



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

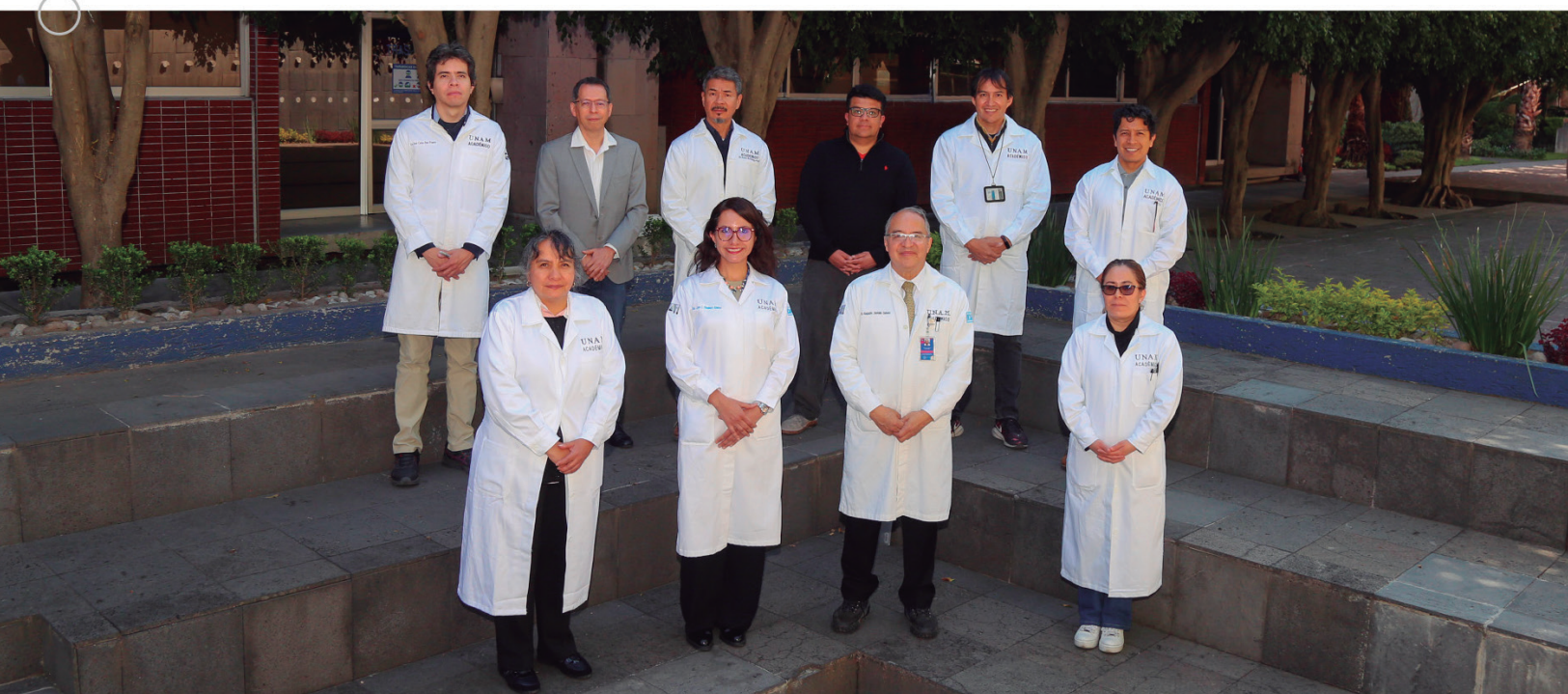
Año XXX

No. 18

30 de septiembre 2024

Décimo Aniversario de la Red de Apoyo a la Investigación

Dra. María Castañeda Bueno,
XXXVI Premio Miguel Alemán Valdés en Salud



Red de Apoyo a la Investigación

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 736

30 septiembre 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14
PARA CONOCERNOS	2	• INCMNSZ, Sede de la Especialidad en Enfermería Perioperatoria	
• Décimo Aniversario de la Red de Apoyo a la Investigación (RAI)		NOTICIAS	15
SER INCMNSZ	4	• Información importante	
• Dra. María Castañeda Bueno, XXXVI Premio Miguel Alemán Valdés		SABÍAS QUE	16
ENTÉRATE	6	• Efemérides de la salud	
• Seminario Ética e Investigación 2024		TU SALUD	17
• El INCMNSZ en el X Foro Regional de Alimentación Escolar para América Latina y el Caribe		• Día Mundial de la Prevención del Suicidio	
EQUIDAD Y GÉNERO	8	DÍA NARANJA	18
• Programas que cambian la vida de las mujeres: Mentoras en la Ciencia		• ¡Únete!	
ENSEÑANZA	9	ESPACIO DE LECTURA	19
• Historia y evolución de la Dirección de Enseñanza		• <i>A la Sombra del Ángel</i> Kathryn S. Blair	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	10	NUESTRO ENTORNO	20
• ¿Qué es la Seguridad del Paciente? visión de un médico pasante		• Instrucciones de Seguridad en Caso de Alertamiento Sísmico	
MÍSTICA	11	LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
• Creatividad y Humanismo		• Brócoli	
VIDA INSTITUCIONAL	12	• Brócoli al Ajillo con Hongos	
• José Esparza López		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	22
ARTE Y CULTURA	13	• Historia Institucional y sentido de pertenencia	
• Dedicada al Departamento de Atención Institucional Continua y Urgencias		FORO DEL LECTOR	23
		• Agradecimiento al Personal del Servicio de Otorrinolaringología	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

Una de las áreas del INCMNSZ que ha tenido un **desarrollo de excelencia en investigación es la Red de Apoyo a la Investigación (RAI)**, la cual **celebra 10 años de existencia**. Esta área esta a cargo del **Dr. Alejandro Zentella Dehesa**. En *Para Conocernos* se da cuenta de ello.

Como una constante, **integrantes del INCMNSZ son ganadores de premios destacados**. En esta ocasión, la **Dra. María Castañeda Bueno**, investigadora del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral, **obtuvo el XXXVI Premio Miguel Alemán Valdés en el área de la Salud**, lo que llena de orgullo a la Comunidad Institucional, en *Ser INCMNSZ* se informa al respecto.

En *Entérate*, se presenta lo relativo a la **participación del INCMNSZ en el X Foro Regional de Alimentación Escolar para América Latina y el Caribe**, a través de la Dirección de Nutrición, a cargo de la Dra. Martha Kaufer Horwitz.

En la sección **Sabías que**, se publican las efemérides de la salud conmemoradas durante la última quincena de septiembre: 18 de septiembre, **Día Mundial del Síndrome de Pitt-Hopkins**; 22 de septiembre, **Día Mundial contra la Leucemia Mieloide Crónica**; 28 de septiembre, **Día Internacional del Síndrome de Arnold Chiari** y 30 de septiembre, **Día Mundial de la Retinosis Pigmentaria**.

El **Día Mundial de la Prevención del Suicidio** se celebra el 10 de septiembre, con el fin de centrar la atención en el tema, **reducir estigmas, crear conciencia y ponderar el mensaje: el suicidio se puede prevenir**. En seguimiento a esta conmemoración, en *Tu Salud*, se presenta información al respecto.

