



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 19

15 de octubre 2024

En su 78 Aniversario; el INCMNSZ, en constante evolución

LXVI Reunión Anual de la AMINCMNSZ,
espacio para fortalecer lazos de amistad

78



ANIVERSARIO
INCMNSZ

1946-2024

OCTUBRE 12



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 737

15 octubre 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	15
PARA CONOCERNOS	2	• Vacunación contra Influenza 2024 en el INCMNSZ	
• Primera Generación del Programa Mentoras en la Ciencia del INCMNSZ		SABÍAS QUE	16
SER INCMNSZ	4	• Efemérides de la salud	
• En su 78 Aniversario; el INCMNSZ, en constante evolución		TU SALUD	17
ENTÉRATE	6	• Día Mundial de la Prevención del Suicidio	
• La LXVI Reunión Anual de la AMINCMNSZ, lazos de amistad		NUEVA TORRE INCMNSZ	18
INVESTIGACIÓN	8	• Logremos juntos	
• La Investigación en el INCMNSZ Origen y evolución		ESPACIO DE LECTURA	19
NUTRICIÓN INCMNSZ	9	• <i>El asedio</i> Arturo Pérez-Reverte	
• Un envejecimiento exitoso depende de una alimentación saludable		NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	20
ADMINISTRACIÓN	10	• Instrucciones de seguridad en caso de Alertamiento Sísmico	
• ¿Qué es y cómo mejorar el desempeño de los equipos de trabajo?		LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
MÍSTICA	11	• Atún Tortitas de Atún	
• Amistad y Compañerismo		TU HISTORIA CON EL INCMNSZ	22
VIDA INSTITUCIONAL	12	• Dr. Eucario León Rodríguez, presidente de Asociación Mexicana de Trasplante de Células Progenitoras Hematopoyéticas	
• Historia Institucional		• Primer curso teórico-práctico "Micosis entre nosotros"	
HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14	PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
• Importancia de la capacitación para una atención de calidad		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

A **78 años de la creación del Instituto**, la Comunidad INCMNSZ celebra más de siete décadas de **excelencia y humanismo**, cimentados en la **Vanguardia y el Compromiso** que, desde su fundación, lo ha distinguido. En **Ser INCMNSZ** se da cuenta de ello.

En la sección **Para Conocernos** se informa, acerca de la enseñanza, uno de los ejes de acción del INCMNSZ que se ha destacado por su **liderazgo**. Una manifestación de esto es el **Programa Mentoras en la Ciencia del INCMNSZ**, que recientemente egresó a su Primera Generación.

En **Entérate**, se da a conocer la **LXVI Reunión Anual de la AMINCMNSZ**. Así como, la nueva mesa directiva que a partir de octubre del 2024 comenzará su nueva gestión.

En la sección **Sabías que** se presentan efemérides de la salud, conmemoradas durante la primera quincena de octubre: Octubre, **Mes de la Sensibilización sobre el Cáncer de Mama**; 1 de octubre, **Día Internacional del Paciente Ostomizado** y 5 de octubre, **Día Mundial de la Parálisis Cerebral**.

En el marco del **Día Mundial de la Prevención del Suicidio**, en la sección **Tu Salud**, se informa respecto al **comportamiento suicida y las señales de alerta**. Así como, detectar un el mensaje suicida. **"el suicidio se puede prevenir"** es el lema de esta conmemoración.

En el Programa **Vida Saludable y Sostenible** se invita a la comunidad Institucional a **fomentar buenos hábitos para tener un sueño adecuado**, ya que este es uno de los ejes **para poder alcanzar una vida con calidad y promover la buena salud**.

Reducir las brechas de inequidad de género en la ciencia

Primera Generación del Programa Mentoras en la Ciencia del INCMNSZ

Primera parte

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



Dra. Martha Kaufer Horwitz

El 20 de septiembre egresó la Primera Generación del Programa “Mentoras en la Ciencia del INCMNSZ”, organizado por el *British Council*, con el objetivo de reducir la brecha de inequidad de género en la ciencia.

La Dra. Martha Kaufer Horwitz, Directora de Nutrición, condujo la ceremonia y presidió el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; acompañado del Dr. Carlos Aguilar Salinas, Director de Investigación, todos del INCMNSZ; la Lcda. Mónica Ángulo Miñarro, Coordinadora del Programa del *British Council*; la Dra. Patricia Romano Riquer, Directora de Políticas de Investigación en Salud de la Secretaría de Salud; y la Dra. Mina Konigsberg Fainstein, integrante de la Junta de Gobierno de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM).

