura se torna verde oscuro con algunos pigmentos rojos; **Hadden**, es perfecto para acompañar ensaladas o platillos fríos; **Manila**, de sabor y textura suave sin fibra, utilizado en la repostería por la finura de su pulpa.

Cuenta con alto contenido en fibra y es fuente de vitaminas A, E y C, ácido fólico, hierro, calcio y zinc.

Fuente: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/el-mango-producto-estrella-en-mexico>



Ensalada de Pollo con Mango



8 porciones

Información Nutricional:

Tamaño de la porción	1
Hidratos de carbono	9.68 g
Proteínas	1.22 g
Grasas	23.48 g
Contenido energético	334.94 cal

Ingredientes:

2 pechugas de pollo en tiras
2 tazas de col morada
1 pieza de lechuga pequeña
1 taza de mango ataulfo cortado en cuadros
¼ de taza de cacahuates tostados

Ingredientes Vinagreta:

4 cucharadas de aceite de olivo
4 cucharadas de vinagre balsámico
1 sobre de edulcorante bajo en calorías
1 cucharadita de chile piquín
1 diente de ajo
¼ de pieza de cebolla morada
½ pieza de jugo de limón
Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

Poner a asar en una plancha las tiras de pollo. Picar finamente la col y la lechuga. Mezclar en la licuadora los ingredientes de la vinagreta. En un recipiente mezclar la lechuga, la col, el mango, las tiras de pollo y los cacahuates, bañarlos en la vinagreta.

El INCMNSZ siempre presente

9ª Feria del Libro de Ciencias de la Salud y 1ª Feria de Salud Integral de la UNAM

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



De izq. a der. Dr. Sifuentes Osornio, Dr. Dávila Maldonado, Dra. Espinosa Cortés, Dra. González Sánchez y Dr. Mercado Díaz

El INCMNSZ estuvo presente en la 9ª Feria del Libro de Ciencias de la Salud y la 1ª Feria de Salud Integral de la UNAM, con la presentación de cuatro libros en diversas disciplinas, en los que se dieron a conocer avances, investigaciones y nuevas perspectivas de las Ciencias de la Salud. El evento tuvo lugar del 11 al 13 de agosto, fue organizado por la Facultad de Medicina de la UNAM, a cargo de su Directora, Dra. Ana Carolina Sepúlveda Vildósola.

El Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, ex director del INCMNSZ e investigador del Departamento de Gastroenterología del mismo, impartió la conferencia magistral *Innovación y emprendimiento en la gestión de salud*. En la que habló acerca de cómo ha evolucionado la medicina gracias a la implementación de las nuevas tecnologías, como la realidad virtual o la inteligencia artificial, y el por qué es deber de los profesionales de la salud mantenerse a la vanguardia de estas herramientas.

Al evento, también asistió el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, y el Dr. José Alberto Ávila-Funes, Director de Enseñanza.

Los integrantes del INCMNSZ que dieron a conocer sus obras fueron:

- Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía, con la obra *Disrupción en las vías biliares*.
- Dra. Judith González Sánchez, Jefa de Consulta Externa y especialista en Psiquiatría de Enlace, con la obra *Psicología de Enlace*.
- Dra. Luz María Espinosa Cortés Investigadora en Ciencias Médicas B del Departamento de Estudios Experimentales y Rurales, con la obra *Normalidad Transformadora por la Influenza y la COVID 19 en México, Cuba y Argentina*.
- Dr. Luis Dávila Maldonado, jefe de la Unidad de Educación para la Salud y especialista en neurología, con la obra *Neurología Elemental*.

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

Atención de excelencia con humanismo

Agradecimiento al personal de la Clínica de Heridas y Ostomías

Sonia/familiar de paciente

Mi familia y yo estamos muy agradecidos con todo el personal de la Clínica de Heridas y Ostomías. Nuestra mamá estuvo en cama por mucho tiempo y gracias a su excelente atención, siempre con humanismo y cuidado, logró evitar que una de sus heridas se complicará.