En *Programa Vida Saludable y Sostenible* se hace alusión a la **importancia de realizar actividad física** para fomentar la buena salud y contribuir a una **vida plena con calidad**, bajo la premisa: **¡Me cuido!**

Favorecer el desarrollo de la investigación

Décimo Aniversario de la Red de Apoyo a la Investigación

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

El pasado 23 de agosto, en el marco del décimo aniversario de la fundación de la Red de Apoyo a la Investigación (RAI), a cargo del Dr. Alejandro Zentella Dehesa, se llevó a cabo la Sesión General del INCMNSZ, dedicada a esta área.

El Dr. Zentella Dehesa dirigió la Sesión, en la que expresó: “La RAI se fundó como concepto en el 2014 e inicio sus labores en 2016. Fue el resultado de un proyecto muy ambicioso, generado por el Dr. David Kershenobich, en ese momento, Director General del INCMNSZ.

La idea de su creación, se originó en el Seminario Interdisciplinario de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), con el objetivo de dar respuesta a una pregunta: ¿Cómo podemos utilizar mejor toda la infraestructura humana que posee la UNAM para tener un mayor impacto, en este caso, hacia la salud?

El proyecto fue apoyado por el entonces Coordinador de la Investigación Científica, Dr. Carlos Arámburo de la Hoz, quien también tenía el proyecto de crear nuevas entidades de servicio a la investigación con una estructura más horizontal. La responsabilidad de aterrizar todo esto, darle forma y creación, recayó en el Dr. Alfredo Ulloa Aguirre, quien estuvo a cargo de la RAI, anterior a mí.

La RAI es una entidad de la UNAM que depende directamente de la Coordinación de Investigación Científica, a cargo de la Dra. María Soledad Funes Argüello. La mayoría de los investigadores forman parte de la UNAM; pero en realidad, como proyecto creacional, es el resultado de la interacción con el INCMNSZ.

Sus instalaciones se ubican en el segundo piso de la Unidad de Radio-Oncología del INCMNSZ. Tenemos una estructura compleja. Si bien, dependemos de la UNAM; físicamente y operacionalmente, estamos inmersos en el INCMNSZ, en donde dependemos directamente de la Dirección de Investigación, a cargo del Dr. Carlos Aguilar Salinas. Para poder funcionar tenemos asignados un número de departamentos dentro de la dirección y esto permite que el INCMNSZ apoye –tal y como se acordó en el acta constitutiva– con servicios de teléfono, luz y agua”.

Algunas de las áreas que la conforman son : Bioinformática, Biología Molecular, Citometría, Genómica, Metabólica, Interacciones y Toma de Muestras.

Las líneas de investigación son:

- Inflamación, obesidad y cáncer
- Bioestadística
- Bioinformática
- Biología de Sistemas
- Endocrinología Molecular de la Reproducción
- Genómica y Genética Funcional de Tumores Neuroendócrinos
- Enfermedades autoinmunes y lupus eritematoso
- Interacciones moleculares y diseño de formulaciones terapéuticas en diabetes
- Biología de los Linfocitos B
- Inestabilidad cromosómica y quimioresistencia en cáncer

El Dr. Alejandro Zentella Dehesa agregó que uno de los retos que enfrenta la RAI es contar con un mayor número de personas. Sin embargo, en una década, ha sido muy importante el desarrollo de esta área y el apoyo que ha podido brindar a miles de investigadores para favorecer el desarrollo científico en beneficio del paciente, al combatir distintas enfermedades.



Integrantes de la Red de Apoyo a la Investigación

Destacada investigadora del INCMNSZ

Dra. María Castañeda Bueno

XXXVI Premio Miguel Alemán Valdés

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

La Dra. María Castañeda Bueno, investigadora del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral, recibió el Premio Miguel Alemán Valdés 2024 en el área de la Salud, en su edición XXXVI, por su destacada investigación fisiología renal.

El evento tuvo lugar en la Fundación Miguel Alemán Valdés. Fue presidido por: Dr. Alejandro Carrillo Castro, Director General; Dr. Juan Pedro Laclette San Román, Coordinador del Programa de Salud de la misma Fundación. El Dr. José Narro Robles, integrante del jurado dictaminador; Dr. Jaime Martuccelli Quintana, en representación del Dr. Leonardo Lomelí Venegas, Rector de la UNAM; Dra. Martha Espinosa Cantellano, en representación del Dr. Alberto Sánchez Hernández, representante del Director General del Centro de Investigación y de Estudios Avanzados, CINVESTAV, del Instituto Politécnico Nacional y el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ.

El Dr. Alejandro Carrillo Castro expresó: “En 1983, un año después de la muerte del expresidente Miguel Alemán Valdés, con el objetivo de fomentar, desde la sociedad civil, las acciones que coadyuvan a mejorar la calidad de vida de los mexicanos y las mexicanas se establecieron dos premios anuales: Investigación en Salud y Fomento al Turismo”.

Por su parte, el Dr. Juan Pedro Laclette San Román, aseguró: “Por tres años consecutivos, investigadores del INCMNSZ han obtenido el Premio. Lo que significa el altísimo nivel de excelencia que tiene. La Dra. María Castañeda Bueno, ganadora, ha tenido un desarrollo profesional impresionante. Este programa identifica a quienes se convierten en líderes”.

El Dr. José Sifuentes Osornio, en su oportunidad, comentó. “La Dra. María Castañeda Bueno es investigadora nacional Nivel II. Para eso hay que trabajar muy duro y lograr grandes cosas. La investigación, por la que ganó el premio, se publicó en una de las revistas de mayor prestigio en las ciencias médicas y biomédicas. Es un ensayo ingenioso y novedoso que promueve el desarrollo de nuevas ideas y de nuevas líneas de investigación. Este trabajo es un pilar en el quehacer científico. Nos llena de orgullo.

El INCMNSZ ha sido desarrollado por mexicanos. Está y ha estado comprometido durante 78 años con la salud de los mexicanos. Hemos podido congrega un cuerpo de 226 investigadores nacionales; 11 eméritos que se han dedicado a la investigación científica y han dejado huella. Tenemos, aproximadamente, 150 investigadores jóvenes que son candidatos o investigadores nacionales. Esto revela que el Instituto se preocupa no solo por los investigadores ya formados, sino por crear y fomentar esta carrera”.

El Dr. José Narro Robles declaró: “Es de destacar que 28, de los 36 premios entregados en todas sus ediciones, fueron para varones y únicamente 8, para mujeres. La Dra. María Castañeda es la novena. De los Institutos Nacionales de Salud, el INCMNSZ ha aportado a un número mayor de ganadores. Ahora, tuvimos 16 candidatos; 9 mujeres y 7 varones, eso es un buen presagio de desarrollo y mejoría. Todos son menores de 35 años, uno de 31.

La ganadora es una investigadora que fue propuesta por el INCMNSZ, se especializa en fisiología renal. El Dr. Gerardo Gamba Ayala, investigador del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral, contribuyó a su formación. Ella es hecha en la UNAM, en CU. Se ha convertido en líder y publica en revistas de alta categoría.