La Dra. Martha Kaufer Horwitz destacó: “Hoy culmina la Primera Generación del Programa. 8 investigadoras recibimos formación como mentoras y dimos acompañamiento a 18 mujeres jóvenes con interés en la investigación en el campo de la salud”.



Dr. José Sifuentes Osornio

El Dr. José Sifuentes Osornio expresó: “Me da mucho gusto que han hecho posible este proyecto. Es un Programa relevante, entre otras cosas, porque seleccionar a una persona que sea mentora y que tenga disposición es muy difícil. De hecho, hay una crisis nacional e internacional de mentores. Los programas de mentoría son importantes para darle nuevas oportunidades a la gente joven, lo que ayuda al Sistema Nacional de Salud a retener y desarrollar el talento.

La asistencia, la docencia y la investigación son los ejes de actividades en el INCMNSZ. Sabemos que existe una brecha de género, por eso, estamos trabajando en atenuarla, con medidas realistas; con trabajo y reconocimiento al esfuerzo y desempeño de las mujeres. Este Programa, plantea el acompañamiento por parte de mentoras, mujeres destacadas en el campo de la investigación científica. En el INCMNSZ tenemos un grupo de mujeres científicas, profesoras de medicina y funcionarias muy destacadas; es un grupo valioso que puede dar evidencia de este relevante desempeño.

Para el INCMNSZ es un momento de júbilo y de orgullo. Esperamos que, eventualmente, se disemine hacia otras instituciones. Agradecemos al Consejo Británico por darnos la oportunidad. Estoy convencido de que si formamos mejores mujeres científicas y profesoras, habrá un mejor desarrollo”, aseguró el Director General.



Lcda. Mónica Angulo Miñarro

La Lcda. Mónica Angulo Miñarro expresó: “Somos la organización para la transformación estructural entre México y el Reino Unido. Promovemos igualdad, inclusión y diversidad transversalmente. Por primera vez, colaboramos con un Instituto Nacional de Salud.

Este programa nació en 2021, con el objetivo de promover que, cada vez, un número menor de mujeres deserten de la ciencia y la tecnología. Así mismo, que puedan desarrollar liderazgo y confianza en sí mismas para alcanzar sus objetivos profesionales. Aunque hemos avanzado en la paridad de género, seguimos enfrentando violencia de género. Las estadísticas indican que las científicas son poco representadas en posiciones de liderazgo y en puestos de toma de decisiones; los programas de mentorías revierten esto.

Desde su inicio, hemos impactado a más de mil mujeres. Se han logrado cumplir objetivos profesionales y se han reforzado habilidades y actitudes. Ha sido un programa transformador, tanto en lo personal como en lo profesional.

Le agradezco a la Dra. Elena Zambrano que fue valiente para lanzar este programa dentro del INCMNSZ.



Dra. Elena Zambrano González

La Dra. Elena Zambrano aseguró: “El *British Council* emitió la convocatoria en 2021 a Perú y a México. Nuestro país es el penúltimo lugar y Perú es el último en desigualdad de género. En ese momento vi un libro de mujeres destacadas en México en el que se mencionaba a deportistas, artistas, periodistas, pero no científicas.

La Dra. Mina Konigsberg Fainstein me recomendó que tomara el programa. Después, vino la oportunidad de llevarlo a las instituciones, salió la convocatoria y el Dr. Carlos Aguilar lo aprobó.

Yo estaba sola. En otras instituciones eran en grupo y por eso acudí con el grupo de lactancia, me dijeron sí y lanzamos el proyecto, donde seleccionamos a 8 mentoras. Luego, lanzamos la convocatoria para *mentees*.

Fueron más de 90 solicitudes, pero tuvimos que elegir 18: 8 de ellas ya pertenecen al Sistema Nacional de Investigadores; 50 por ciento están en un programa de posgrado; la edad promedio fue de 34 años, pero había mujeres de 21 a 52.

Llevamos 216 horas de asesoría. Esto es un gran logro, dado que nuestra comunidad es relativamente pequeña y, para evitar el conflicto de interés, creemos que este programa se tiene que hacer en todos los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad.

Quiero agradecer a las autoridades del INCMNSZ, al Consejo Británico, a todas las mentoras, a quienes han hecho posible este programa y a las *mentees*”.

A la vanguardia en asistencia, docencia e investigación

En su 78 Aniversario; el INCMNSZ, en constante evolución

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



En el marco del 78 aniversario del INCMNSZ, el Dr. José Sifuentes Osornio, su Director General, en entrevista, expresó que es una Institución madura en constante evolución que está a la vanguardia en sus tres esferas: asistencia, docencia e investigación.