Les agradecemos mucho su profesionalismo, su atención, su cuidado, su buena disposición, su empatía y su humanismo.

Atentamente:

Sonia



Integrantes de la Clínica de Heridas y Ostomías



HIDRATACIÓN CONTINUA Y SUSTENTABLE ¡SÍGUELE!



- 1 Recuerda que el agua simple es la mejor bebida para mantenerte hidratado
- 2 Haz cubitos de hielo aromatizados (con menta, hierbabuena) y agrégalos a un vaso con agua simple
- 3 Agrega una rodaja de cítricos (naranja, limón, toronja) a una jarra con agua simple y bébela durante el día
- 4 Bebe té helado sin azúcar
- 5 Elabora paletas de hielo con infusiones
- 6 Hidrátate constantemente al ejercitarte
- 7 Vigila que se hidraten adecuadamente los niños y adultos mayores

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



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de septiembre

16

Castro Narro Graciela Elia
Cruz Contreras Martha Elva
Escalante Armenta Rodrigo
García Gínez Alberto
Hernández Cisneros Isabel
Jiménez Valencia María Trinidad
Morales Ortega María De La Luz
Sánchez Pérez Moisés
Zúñiga Lugo María Josefina

17

Alcántara Garcés María Teresa
Laurel Guerra Araceli
Martínez Lizcano Mónica Guadalupe
Morales Miranda Angelica
Pérez Granados Alfredo
Ramírez Heredia Yadira Adriana
Rodríguez Hernández Gerardo Juan
Román Granados Roberto Carlos

18

Cruz Ventura Eusebia
Del Mazo Caballero Berenice
Hernández Altamirano Pablo
Hernández Salinas Diego
Juárez Cruz Verónica
Mejía Avila Mayra Edith
Ramírez Sandoval Juan Carlos
Sánchez Román Sofía
Sifuentes Osornio José

19

Cando Rivera Mariana
Chávez Ríos Alma Rosa
Escobar Osorio María De Jesús
Esteban Kenel Verónica
Guzmán Hernández José
Hernández Gutiérrez Jeremy Abigail
Macías Morales José Alberto
Martínez Benítez Braulio
Martínez Carranza Ana Lilia
Rivera Miranda Claudia
Trevino Ramírez Natividad

20

Aguilar León Diana Elodia
Álvarez García Marco Antonio
Ángeles Angeles Arturo
Dominguez González Ricardo Iran
Gómez Moreno Carolina
Guzmán Nila Roxana Cinthia
Hernández Aguilar Ricardo Guadalupe
Huerta Méndez José Antonio
Rodríguez Acosta Cesar Alberto
Soto Padilla Cynthia Esmeralda

21

Almeida Arvizu Anahi
De Los Santos Aguilar Ramon Guillermo
Hernández Irejo Daniel
Isojo Gutiérrez Rigoberto
Montesinos Guzmán Samuel
Morales Martínez Ma. Del Rosario
Ramos Carbajal Tonatihu

22

Andrade Fernández Yesica E.
Eguiluz Meléndez Aldo Gabriel
Estrada Torres Yishay
Guadarrama Beltrán María Elizabeth
Ramírez Pérez Ana María

23

Alquicira Cabrera Ileana
Anaya Ayala Javier Eduardo
Arellano Méndez Maritza
Berrocal Del Valle Sandra Rosa
Chávez Villa Jael Antonio
Díaz Figueroa Thelma Julieta
Hernández Cárdenas Carmen Margarita
López Ríos Hilario
Martínez Sánchez Víctor Alfonso
Morales Paredes Luis Alberto
Pérez Hernández Georgina Matilde
Santos Vázquez Gabriel
Tuz Dzib Fernando Jesús