Propongo a la Fundación, seguir impulsando la presencia de mujeres, seguir haciendo esfuerzo para que las entidades federativas sigan proponiendo candidaturas, que quienes reciben el premio se incorporen a la investigación. Todo ello, en favor del desarrollo de la ciencia y del talento profesional.

Para concluir la ceremonia, la Dra. María Castañeda Bueno aseguró: “Me siento honrada. La Fundación, a lo largo de los años, ha sido capaz de reconocer y premiar a investigadores jóvenes del país que han llegado a ser líderes en su campo, no sólo en México, sino a nivel mundial y que, además, han contribuido a la formación de líderes, actualmente, modelos a seguir y fuente de inspiración.

Es una gran responsabilidad recibir este Premio. Espero estar a la altura de estos brillantes investigadores, pero también me siento motivada para seguir trabajando, no solo con el objetivo de desarrollar conocimiento y hacer contribuciones importantes, sino de formar e inspirar a nuevas generaciones de jóvenes interesados en la ciencia y en la investigación.

Este reconocimiento es compartido. La producción científica a lo largo de mi carrera es fruto del esfuerzo compartido con excepcionales mentores, excelentes pares y, muy recientemente, con brillantes alumnos.

La labor que desarrolla la Fundación para la promoción de investigación es única en México. Es digna de reconocerse y aplaudirse. Pocas instituciones filantrópicas en nuestro país logran reconocer el valor que tiene el INCMNSZ para el desarrollo. Muchas gracias”

Finalmente, agradeció a su familia y a sus mentores, en especial al Dr. Gerardo Gamba Ayala, al INCMNSZ y a sus directivos por su apoyo y confianza.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=knscVSH8bqY>



Programas de investigación, cimentados en la ética

Seminario Ética e Investigación 2024

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



Dr. José Sifuentes Osornio

El 22 de agosto tuvo lugar en el INCMNSZ el Seminario Ética e Investigación 2024, en concordancia con uno de los ejes rectores del Programa de Trabajo del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto quien inauguró el evento.

“En el Programa de Trabajo que presenté en la Junta de Gobierno, expresé que un objetivo prioritario es fortalecer los programas de investigación médica, biomédica, social, de Salud Pública y de innovación tecnológica que contribuyan al conocimiento, con el fin de mejorar la salud y el bienestar social de la población mexicana.

Las fortalezas en el campo de la Investigación en el INCMNSZ se consideran, entre otras: En primer lugar, tenemos investigadores bien preparados con liderazgo nacional e internacional; la segunda, hay grupos de investigación clínica y médica, jóvenes, con una excelente preparación; y, en tercer lugar, tenemos la cultura de investigación para la generación de conocimiento, pero, siempre centrado en la bioética.

En este punto, es importante revisar la definición de bioética: “Es el estudio de los problemas éticos originados por la investigación biológica y sus aplicaciones”, de acuerdo a la Real Academia de la Lengua Española.

En este contexto, hay puntos de la bioética que los investigadores tenemos que considerar siempre. En primer lugar, la seguridad de los participantes; en segundo, garantizar que la participación sea absolutamente voluntaria; y en tercer momento, los investigadores, deben recordar que hay una responsabilidad y compromiso con las personas que participan en la investigación a quienes debemos explicarles los beneficios de la investigación, pero, sobre todo, los riesgos que existen.

Para finalizar, quiero destacar que el programa del Seminario es muy interesante y va a trabajar aspectos de la bioética de una manera amplia. Por eso, felicito a las personas organizadoras por tener esta iniciativa que tanto beneficio da a la investigación del INCMNSZ y la que se realiza fuera del mismo”. Concluyó.

Adecuada Nutrición para mejorar la salud

El INCMNSZ en el X Foro Regional de Alimentación Escolar para América Latina y el Caribe

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

Del 27 al 29 de agosto, en el Complejo Cultural Los Pinos, tuvo lugar el X Foro Regional de Alimentación Escolar para América Latina y el Caribe, organizado por México y el Programa Mundial de Alimentos de Naciones Unidas, como parte de nuestra integración a la Coalición de Alimentación Escolar, encabezado por Francia, Finlandia y Brasil.

México fue la sede del Foro, inaugurado por el Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud, quien afirmó: "Los desayunos escolares son un pilar de nuestro sistema educativo; son la llave que abre las puertas del aprendizaje y el crecimiento de nuestras niñas y niños".

El objetivo del Foro fue fortalecer los compromisos con los programas de alimentación escolar sostenibles y nutritivos en la región, mediante el intercambio de datos, conocimientos, mejores prácticas, experiencias y oportunidades. México compartió sus avances en la regulación de entornos alimentarios y en la transición de comidas escolares industrializadas a comidas escolares provenientes de productos naturales. Así mismo se expuso en qué consiste la Ley General de Alimentación Adecuada y Sostenible y explicó cómo se actúa en políticas públicas ante intereses de las empresas de productos procesados y ultraprocesados. Otro tema central fue la prioridad de revertir la malnutrición en todas sus formas, debido a que repercute en el potencial de desarrollo de las infancias en todas las facetas de su vida.

Contó con 200 participantes de 20 países. El INCMNSZ, participó a través de la Dirección de Nutrición, a cargo de la Dra. Martha Kaufer Horwitz y el Departamento de Nutrición Aplicada, a cargo de la Mtra. Leticia Cervantes Turrubiates.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/prensa/340-el-27-de-agosto-inicia-en-mexico-x-foro-regional-de-alimentacion-escolar-para-al-y-el-caribe>



X Foro Regional de Alimentación Escolar para América Latina y el Caribe

Guía en el intrincado camino de la ciencia

Programas que cambian la vida de las mujeres: Mentoras en la Ciencia

Primera parte

Psic. Jessica Mejía Castrejón (Integrante del Consejo de Equidad de Género, y Mentee) y Dra. Geovanna Coello Torres (Mentee)



Asistentes al Programa "Mentoría de mujeres en la Ciencia"

A lo largo de la historia, las mujeres hemos experimentado una serie de barreras que aplazan o, incluso, evitan nuestro desarrollo laboral y profesional. La ciencia no ha sido la excepción, por lo que es necesario implementar estrategias que ayuden a reducir las desigualdades que. En este sentido, el *British Council*, ha diseñado e impulsado el Programa "Mentoría de mujeres en la Ciencia" en algunos países de América.

Esta iniciativa consiste en capacitar a mujeres con una carrera consolidada y experiencia como investigadoras en áreas de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM) para ser mentoras y guiar a jóvenes investigadoras con menor experiencia (*mentees*) formando una alianza de aprendizaje y confianza para que las *mentees* puedan adquirir herramientas que impulsen su carrera científica.

En México, el Programa es reciente, el INCMNSZ es pionero gracias a los esfuerzos realizados por la Dra. Elena Zambrano y un grupo de mujeres científicas que donaron su valioso tiempo para guiar a otras mujeres en el intrincado camino de la Ciencia.

La convocatoria para la primera edición del "Programa de Mentoría de mujeres en la Ciencia del INCMNSZ" fue lanzada en febrero de 2024, fueron recibidas más de 90 solicitudes de mujeres de diversas disciplinas y concluyó con una emotiva ceremonia el 20 de septiembre de 2024 en las instalaciones del INCMNSZ.