“Es de gran valor que se conmemore un aniversario más del INCMNSZ. Refleja su ánimo positivo y su crecimiento en ese proceso de evolución que lo enmarca como una institución madura. Se ha consolidado y establecido como una institución sólida dentro de la medicina mexicana en el campo de la investigación, la asistencia y en la formación de recursos humanos de posgrado.

El INCMNSZ es reflejo del proyecto ambicioso; nacido, en 1946, con la ilusión de nuestros fundadores, liderados por el Dr. Salvador Zubirán. Se ha establecido como referente. Durante su existencia, el Instituto, ha procurado dar un sentido diferente al ejercicio de la medicina, buscando siempre, mantener la atención centrada en las necesidades de los pacientes, pero también, buscando la optimización de los recursos y la adecuación a los tiempos. También, se han consolidado áreas destacadas de investigación. Somos líderes nacionales e internacionales. Si bien, en la época de los 40's del siglo pasado había problemas de nutrición, como desnutrición, anemia, peso bajo, entre otros. Hoy en día, el quehacer del INCMNSZ es vigente, ya que nuevamente, vivimos problemas de nutrición, pero ahora, de otra índole, tenemos adultos con problemas de sobre peso, obesidad, diabetes y lo que deriva de estas condiciones, como hipertensión. De ahí, que tenemos que ser cuidadosos en el trabajo clínico, pero también, en generar modelos de atención para los pacientes en México.

En el área de investigación tenemos varios grupos que son líderes en enfermedades metabólicas, diabetes mellitus, enfermedades del hígado, enfermedades relacionadas con autoinmunidad, reumáticas crónicas, renal, neurológica, sobre todo, las relacionadas con enfermedades vasculares, enfermedades renales, entendiendo, tanto la fisiología renal como las condiciones que propician enfermedades en varias condiciones comunes en la población mexicana, además, grupos de investigación en el campo de las enfermedades infecciosas como VIH y atención con pacientes con tuberculosis, en el entendimiento del problema mundial que existe de la resistencia bacteriana y también en otras enfermedades digestivas como enfermedad inflamatoria intestinal, en nuestros grupos que realizan trasplantes, de hígado, de riñón, trasplante de médula ósea, cirugía compleja tanto de cáncer como enfermedades de vías biliares.

Por otro lado, nuestro catálogo de programas de Residencia de Entrada Directa e Indirecta a Cursos de alta especialidad es amplia e incluye, prácticamente, todas las áreas de la Medicina Interna, varias áreas de Cirugía General, Anestesiología, Geriátrica y muchas otras especialidades que derivan de la Medicina Interna.

Tenemos algunos programas nuevos en formación de recursos humanos, como: Patología Clínica, Medicina de Laboratorio, Programa de Medicina Nuclear, Programa de Angiología y Programa de Cuidados Paliativos. En los últimos años, hemos intensificado la formación de recursos humanos en la maestría y doctorado en ciencias médicas, con una estrecha vinculación con la UNAM. Todo, a través de un trabajo muy bien elaborado por la Dirección de Enseñanza, en colaboración con las direcciones de Medicina, Cirugía e Investigación. También, hemos hecho algunos cambios en la Escuela de Enfermería que han incrementado nuestra matrícula al doble, entre ellos, ajustes en los costos para que más estudiantes puedan ingresar y beneficiarse con los cursos de enfermería que realizamos.

De igual forma, como proceso de madurez, en los últimos años, tenemos los programas de servicio social en carreras afines a la medicina y carreras de carácter administrativo. Así, durante el año pasado, recibimos de 200 o 250 alumnos que hicieron servicio social.

En el terreno de servicios y asistencia, como un proceso de maduración, en los últimos años, nuestros servicios se han ampliado. En el servicio de hospitalización estamos cercanos a los seis mil ingresos por año; en consulta externa, mil pacientes por día y una serie más de servicios ambulatorios que ahora provee el Instituto, desde los estudios de laboratorio a los que vienen novecientos pacientes diarios, pasando por estudios de gabinete, estudios invasivos con tecnología de endoscopia, cardiología, cirugía ambulatoria, quimioterapia, radioterapia, fisioterapia y toda una gama amplísima de laboratorios como los de aplicación ambulatoria de otros fármacos, como quimioterapia y antibióticos, buscando siempre atender a un número mayor de pacientes con calidad y seguridad.

Finalmente, haré mención de la Dirección de Nutrición que ofrece varios servicios desde asesoría, fabricación de modelos de alimentos que se enseñan y se desarrollan, asesoría a las instituciones de salud, a las instituciones de educación, programas de nutrición para personal y escolares. Así como, convenios nacionales e internacionales para el desarrollo de portafolios de nutrimentos y de mejores herramientas para la alimentación de las personas, buscando una forma de nutrición más personalizada. Esto ha sido posible gracias a que en dicha Dirección se han podido consolidar con personas jóvenes que ahora trabajan haciendo funciones de investigación y de servicios, lo cual redundará en beneficio de los pacientes.