24

Aguilera Mancilla Joshua
Cántu González Mercedes Guadalupe
Casjan Ruiz Velasco Carlos
Enríquez Olvera Adrián
Gabutti Thomas Jesús Alejandro
González Rodríguez Araceli
Moreno Miranda María M.
Muñoz Trejo Teresa
Muñoz Vázquez Ahinoam
Rodríguez López Lourdes
Romeo Galicia Reyna
Tapia Canasasco Karina Lizbeth
Valenzuela De La Cueva Dora Alejandra

25

Bautista Cruz Angelina
Makdissy Salomón Georges Jirjis
Maya Sánchez Arely
Pérez Celis Fabiola
Rodríguez Vidal Rigoberto
Saldaña Ortega Mirebel
Zambrano González Elena

26

Aparicio Espana Judith
Flores Galicia Miriam
Galicia Fragoso Amairani C.
Guevara Romo Briseida Dafne
Rivera De La Cruz Rocio
Ruiz Quintero Narily Del Carmen
Salcedo Valencia Angel Eduardo
Trujillo Castro Guenésis

27

Castillo Paredes Miriam
Correa Haro Jenifer 27
Estrada Sánchez Vicente
Fragoso Saavedra Vianey
García De La Cruz Heriberto I.
García Hernández Alfredo
Molina Hernández Jorge Damián
Orozco Morales Dinorah
Virgen Corona Luis Enrique

28

Cano Guillermo Erika
Cruz Rodríguez Marina Ciria
Estrada Jiménez Gudelia
Guerrero López Leticia J.
Gutiérrez Monterrubio Ricardo
Medina Castillo Lorena
Navarro Álvarez Nalu
Ruiz Peralta Alexis Iván
Villegas Fuentes Pedro Iván

29

Bustamante Miramon Agustín
Díaz Camacho María Del Rosario Judith
García Hernández Juan Miguel
Hinojosa Azaola Andrea
Luna Garcés Daniel
Méndez Martínez Diego Alberto
Ojeda González Sandra Yazmin
Ramírez Flores María Del Rocio
Rodríguez Andoney Fátima
Rodríguez Ramírez Alejandra
Salazar Neuman Marina Nahiel
Valdez Jaimes Mara Lizbeth

30

Alarcón Amador Jerónimo
García Rueda Andrea Gabriela
Grimaldo Galicia María Claudia
Martínez Vázquez Sophia Eugenia
Monsalvo Rueda Soñá Catalina
Ordoñez Loguín María De Los Angeles
Reyes Rojas Lilia
Rodríguez Acosta Martha Patricia
Torres Nava Alejandra
Torres Null José Rubén
Vázquez Martínez Everardo
Zaragoza Cruz María José

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.

RENTO O VENDO DEPARTAMENTO.

En zona Hospitales. Alcaldía Tlalpan. Inf. al watts App 5539368761 con Lucia o a la Extensión 2169.

SE RENTA DEPARTAMENTO.

Zona de Hospitales, Tlalpan. Dos recámaras, sala, comedor, cocina y baño completo, un lugar de estacionamiento. Inf. al 55 2265 9172.

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.

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

VENDO ESTUCHE DIAGNÓSTICO.

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

VENDO PINCHERETE CROMADO (CENICERO) ART DÉCO.

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

VENDO AIRPODS 4 APPLE.

Originales, inalámbricos, con cancelación de ruido, bluetooth, estuche de carga \$4,000. Inf. al WhatsApp 5516883558.



HIDRATACIÓN CONTINUA Y SUSTENTABLE ¡ME CUIDO!



1 Me hidrato con agua natural durante el día

Bebo agua aunque no tenga sed

2

3 Llevo conmigo una botella reusable con agua para beberla constantemente

Procuro no consumir bebidas azucaradas como refrescos, aguas de fruta, jugos

4

5 Agrego limón, menta, hierbabuena para saborizar el agua natural y no añadir azúcar

Evito tomar bebidas energizantes (con cafeína y taurina)

6

7 Utilizo filtros para no usar botellas plásticas



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