Dicha ceremonia contó con la participación de las mentoras, las *mentees*, autoridades del *British Council*, autoridades del INCMNSZ y la representante de la Dirección General de Políticas de Investigación en Salud (DGPIS) quien dará continuidad al programa en los distintos institutos.

Aunque de momento no podemos ofrecer evidencia del impacto que esta clase de programas puede tener en la carrera científica de mujeres jóvenes o en su productividad científica, queremos ofrecer evidencia del impacto que el programa tuvo en nosotras tras participar en esta primera generación de *mentees*.

Desde la primera reunión a la que acudimos las *mentees*, hablamos de la "tubería con fugas" para describir cuando las mujeres inician un recorrido educativo o profesional, pero por diversas situaciones o barreras, no alcanzan a concluir. Posteriormente, cada una contó su historia, y nos dimos cuenta que la mayoría hemos luchado de una u otra forma contra los mismos enemigos: acoso y hostigamiento sexual; sobrecarga de trabajo de cuidado; violencia de género; síndrome de la impostora; y techo de cristal que nos impide alcanzar niveles más altos en el crecimiento profesional, entre otros.

Creado en 1961 por el Dr. Alfonso Rivera Valenzuela

Historia y evolución de la Dirección de Enseñanza

Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

En 1961 fue creado el primer Departamento de Enseñanza por el Dr. Alfonso Rivera Valenzuela, las actividades docentes fueron coordinadas por los médicos que constituían la plantilla de base del Hospital.

Los internos, ahora llamados residentes, ingresaban en labores de asistencia e investigación.

Es claro, desde entonces, que dos principios fundamentales en este proceso lo constituyen una carga asistencial suficiente y acceso libre a la información a través de una biblio hemeroteca actualizada.

El Dr. Alfonso Rivera Valenzuela fue sucedido por el Dr. José Báez Villaseñor, quién a su vez, fue relevado por el Dr. Luis Sánchez Medal.

El crecimiento de las actividades de enseñanza y la proyección alcanzada del INCMNSZ, se vieron reflejadas en el número creciente de aspirantes a llevar a cabo cursos de especialización en el entonces Hospital de Enfermedades de la Nutrición.

El Dr. Juan Cruz Crohn fungió como encargado del área durante este periodo de exponencial de crecimiento académico que se vio consolidado durante la gestión del Dr. Rubén Lisker Yourkowitzky, durante el periodo de 1972 a 1992. Presencia significativa, entre 1975 y 1987, fue la del Dr. Leonardo Viniegra Velázquez, quien revolucionó el proceso de selección y evaluación de los aspirantes a residentes en el Instituto.

Al ser nombrado subdirector de Investigación, el Dr. Lisker fue sustituido por el Dr. Efraín Díaz Jouanen. Fue en el año 1992, cuando la Subdirección pasó a ser Dirección de Enseñanza, a cargo del Dr. Luis Federico Uscanga Domínguez, quien la condujo hasta marzo de 2013, siendo sucedido por el Dr. Sergio Ponce de León Rosales quien con carácter y gran arraigo institucional consolidó el trabajo de la dirección.

La enseñanza dentro del Instituto ha ido diversificándose a raíz de la integración de nuevos especialistas que regresan del extranjero, donde llevan a cabo estudios de posgrado en diversas áreas de la medicina y cirugía.

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



Año de la fotografía 1970. Durante el recorrido de la inauguración de la División de Enseñanza, el Dr. Salvador Zubirán Anchondo, muestra al entonces Presidente de la República, Lic. Luis Echeverría, la maqueta del proyecto del INN.

Seguridad del Paciente

¿Qué es la seguridad del paciente? visión de un médico pasante

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández/Unidad de Mejora Continua de la Calidad
Co Autor: Ángel Salvador de León Chino/Pasante del Servicio Unidad de Mejora Continua de la Calidad



En esta edición conoceremos un poco la visión de un médico pasante, respecto a su servicio social.

“Como médico en formación, en el momento en que estaba por iniciar mi servicio social, existieron muchas dudas sobre el área donde realizaría mi pasantía. Surgieron en varias preguntas; ¿qué hace un Calidólogo?, ¿cómo se aplica la Calidad en la parte Médica?

Durante mi pasantía en la Unidad de Mejora Continua de la Calidad y Seguridad del Paciente, pude resolver un poco estas dudas. Tengo la oportunidad de conocer los conceptos fundamentales e importantes que me permiten identificar áreas de oportunidad en los procesos que estoy trabajando en el día a día.

Con el objetivo de “brindar atención médica de Calidad”. Aprendí a reconocer otras áreas, procesos, etc. que, en mi formación clínica, desconocía su funcionamiento. He conocido mejor la estructura organizacional del hospital y me he permitido identificar procesos en los cuales se puede aplicar la mejora continua.

Dentro de los conceptos aprendidos la aplicación de seguridad del paciente permite diseñar y generar barreras de seguridad con la finalidad de disminuir la provocación de incidentes de salud, como son los eventos centinelas, eventos adversos y cuasi fallas.

La Calidad de la Atención Clínica es responsabilidad de todos, es un panorama que te enseña que no sólo es “brindar atención médica”, es crear procesos de mejoras, contribuir a formar criterios propios sobre la importancia de la atención centrada al paciente. La calidad y seguridad del paciente, debe ser parte del aprendizaje del estudiante del área de la salud.

La Seguridad del Paciente, es parte de la esencia de la medicina, la búsqueda de la excelencia e innovación en la atención al paciente.

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





**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

CREATIVIDAD Y HUMANISMO

**Sentirla como el *alma mater*
que alimenta nuestro espíritu
con la ciencia y señala
los caminos que nos hagan
hombres más creativos
y humanos.**

¡y aquí la vivimos diario!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



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

#mística #místicaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

mística incmnsz

COMUNIDAD INCMNSZ

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



José Esparza López
Investigador en Ciencias Médicas C
Laboratorio de Señalización en Cáncer
Unidad de Bioquímica Dr. Guillermo Soberón Acevedo

1991

Químico Bacteriólogo y Parasitólogo, Escuela Nacional de Ciencias Biológicas, Instituto Politécnico Nacional. Mención Honorífica

1996

Maestría en Ciencias con especialidad en Inmunología, Escuela Nacional de Ciencias Biológicas, Instituto Politécnico Nacional

1997-2001

Doctorado en Ciencias Biomédicas. Instituto de Fisiología Celular, Universidad Nacional Autónoma de México

2003-2006

Estancia postdoctoral en la Unidad de Biología Molecular y Medicina Genómica del INCMNSZ

2008-2009

Estancia postdoctoral Unidad de Fisiología Molecular, Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral, INCMNSZ

2012

Premio Nacional de Investigación en Oncología Médica

Premio Boehringer-Ingelheim de Investigación en Oncología para Médicos Residentes, Sociedad Mexicana de Oncología

2014

Reconocimiento como tutor del Premio Dr. José Noriega Limón, Instituto Nacional de Cancerología

2015-

Distinción Sistema Nacional de Investigadores Nivel I

2016

Premio Nacional de Investigación en Oncología Médica 2016

Líneas de Investigación

Generación de cultivos primarios de cáncer de mama a partir de biopsias de pacientes. Estudio de la participación de receptores celulares acoplados a tirosina cinasas en cultivos primarios de cáncer de mama. Evaluación de nuevos fármacos por ensayos de citotoxicidad

Sesión Cultural

Dedicada al Departamento de Atención Institucional Continua y Urgencias

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

El pasado 27 de septiembre, la Sesión Cultural estuvo dedicada al Departamento de Atención Institucional Continua y Urgencias, cuyo titular es el Dr. Thierry Hernández Gilsoul.