Por toda esta fructífera historia de evolución, transformación y excelencia es que nos ha permitido tener una Institución sólida, madura y con una gran proyección a futuro en constante evolución acorde a los tiempos; el 78 Aniversario del INCMNSZ representa un hecho trascendental y de regocijo para toda la comunidad institucional que ha participado con su empeño, compromiso y responsabilidad para llevarnos a ser una de las mejores instituciones de salud del país”.



Dr. José Sifuentes Osornio

Riqueza temática, excelencia académica y visión a futuro

La LXVI Reunión Anual de la AMINCMNSZ, lazos de amistad

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



Del 9 al 12 de octubre, tuvo lugar en Monterrey, Nuevo León, la LXVI Reunión Anual de la AMINCMNSZ. Fue presidida por el Dr. Sergio C. Hernández Jiménez, presidente de la misma y su vicepresidente, el Dr. José Alberto Ávila Funes. Así mismo, el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, participó en la ceremonia de apertura.

En entrevista, el Dr. Sifuentes, expresó: "Fue una reunión peculiar porque en esta ocasión, se invitaron a participantes del quehacer institucional, pero no médicos, lo que dio una riqueza a la temática que se discutió, en áreas tales como cultura, trabajo social y se presentó un programa muy importante que llevamos en el Instituto, el Programa de Vida Saludable y Sostenible. Así mismo, se abrieron muchos foros muy interesantes y por supuesto, el día 12 se llevó a cabo la Comida de la Amistad.

Como lo señalé en la reunión, cuando tuvimos la apertura el miércoles, hice hincapié en que es una reunión para comentar los avances de la medicina contemporánea, en un ambiente de amistad, pero más que otra cosa, es una reunión que pretende fortalecer los lazos de amistad entre la gente del INCMNSZ, porque reuniones académicas, hay muchas en el mundo y de buena calidad, pero esta reunión es más de familia, más de casa, que permite discutir diversos tópicos sobre el quehacer o lo que hemos hecho en el Instituto, pero también discutir lo que se puede hacer. Es y ha sido, una reunión en la que prevalece más el espíritu de amistad y convivencia, pero en un tono profesional, lo que, sin duda alguna, favorece el diálogo y el acercamiento entre grupos, entre personas que a veces no se han visto y de ahí, surgen nuevas ideas.

De igual forma, en esta Reunión, se busca el acercamiento entre la gente que radica en esos lugares, en donde es la sede que es la comunidad de la asociación y de igual manera, se busca que participen personas que son líderes de opinión, que radican en otras ciudades que no sea la Ciudad de México o incluso fuera del país. Eso hace que esa convivencia, permita que nos conozcamos mejor, que se estrechen los lazos de amistad e incluso, en ocasiones, se logra un reencuentro con personas, lo cual es muy grato, ya que al ver a personas que han sido exitosas en el medio privado o en una universidad o en una institución pública. Ahora, por ejemplo, tuvimos gente que vino de Irlanda y de Chicago. Son personas que han dejado huella en el INCMNSZ y qué al verlos, sin duda, hay la oportunidad de estrechar lazos de amistad.

Esta, es una Reunión donde buscamos privilegiar siempre esos lazos de afecto, de confianza y de amistad, porque finalmente es lo que construye una sociedad, la convivencia con las personas con quienes trabajas, haces y convives; en una palabra, eso es justamente la Reunión de la AMINCMNSZ".

Consejo Directivo de la AMINCMNSZ (2024-2026)

entérate



Dr. José Alberto Ávila Funes
Presidente



Dra. Yanin Chavarri Guerra
Vicepresidenta



Dra. Judith González Sánchez
Secretaria



Dr. Mauricio Sierra Salazar
Pro-Secretario



Dra. Nayeli Cointa Flores García
Tesorera



Dra. Christian Haideé Flores Balcazar
Pro-tesorera



Dr. Guillermo Hernán Martínez Delgado
Vocal



Dr. Juan José Aguilar Lugo Gerez
Vocal

Premio al mejor artículo científico original en el 2003

La investigación en el INCMNSZ; Origen y evolución

Dr. Carlos A Aguilar Salinas/Director de Investigación

En los años 2003, 2004, 2005 y 2006, investigadores del Instituto ganaron el Premio al mejor artículo científico original. Como resultado de los proyectos de investigación del Dr. Guillermo Ruiz-Palacios, en el periodo 2004-2007, se desarrolló bajo el método clásico, la vacuna para rotavirus (virus vivos atenuados).