Él y su gran equipo de trabajo están a cargo del área con mayor afluencia de pacientes, reciben anualmente un promedio de 50,000 personas. Atienden diariamente, las 24 horas del día. Para lo cual cuenta con más de 250 personas, entre personal médico, enfermería, administrativo, paramédico, afanadores, camilleros, que cubren varios turnos, trabajando siempre con profesionalismo y entusiasmo, brindando la atención de calidad que caracteriza a la institución.

Para esta celebración hubo un concierto maravilloso, la Maestra Ma. Luisa Tamez, mezzosoprano y el Maestro Armando Merino, pianista, interpretaron música de Franz Schubert, Hugo Wolf y Maurice Ravel. Ma. Luisa Tamez, que además de deleitarnos con su espléndida voz, interpretó a los personajes de las obras con su actuación. El Maestro Armando Merino, extraordinario pianista, con una sensibilidad única hizo que el piano acompañará como nunca a la mezzosoprano.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, felicitó y agradeció a todos los integrantes del Departamento su desempeño, especialmente durante la Pandemia de Covid-19.

Sesión Cultural SEPTIEMBRE



CONCIERTO DEDICADO AL
**DEPARTAMENTO DE
ATENCIÓN INSTITUCIONAL
CONTINUA Y URGENCIAS**

**Jueves
26 septiembre
2024
18:00 hrs.**

**Música INBAL
por la Ciudad**

**María Luisa
Tamez
mezzosoprano**
CANTANTE SOLISTA DE BELLAS ARTES

**Armando
Merino
piano**
CONCERTISTA DE BELLAS ARTES







**AUDITORIO
INCMNSZ**

ENTRADA LIBRE

VINO DE HONOR











[f](#) [t](#) [i](#) [c](#) [i](#) [n](#) [c](#) [m](#) [s](#) [z](#)

Enfoque de la Enfermería Perioperatoria

INCMNSZ, Sede de la Especialidad en Enfermería Perioperatoria

EEPo. Fabiola López Domínguez/ Adscrita al Departamento de Educación Continua

La Enfermería Perioperatoria es una especialidad que otorga sus cuidados a usuarios que van a ser sometidos a procedimientos quirúrgicos u otros procedimientos invasivos. Por lo general, este período se extiende desde el preoperatorio hasta el posoperatorio inmediato. El especialista en enfermería perioperatoria trabaja en estrecha colaboración con cirujanos, anestesiólogos, médicos residentes, camilleros, personal de banco de sangre, personal de patología y enfermeras profesionales del área quirúrgica y de hospitalización.

Autoridades del INCMNSZ, junto con la Subdirección de Enfermería, han gestionado el convenio de colaboración con el Programa Único de Especializaciones en Enfermería, PUEE de la Facultad de Enfermería y Obstetricia, FENO UNAM, para ser Sede de esta especialidad, la cual apertura la primera generación en enero del 2025.

Enfermería Perioperatoria requiere estar a la par de los avances tecnológicos y de la ciencia; por ello, contar con personal que otorgue cuidados especializados y acorde a cualquier etapa del proceso perioperatorio, bajo un enfoque humanista, traerá múltiples beneficios como: la mayor calidad en la atención; menor riesgo de eventos adversos; mayor competitividad institucional; bienestar para el usuario; pronta integración social; y la misma satisfacción de los beneficiarios de la institución.

La Enfermería Perioperatoria brinda los cuidados complejos que se requieren alrededor de un proceso quirúrgico general y de alta especialidad.

La asistencia consiste en tratamientos seguros y efectivos como parte de la atención integral del equipo de salud, asimismo la especialidad permite explorar y alcanzar competencias en práctica avanzada, alfabetización en salud e investigación, rol ampliado y docencia.

Si es de tu interés puedes solicitar informes al Departamento de Educación Continua de Enfermería o a la Ext. 2210.



Gaceta Facultad de Medicina

El INCMNSZ presentó el libro “Disrupción de las vías biliares, un análisis crítico”

Al interior de los 14 capítulos que componen esta obra, escrita en conjunto con la doctora Alexandra Rueda de León Aguirre, así como los doctores Julio César Cisneros Correa, Mario Vilatobá Chapa, Ismael Domínguez Rosado, Germán Esteban Sánchez Morales, Emmanuel Posadas Trujillo y el médico pasante Axl Diego Porras, se abordan “las características de las lesiones, su clasificación, diagnóstico y temporalidad de las reparaciones, así como del manejo multidisciplinario.

Es un libro con mucha profundidad y que se presta para la consulta tanto de estudiantes como residentes de Cirugía”, aseguró el investigador, egresado de nuestra Facultad.

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

Su Médico

Artículo sobre la medicina del viajero y la Clínica del INCMNSZ

Se descubre la importancia que tiene la medicina del viajero y el impacto que tiene esta área de especialización de las ciencias médicas.

A propósito de que cada 27 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Turismo, este año llevó como título “Turismo y paz”, buscando concientizar sobre su papel decisivo y vital para el fomento de la paz, el entendimiento entre naciones y culturas y el apoyo a los procesos de reconciliación, en dicho artículo se recuerda qué es la medicina del viajero y el porqué de su importancia.

Link: <https://www.sumedico.com/especialidades/otras-enfermedades/2024/9/25/todo-lo-que-debes-saber-sobre-la-medicina-del-viajero-51948.html>

18 de septiembre, Día Mundial del Síndrome de Pitt-Hopkins

Mejorar la calidad de vida de pacientes y sus cuidadores

En esta fecha se hace un llamado a la población para buscar mejorar la vida de los pacientes y sus cuidadores, apoyando, informando y orientando sobre esta enfermedad poco frecuente. El Síndrome de Pitt-Hopkins una enfermedad poco común que se caracteriza por una asociación de déficit intelectual, dismorfia facial característica, y un patrón de respiración anormal.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-sindrome-pitt-hopkins>

22 de septiembre, Día Mundial contra la Leucemia Mieloide Crónica

Visibilizar, concientizar e informar

Efeméride que tiene como principal enfoque visibilizar, concientizar e informar a la gente sobre este tipo de cáncer de la sangre en el que se produce una alteración cromosómica que origina, en la médula ósea, una proliferación descontrolada de granulocitos, un tipo de glóbulos blancos. Los signos y síntomas de la enfermedad son: cansancio, fatiga, presencia de hematomas, sangrado espontáneo, crecimiento del bazo, entre otros.

Fuente: <https://www.novartis.com/es-es/stories/dia-mundial-de-la-leucemia-mieloide->

28 de septiembre, Día Internacional del Síndrome de Arnold Chiari

Enfermedad poco común del tejido cerebral

Efeméride para dar a la conocer esta enfermedad tan poco común y para que se difunda más información sobre la misma. Es una afección en la cual el tejido cerebral se extiende hacia el canal espinal, ocurre cuando parte del cráneo es anormalmente pequeño o deforme, presionando el cerebro y forzándolo hacia abajo, en algunas personas puede ocasionar complicaciones graves, pero en otras personas, es posible que no existan síntomas y no sea necesaria una intervención.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-sindrome-arnold-chial>

30 de septiembre, Día Mundial de la Retinosis Pigmentaria

Condición Hereditaria

Tiene como objetivo que se reconozca esta patología ocular y el alcance que tiene en los ámbitos científico, social, familiar, laboral. Es una condición hereditaria y algunos síntomas ya comienzan a aparecer en la infancia o adolescencia, caracterizada por la degeneración progresiva de la retina. Se manifiesta a través de múltiples problemas que afectan la visión y la forma en cómo la retina responde a la luz.

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

Acompañamiento y atención

Día Mundial de la Prevención del Suicidio

Primera parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez /Departamento de Comunicación y Vinculación

El Día Mundial de la Prevención del Suicidio se celebra el 10 de septiembre con el fin de centrar la atención en el tema, reducir estigmas, crear conciencia y ponderar el mensaje: el suicidio se puede prevenir.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el lema del Día Mundial de la Prevención del Suicidio 2024-2026, Cambiar la narrativa. "Tiene como objetivo derribar barreras, como el estigma, crear conciencia y crear una cultura de comprensión y apoyo para prevenir el suicidio. Todos, individuos, comunidades, organizaciones y gobiernos tienen un papel importante que desempeñar para cambiar la narrativa sobre el suicidio".

¿Qué es el comportamiento suicida?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el suicidio es el acto deliberado de quitarse la vida.

La tentativa de suicidio es todo acto por el que un individuo se causa a sí mismo una lesión o daño que provoca la muerte, sea cual sea el grado de intención letal; mientras que los pensamientos sobre el fin de la propia vida, conforman la ideación suicida.

La intención suicida es un punto intermedio entre la ideación y la conducta suicida. El acto, la intención y la ideación suicida es lo que se conoce como comportamiento suicida.

Por su distribución y frecuencia entre la población, se ha convertido en un complejo problema de Salud Pública en el mundo.

SUICIDIO

CADA 40 SEGUNDOS OCURRE UN SUICIDIO EN EL MUNDO

Es más común en hombres

Más frecuente entre los 45 y 59 años

3ª causa de muerte en menores de 25 años

Por cada persona que lo logra, 20 lo intentan



¿CÓMO CONTRIBUYO PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?



Igualdad

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

Escritora, periodista, historiadora y biógrafa

A la sombra del Ángel

Kathryn S. Blair

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

Kathryn S. Blair (1920, La Habana Cuba – 2019, Ciudad de México) escritora, periodista e historiadora, nacida en Cuba y de residencia en México. Trabajó como comentarista de radio en Hollywood. Autora de *A la sombra del Ángel*, obra inspirada en la vida y muerte de Antonieta Rivas Mercado.

Intelectual mexicana, María Antonieta Rivas Mercado, es considerada un icono de la cultura nacional y universal del siglo XX, al destacarse como mecenas, promotora cultural, escritora, defensora de los derechos de la mujer y activista política. Hija de Antonio Rivas Mercado, el arquitecto de El Ángel de la Independencia, el monumento más emblemático de México.

Antonieta se quita la vida en la catedral de Notre Dame, con la pistola de su amante, José Vasconcelos, cuando tenía 31 años. Había llegado a Francia con la esperanza de alejarse de un México corrompido tras el fraude electoral de 1929.

Esta obra revela la vida de Antonieta desde su contexto infantil, en una élite de formación, con viajes a Europa, donde demostró una sensibilidad e inteligencia extraordinaria y un gran talento para el piano, la danza y los idiomas, pero es hasta su edad adulta, donde se revela su frágil mundo interior, su ímpetu y sensibilidad artística, sus tormentosos amores y su relación creativa con artistas como Diego Rivera, Carlos Chávez, Manuel Rodríguez Lozano, Tina Modotti, Salvador Novo, Xavier Villaurrutia, entre otros.

De forma paralela, se describe la parte histórica que le tocó vivir, marcada por acontecimientos de la historia de México, así como también por su participación en el panorama político y sociocultural mexicano.



Sabías que...

- Collen Hoover es la escritora estadounidense más vendida en el mundo.
- Nació en Sulphur Springs, Texas, en 1979.
- Es una escritora de gran éxito, que ha vendido más de veinte millones de libros, centrados en los géneros de la novela romántica y la literatura juvenil.
- Empezó a escribir a los cinco años, pero publicó su primera novela, *Amor en verso*, en 2012, que consiguió estar en el New York Times en la lista de los más vendidos.
- Ha escrito más de una veintena de obras, algunas de ellas publicadas en castellano. Actualmente cuenta con una serie de televisión de *Confess*. Y se espera que alguna de sus novelas vaya a la pantalla grande.

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.

Inclusive en planta baja el repliegue es lo indicado

Instrucciones de Seguridad en caso de Alertamiento Sísmico

Primera parte

Dr. Juan Gutiérrez Mejía/Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

En el INCMNSZ, la seguridad de toda nuestra Comunidad Institucional (trabajadores, familiares, visitantes y proveedores) es prioritaria, especialmente, ante eventos impredecibles como los sismos. Todos tenemos una responsabilidad para conseguir tener este ámbito seguro.

Debido a las condiciones propias de nuestra Institución y los cambios que se han ido dando con el tiempo, en cuanto a nuevas edificaciones, el repliegue es el procedimiento más seguro durante un alertamiento sísmico.

Ya conocíamos que, dado el tiempo limitado que proporciona la alerta sísmica, no es posible evacuar de manera ordenada y segura los pisos superiores a la planta baja antes de que inicie el movimiento telúrico.

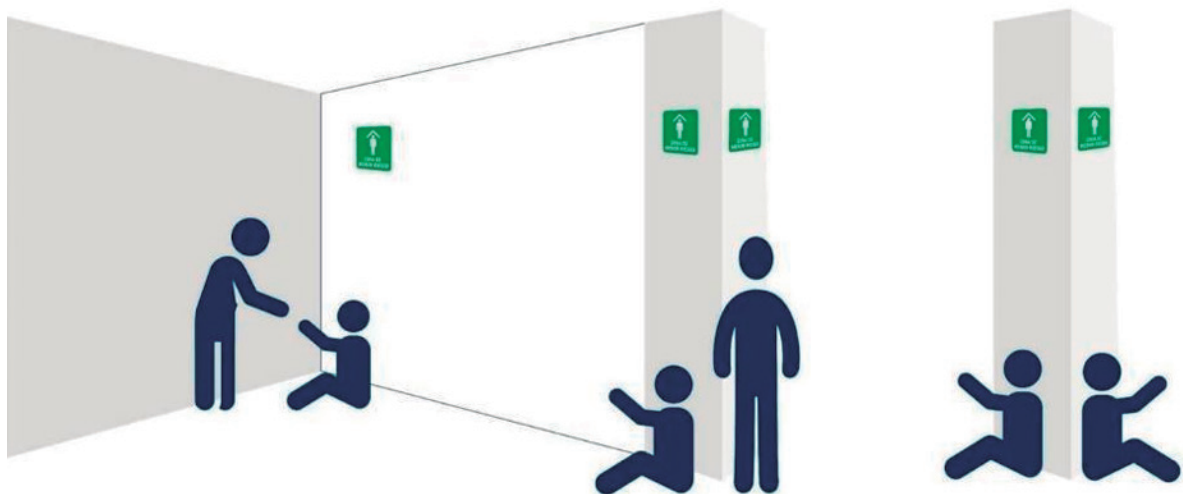
Sin embargo, actualmente por carecer de espacios despejados y amplios con mayor seguridad como puntos de reunión, esta indicación de repliegue tiene sentido, **INCLUSIVE**, para las plantas bajas de todas las instalaciones.