En 2008, la Revista de Investigación Clínica se convirtió en la publicación oficial de los Institutos Nacionales de Salud.

En 2009, se realizó el Taller de Planeación Estratégica 2009 en materia de investigación, con la participación de 39 investigadores pertenecientes al Sistema Nacional de Investigadores, así como mandos medios y superiores del Instituto, que dio como resultado el programa de investigación 2020. Para dar seguimiento a esta propuesta, se incorporaron los temas pendientes al programa de trabajo del Director General 2012-2017.

En 2013, inició el proyecto de la Red de Apoyo a la Investigación (RAI), organizado como consorcio, una figura novedosa que favorece la interacción de los sectores público, social y privado en investigación. Y, en 2014, el Dr. Rubén Lisker Yourkowitzky fue designado Investigador Emérito y el Dr. Gerardo Gamba Ayala como Director de Investigación. El Instituto, apoyado por el Patronato, estableció el Programa de Estancias en Investigación.

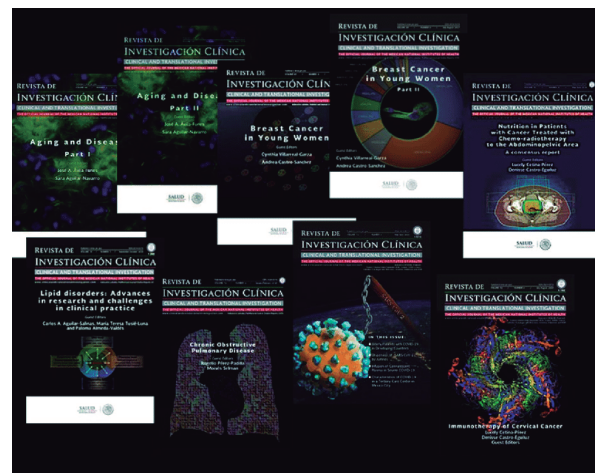
En 2015, inició un proceso de revisión y análisis de la estructura funcional de la Dirección de Investigación, ya que las atribuciones y modelos de organización fueron superados.

Este proceso buscó fortalecer los mecanismos de estudio de la nueva realidad epidemiológica del país e incorporar los novedosos modelos de investigación colaborativa con los sectores público, social y privado, que contemplan las reformas a la Ley de Ciencia y Tecnología, así como asumir de manera programada las funciones de integración y manejo de la información de investigación a cargo de la dirección de Planeación y Mejora de la Calidad.

La Revista de Investigación Clínica se transformó en la Revista *Clinical and Translational Investigation*.

Se adscribieron a la Subdirección de Investigación Clínica, las unidades de Epidemiología Clínica, Biología Molecular y Medicina Genómica, Bioquímica e Investigación en Obesidad.

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



La prevención es esencial para un envejecimiento saludable

Un envejecimiento exitoso depende de una alimentación saludable

LN. A. Viridiana Romero López y Dra. Martha Kaufer Horwitz NC/Dirección de Nutrición

En el marco del Día Internacional de las Personas Adultas Mayores, que se celebra el 1 de octubre, es esencial destacar la importancia de una alimentación adecuada para promover un envejecimiento saludable. Con el aumento de la esperanza de vida a nivel mundial, nos enfrentamos al reto de fomentar un envejecimiento exitoso mediante una dieta equilibrada.

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo atraviesa por cambios que pueden influir en el aprovechamiento de nutrientes, lo que incrementa el riesgo de desnutrición y deficiencias de vitaminas y nutrientes inorgánicos indispensables, como las vitaminas A, B1, B2, B12, D, E, K, además de calcio y potasio. Para mantener una buena salud y prevenir complicaciones, es crucial seguir algunas recomendaciones de alimentación:

1. **Comidas frecuentes:** Consumir tres comidas principales al día, complementadas, cuando es necesario, con colaciones, asegura un aporte constante de energía y nutrientes necesarios, ayudando a mantener la estabilidad del estado de nutrición.
2. **Incluir alimentos adicionados de algunos nutrientes:** Como pan, yogurt o pastas, pueden ser una fuente adicional de vitaminas y nutrientes inorgánicos, cuando no se cumple con las recomendaciones por la vía de alimentos naturales.
3. **Incrementar la densidad energética, cuando se presenta bajo peso:** Añadir a la dieta alimentos como leche entera, queso rallado, huevos, crema fresca y nueces puede aumentar tanto el contenido de energía (calorías) como el aporte de nutrientes indispensables.
4. **Suplementos nutricionales orales:** En casos de desnutrición o de necesidades específicas, se pueden utilizar suplementos o complementos nutricionales, para garantizar que la dieta cubra todas las necesidades individuales. Esto siempre debe hacerse bajo la supervisión de un profesional de la salud. Debe evitarse la auto prescripción.
5. **Texturas adecuadas:** En caso de que se requiera, puede adaptarse la textura de los alimentos para las personas mayores, Así, se puede preparar carne molida, papillas, pures o alimentos suaves, para facilitar su consumo y evitar problemas de masticación y deglución.
6. **Mantener una adecuada hidratación:** Esto es vital. Las personas mayores deben consumir suficientes líquidos y agua natural al día, aun cuando no tengan sed, para prevenir la deshidratación, que puede llevar a complicaciones graves como infecciones y problemas cognitivos.

La prevención es esencial para un envejecimiento saludable. Seguir una dieta variada y equilibrada no sólo favorece el bienestar físico, sino que también ayuda a mantener las capacidades mentales y previene la fragilidad.

Cuidar la alimentación en esta etapa de la vida contribuye a la salud, y, también permite a las personas mayores disfrutar de una vida plena, independiente y con mayor calidad de vida. Promover estas prácticas es una responsabilidad colectiva que nos llevará hacia un envejecimiento saludable.

Los equipos de trabajo para alcanzar la eficiencia

¿Qué es y cómo mejorar el desempeño de los equipos de trabajo?

Primera parte

Carlos A. Sánchez Morales y María E. López Sánchez Cervantes/Dirección de Administración



Nada se ha logrado de forma individual. El trabajo en equipo en una organización es fundamental. Un equipo está conformado por individuos diversos que aportan habilidades, conocimientos, características propias. Trabaja en conjunto para alcanzar metas específicas.

“La eficiencia (o ineficiencia) de los equipos puede hacer (o romper) una organización”: Dr. Mike Thirtle.

De ahí la relevancia de tener equipos con un alto desempeño, alineado con la obtención de las metas planteadas para su área de forma particular y para la institución de forma general. *Team Building* o formación de equipos, son actividades programadas con el objeto de reunir a los integrantes del mismo para integrarlos y mejorar su capacidad para trabajar en conjunto, a la vez que desarrollan habilidades profesionales. El *Team Building* podría definirse como un conjunto de actividades orientadas a la formación de equipos, un proceso sistemático diseñado para mejorar las relaciones entre los participantes, cohesión grupal, resolución de problemas, toma de decisiones, resolución de conflictos y otros aspectos que influyen en el rendimiento de un equipo.

Dentro de los métodos, estrategias o procesos de formación de equipos, tenemos conferencias, convenciones, excursiones, etc. Todos funcionan y son prácticos, pero pueden carecer de una estructura formal que lleve a atender una brecha en el rendimiento del equipo, lo que puede estar generando consecuencias negativas en la institución.

En la siguiente edición, hablaremos de un método de formación de equipos que permite atender, a través de actividades variadas, problemas en sus procesos y estructura: El *Rocket Model* o Modelo del Cohete de Gordon Murphy.

¡Todo somos INCMNSZ!

Referencias: Curphy, G. J., Nielsen, D. L., Hogan, R. (2019). *Ignition A Guide to Building High-Performing Teams*, Hogan Press.

El Economista (31 de agosto de 2016). ¿Por qué los mexicanos fallan al trabajar en equipo? <https://www.economista.com.mx/el-empresario/Por-que-los-mexicanos-fallan-al-trabajar-en-equipo-20160830-0166.html>



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

**AMISTAD Y
COMPAÑERISMO**
**Establecer lazos afectuosos
de amistad con los
compañeros de trabajo.**

¡y aquí la vivimos diario!

mística incmnsz

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mística #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

Les invitamos a conocerla

Historia Institucional

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

Seminario de Hospitales
Texto original del Dr. Salvador Zubirán Anchondo

“En virtud de las necesidades de la población, se diseñaron y construyeron numerosos hospitales e institutos, que ahora cumplen con eficiencia sus servicios a la comunidad. En ese ambiente y con espíritu ansioso de renovación, surgió la idea de crear una unidad de Medicina Interna, en la que se contara con los recursos más modernos, se implantaran las técnicas más avanzadas y los médicos no limitaran su trabajo a reducido horario, de tal manera que sus funciones incluyeran la de impartir enseñanza y la de llevar a cabo trabajos de investigación científica; que contara con jóvenes médicos que se alojaran en la institución (siguiendo el precedente recientemente implantado en el Hospital General) y con una unidad. En fin, que estuviera dotada de todos los recursos de laboratorio y de gabinete, con posibilidad de ser utilizados durante las 24 horas del día y en donde el estudio de los enfermos pudiera ser realizado íntegramente, para lo cual dispusiera no sólo de internistas y cirujanos, sino también de consultores capacitados en todas las especialidades.