El repliegue consiste en dirigirse calmada y ordenadamente a las zonas de menor riesgo dentro del inmueble y permanecer allí hasta que el sismo finalice y/o las autoridades indiquen que es seguro ya sea salir o regresar a las actividades normales.

Estas zonas incluyen espacios despejados entre columnas, las cuales son la parte estructural más sólida, lejos de ventanas, y de objetos que puedan caer. Generalmente los verás señalizados con un letrero color verde que dice: zona de menor riesgo.

En la siguiente edición, se dará a conocer más información al respecto.

Para más información, contacta al Depto. de Reacción Hospitalaria para Desastres a la ext. 1910. Nos dará mucho gusto atenderte.



Brócoli

El brócoli es una típica hortaliza de invierno que se adapta bien en algunas regiones semidesérticas. La parte comestible es una inflorescencia inmadura. Las cabezas son de color verde de varias tonalidades. Existen también variedades cuyas cabezas son de color púrpura y de distintas formas. La planta de brócoli es anual, de 60 cm. hasta 1 m. de altura, produce una cabeza principal o pella que se forma en la parte central asentada en el tallo y al ser cosechada surgen pellas secundarias laterales de diámetros más chicos e irregulares que las cabezas de la primera cosecha y las cuales pudieran representar 3 o más cosechas de buena calidad.

La temporada otoño-invierno es la más importante en la producción de esta hortaliza. Los principales estados productores son: Guanajuato, Jalisco, Sonora, Michoacán y Baja California.

Contiene vitaminas A, B6 y C, potasio y fibra, tiamina, riboflavina, niacina, ácido ascórbico.

<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dagus.unison.mx/Zamora/BROCOLI-DAG-HORT-010.pdf>



Cuadernos de
nutrición

Brócoli al Ajillo con Hongos



Ingredientes:

- 3 ramas de brócoli
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de hongos rebanados
- 3 dientes de ajo

Al gusto: queso parmesano, sal y pimienta negra molida

Modo de preparación:

Lavar el brócoli, partirlo y cortar. Los ajos picados en trocitos pequeños. En un sartén poner a fuego medio la mantequilla, dejar que se derrita y agregar los ajos, después el brócoli y al último los hongos, la sal y la pimienta. Dejar tapado el sartén durante 10 minutos y luego dejar a fuego lento durante 5 minutos más, o hasta que estén completamente verdes.

Al final, si se desea, se puede espolvorear el queso parmesano.

Fuente: Cuadernos de nutrición Vol. 38 No. 6 año 2015
Noviembre-Diciembre

Identidad y Mística

Historia Institucional y sentido de pertenencia

C. P. Ricardo García Lacheño/Subdirector de Recursos Humanos

Versión resumida de la plática del C.P. Ricardo García Lancheño en el Foro de Identidad y Mística, organizado por la Comisión Mixta de Capacitación.

“La historia del INCMNSZ ha evolucionado para ser un modelo de atención médica de excelencia en asistencia, docencia e investigación. Todas las cosas que trascienden requieren de grandes hombres o mujeres. En el caso del INCMNSZ, hay mucha gente que ha participado, pero la piedra angular es el Dr. Salvador Zubirán Anchondo. Nació el 23 de diciembre de 1898 en Chihuahua. Su familia vivía en un Centro Minero de la zona Apache. Ante las amenazas de estos, la familia se va a la Ciudad de México. Sus padres se divorcian, por lo que su madre lo cría; con ella, aprendió que debía perseguir sus objetivos.

Estudiando la preparatoria, se enferma de tifoidea y su mamá le lleva al Dr. Gregorio Mendizábal, a quien Zubirán describió como una persona impresionante que lo trató con tanta bondad que lo impactó. Eso influyó para que quisiera ser médico. Cuando termina sus estudios universitarios se va a Estados Unidos, a la Universidad de Harvard, donde se interesó en diabetes y desnutrición. Regresa a México, se casa y comienza su vida profesional. Trabaja en el pabellón 9 del Hospital General, en donde se trataba diabetes y desnutrición. Al ser designado encargado del mismo aumenta el tamaño físico del pabellón, mejorando sus instalaciones. Después logra que el pabellón 9 se convierta en el Hospital de Enfermedades de la Nutrición.

Edificó el Instituto. Fue su primer director y cuando deja el cargo, es nombrado Director Emérito. Después, le siguen como directores, los doctores: Carlos Gual Castro, Manuel Campuzano Fernández, Donato Alarcón Segovia, Fernando Gabilondo Navarro, David Kershenobich Stalnikowitz y actualmente, José Sifuentes Osornio. Todos han tenido contacto con el Gobierno Federal, han trabajado de la mano con ellos y, en ocasiones, han apoyado cuando se presentan situaciones imprevistas, como fue el caso de los sismos o la Pandemia, en los que el INCMNSZ se distinguió por continuar brindando servicio de excelencia. También, fuimos designados como uno de los mejores hospitales del mundo.

Quiero transmitirles el sentido de pertenencia y de identidad que hemos desarrollado al vivir la evolución del INCMNSZ, en mi caso, por 34 años. El sentido de pertenencia es la unión que el individuo genera hacia la comunidad a la que pertenece y se desarrolla a través del contacto que se tiene en el día a día, a través de la convivencia”.

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

Excelencia y Humanismo

Agradecimiento al Personal del Servicio de Otorrinolaringología

Alicia /familiar de paciente del Instituto

Deseamos agradecer al personal que integra el área de otorrinolaringología por su distinguido humano y dedicado trabajo. Mi mamá es paciente del Instituto, la enviaron a este servicio por un problema en el oído. Su atención fue muy buena. Por lo que deseamos agradecerles.

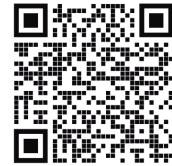
Alicia



Personal del Departamento de Otorrinolaringología



ACTIVIDAD FÍSICA ¡SÍGUELE!



- 1 Mantén tu actividad física moderada a 45 minutos diarios
- 2 Intensifica tu actividad física vigorosa a 30 o 60 minutos al día
- 3 Revalora tu postura durante la actividad física
- 4 Utiliza las pausas activas a lo largo del día
- 5 Realiza pausas activas con diferentes pesos (mancuernas, ligas, pesas)
- 6 Combina las pausas activas sentado y parado
- 7 Sube todas las escaleras que puedas, para mejorar tu resistencia



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 Primera quincena de octubre

1

Calderón Rivera Javier Daniel
Delgado Villagrán María Teresa
Estrada Rasso Angel
García Cortes Gerardo Alberto
Gómez Mora Víctor Juventino
González González Ricardo
Hernández Bazán Gustavo Adolfo
Martínez Sánchez Myrna
Nicolas Martínez Edith Lizeth
Quintana Camargo Liz Giovanna

2

Ávila Chávez Euclides
Canto Losa Jorge Eduardo
Carrasco Odilón Ismael
Guzmán Bastida Diana Marisol
Martínez Ruiz Erika
Ovalle Juárez Claudia
Salas Villalba Mario
Santiago Sanjuan Arisbeth Ángeles

3

Flores Martínez Eduardo
García Ortega Teresita
Prado Fuentes María Martha
Ramírez Arellano María Teresa
Reyes Camacho Nelvy
Valencia Álvarez Francisco Rafael
Valverde Hernández Salvador Saul

4

Agreda Vásquez Gladys Patricia
Balcázar Antonio Denek Francisco
Casas Hernández Beatriz
Dardón Fierro Francisco Eduardo
Figueroa González Nancy Julieta
Gómez Martín Diana
Jiménez González Haydee
Leal Vega Francisco Javier
Sosa Ávila Della
Vega Bolaños María De Los Ángeles

5

Aranda Aguilar David
Frenk Mora Alicia Josefina
Guzmán Ruiz Hugo
Leyva López Flor María
Mares Gómez Cristófer Daniel
Nava Mota Aniceto
Ornelas Aguilar Rodolfo
Pérez Guítar Carmita
Posadas Trujillo Oscar Emmanuel
Sánchez Ugarte José Tomas

6

Conrado Vázquez Margarita
Dimas Ramirez Cristian Alejandro
León Contreras Juan Carlos
Medina Carranza Blanca Estela
Torres Cadena Amairani
Valdez Bravo Sandra

7

Abud Bastida Roxana
Alfaro Torres Greta Natalia
Arias Laudino Gloria Gabriela
Cano Rey Jennifer Yvonne
Esparza López José
Ipatlan Moreno José Ricardo
Martínez Nevárez Itzel
Pérez Soto Rafael Humberto
Ramos Morelos Arianna
Reyes García Marco Antonio
Rivas Redonda Kenia Ilian
Sánchez Trevino Patricia
Sánchez Vargas Petra Elena
Solares Campos Filiberto
Zurita Almaraz Rosario

8

Arellano Pérez Yolanda
Castro Saldana Hayde Lizette
Degollado Martínez Mónica F.
Leal Moran Patricia Evangelina
Limón De La Pera Brenda J.
López Najera Yazmin
Mancera Córdoba Adrián
Pinones Castillo Nury Patricia
Remus Galván Roxana Verónica
Santiago Flores Lorena Patricia
Zamorano Pablo Gerardo

9

Del Monte Blanco Miguel Ángel
Dominguez Cherit José Guillermo
García Vázquez Dolores Sara
Hernández Juárez Leticia
Merino García Erick Alejandro
Miranda Araiza Mario
Munguía Huerta Magdalena

10

Acevedo Osorio Gloria Nieves
García Villegas Elsy Aide
Garza Gandemi Adrián Mauricio
Macotela Gutiérrez Claudia I.
Osorio Pineda Carlos Andrés
Plaza Almanza María Verónica
Solano Null María De Lourdes
Vázquez Fernández Patricio

11

Romero Rodríguez María Guadalupe
Gavia Rivas Juana Stephany
Martínez Orozco Cristina
Vázquez García Luis

12

Barroso Barajas Lady Diana
Chávez Martínez Oswaldo Alan
González Lozano Sandra
Linares Escobar Mar Nadyeli
López Zamudio María Del C.
Luna Del Villar Velasco sonia
Morano López Marcela
Nuñez Saavedra Isaac Jacobo
Ortega López Yamileth

13

Aguilar Carrasco Juan Carlos
Aguilar Juárez María Elena
Eslava Méndez Jessica Fernanda
García Vázquez Eduardo Javier
Lara Salgado Eduardo
Meza Tinajero Jesús Levy
Mireles Urquidez Eduardo
Rentería Romero Hermelinda
Reyes Vallejo María Antonieta
Vázquez Lujano Lourdes Itze

14

Aguilar Navarro Sara Gloria
Ayala Salinas Rosa Aydee
Colin Cortes Ana Karen
Flores Alvarado Juan Jesús
Gamboa Domínguez Armando
García Juárez Paula
Hernández Mata Mayra Rosalja
Muñoz Lozano Elsa Concepción
Ramos Uscanga Yadira
Reyes Castro Luis Antonio
Tello Mercado Andrea Carolina
Zavaleta Rosas Adriana

15

Brena Aparicio Antonio
Caballero Nava Mario
Espinoza Álvarez Cain
Feria Bernal Guillermo
García Pavón Ríos María Teresa
Montano Huitrón Rocio
Moreno Del Valle Yanet
Varela Corona Ericka Rocío

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 VARIOS.

PINCHERETE CROMADO (CENICERO) ART DÉCO. Marca Hamilton. Hecho en EUA. \$350 **GODINERA.**

De acero inoxidable, con 3 compartimentos, forma cilíndrica. (nueva) \$150 **PELÍCULA TITANIC DE COLECCIÓN.** Formato VHS, con estuche de lujo, fotografías de escenas de la película. \$400 **ACTION**

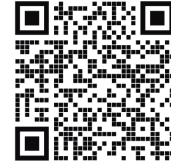
CAM. Nueva, sin abrir, incluye memoria de 64 GB. \$500 Inf con Karina al 55 4693 4738 o Ext. 2519.

VENDO AIRPODS 4 APPLE.

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



ACTIVIDAD FÍSICA ¡ME CUIDO!



1 Busco un momento en mi trabajo para activarme físicamente
(pausas activas laborales)

2 Realizo pausas activas no mayores a 10 minutos

3 Limito actividades sedentarias

Hago actividad física para conservar mis articulaciones

Procuo caminar para mejorar mi circulación

6 Prefiero usar escaleras

7 Mantengo una buena postura

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



¡DE TI DEPENDE!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#incmsz #vidasostenible #campañaincmsz #vidasaludable

Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

Mística Institucional

Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo • Imprimir profundo sentido humano a la atención del paciente • Permanente apego a la más estricta ética profesional • Luchar por el prestigio del Instituto antes de por el propio • Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer al Instituto • Sentirla como el *alma mater* que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan personas más creativas y humanas • Establecer lazos efctuosos de amistad con los compañeros de trabajo • Contribuir intencionadamente a mantener el ambiente de amable convivencia entre los que en ella laboran • Conservar a lo largo de la vida el apego a todos los principios enunciados • Fortalecer la devoción, cariño y respeto a la institución que nos formó.

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Carmen Amescua Villela

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

Liliana Morán Rodríguez

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



www.incmnsz.mx

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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