En semejante centro, el estudio de los enfermos debería consignarse en expedientes bien organizados, con la historia clínica completa y registro de las observaciones surgidas diariamente.

Por su parte, las enfermeras tendrían grado universitario, todo el personal sería seleccionado por su aptitud y dedicación y tendría un apropiado adiestramiento previo, y los sistemas administrativos estarían programados para dar apoyo a la actividad técnica.

En suma, un pequeño nosocomio que reuniera los adelantos de la época y sirviera en sus funciones como modelo y como unidad piloto capaz de ensayar sistemas y técnicas que pudieran transmitirse a los hospitales que por entonces se construían en gran número en toda la República.

En el libro de mis memorias en el que se registraba la diaria labor que como Subsecretario de Asistencia Pública llevaba a cabo, está consignado que el 30 de agosto de 1941, con la colaboración valiosa de los doctores Bernardo Sepúlveda y Mario Salazar Mallén, se inició la redacción del proyecto de esa Unidad de Medicina Interna, que habría de cristalizar, algún tiempo después, en el Pabellón 9 del Hospital General”.

Orígenes, Evolución y Realizaciones

Libro Conmemorativo del XXX Aniversario, 1976 Dr. Salvador Zubirán



Hospital de Enfermedades de la Nutrición, HEN 1950



(Originalmente el pabellón número 9 del Hospital General de México, Dr. Eduardo Liceaga)

Procedimientos seguros en enfermería

Importancia de la capacitación para una atención de calidad

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

La calidad de atención de enfermería es el resultado de la Gerencia del Cuidado, entendida como: la movilización de recursos humanos y los del entorno, con la intención de favorecer el cuidado enfermero seguro a los beneficiarios en el entorno hospitalario e, incluso, extendido al domiciliario.

Es así que el personal de enfermería del INCMNSZ continuamente se encuentra en actualización y capacitación sobre procedimientos y técnicas que permitirán una atención eficaz y la disminución de riesgos de eventos adversos durante su estancia hospitalaria.

A inicios del mes de octubre, el personal de enfermería del servicio de Radioncología recibió capacitación sobre la utilización de la aguja para Catéter de Puerto, dicha aguja esta especialmente diseñada para administrar medicamentos como los citotóxicos y otros de importancia médica; este dispositivo tiene una punta larga y biselada que puede atravesar la piel y el tabique de silicona del reservorio del puerto implantado.

Aunque la técnica es sencilla requiere ser manipulada por personal de enfermería con alta experiencia en manejo de accesos vasculares, debido a los riesgos más latentes como fallas en la técnica de punción, infiltraciones, salpicaduras de sangre o de medicamento y desgarros en la piel al introducir o retirar la aguja y otros más complejos como infecciones del catéter.

Contar con personal capacitado contribuirá a la reducción de errores en el cuidado, mejorando la seguridad de los beneficiarios en un marco de calidad y humanismo.



Enfermeras del INCMNSZ en capacitación

Este beneficio se suma a la campaña interna de Vida Saludable

Vacunación contra Influenza 2024 en el INCMNSZ

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

El 15 de octubre, arrancó la Campaña de Vacunación contra Influenza 2024, en el INCMNSZ. El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto, dió el ejemplo al ser el primero en vacunarse. En entrevista, señaló:

“La campaña de vacunación contra Influenza en este invierno 2024-2025 es importante porque, con ello, vamos a evitar muchas infecciones respiratorias que se complican o aparecen después de Influenza. Por un lado, la Influenza por sí misma, produce un gran daño y muchas veces, complicaciones en falla respiratoria y en malestar general, pero también aparecen otras complicaciones como infecciones de oído, sinusitis, neumonía. Además, las personas adultas mayores que enferman de Influenza, tienen más riesgo de desarrollar infartos; si son hipertensos o tienen elevación de colesterol o diabetes, pueden desarrollar un infarto cerebral, todo a consecuencia de Influenza.

La vacuna tiene el beneficio directo de evitar la infección por los virus de Influenza, e indirecto por que evita diversas complicaciones infecciosas y no infecciosas. Estas complicaciones se ven en los extremos de la vida; en niños menores de 5 años y en los adultos arriba de 60 años, que pueden presentar riesgos vasculares o cardiovasculares.

Por ello, es un enorme beneficio aplicar la vacuna. Invito a todo nuestro personal a que se vacunen como parte de la estrategia de prevención que establece el Gobierno Federal; que se suma a nuestra campaña interna de Vida Saludable”, concluyó.



Campaña de Vacunación contra la Influenza 2024



Octubre, Mes de la Sensibilización sobre el Cáncer de Mama

Promover la protección temprana y el tratamiento adecuado

En octubre conmemoramos el Mes de la Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, instaurado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como una forma de promover la detección temprana y el tratamiento adecuado. A fin de prevenir, aumentar la supervivencia y reducir los efectos negativos de este tipo de cáncer; el más común entre la población femenina.

De acuerdo con la OMS, el cáncer de mama genera cada año, cerca de 500 mil muertes de mujeres, de las cuales, la mayoría se registra en los países en desarrollo, debido a detección tardía.

Fuente: <https://www.insp.mx/avisos/3813-octubre-mes-cancer-mama.html>

1 de octubre, Día Internacional del Paciente Ostomizado

Integrar a la sociedad al Paciente Ostomizado

Celebrado el primer sábado de octubre, se tiene como prioridad contribuir a la integración a la sociedad de todos estos pacientes. Además, se pretende concientizar a la población de la cantidad de obstáculos y barreras que tienen que enfrentar diariamente para poder seguir adelante con sus vidas después de un procedimiento quirúrgico que deja secuelas físicas y emocionales. La ostomía es una operación donde es necesario realizar una abertura en el abdomen.

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

5 de octubre, Día Mundial de la Parálisis Cerebral

Sensibilizar sobre el impacto que tiene en la calidad de vida

La fecha reservada es el primer miércoles de octubre. El objetivo es sensibilizar a la sociedad sobre la parálisis cerebral y su impacto en la calidad de la vida de las personas que viven con esta condición.

La parálisis cerebral se describe como un grupo de trastornos permanentes del desarrollo, movimiento postural, atribuibles a alteraciones no progresivas que ocurren durante el desarrollo cerebral del feto o del niño hasta los 3 años de edad, secundarias a lesión o disfunción del Sistema Nervioso Central.

Fuente: <https://www.gob.mx/conadis/articulos/dia-mundial-de-la-paralisis-cerebral-129492?idiom=es>

Acompañamiento y atención

Día Mundial de la Prevención del Suicidio

Segunda parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Comunicación y Vinculación

El pasado 10 de septiembre se conmemoró el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, por lo que en la edición anterior explicamos sobre el comportamiento suicida. En esta edición, seguimos centrando la atención en el mensaje: el suicidio se puede prevenir.

El Programa Nacional para la Prevención del Suicidio (PRONAPS) explica al respecto: “La prevención del suicidio implica eliminar prejuicios sobre los problemas de salud mental y trabajar para que las personas pidan apoyo siempre que estén ante una situación emocional complicada, además de aumentar las posibilidades de atención”.

Cuando se necesite apoyo, llamar a la Línea de Seguridad y Chat de Confianza del Consejo Ciudadano 55-5533-5533 (funciona 24/7), #ESAesVida, a la Línea de la Vida 800 911 2000 (24/7), y WhatsApp de Contacto Joven 55 7900 9669.

Fuentes: OPS: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-prevencion-suicidio-2024>
-Programa Nacional para la Prevención del Suicidio <https://www.gob.mx/salud/documentos/programa-nacional-para-la-prevencion-de-suicidio>
- <https://www.incmnsz.mx/2024/Segundo-Encuentro/SALUD-MENTAL.pdf>



LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
**NUEVA TORRE
INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Octubre 2024



Octubre 2023



Octubre 2022

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

Sus obras han sido traducidas a 40 idiomas

El asedio

Arturo Pérez-Reverte

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

Arturo Pérez-Reverte (Cartagena, España, 1951-). Escritor, periodista y académico español. Sus obras han sido traducidas a cuarenta idiomas y muchas de ellas llevadas al cine y la televisión. Es miembro de la Real Academia Española y de la Asociación de Escritores de Marina de Francia. *El asedio* es una novela publicada por Alfaguara en 2010.

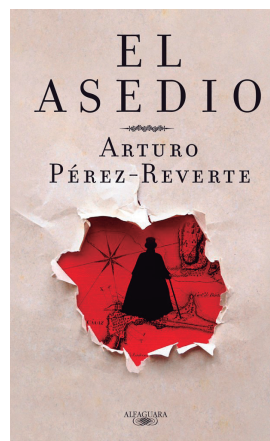
La historia se desarrolla en los años 1811 y 1812, en la ciudad portuaria de Cádiz, cuando fue sometida esta localidad por las tropas de Napoleón, en la época de la Guerra de la Independencia española.

La novela se conduce en una serie de misteriosos asesinatos de mujeres jóvenes, cuyos cuerpos aparecen desolladas a latigazos en distintos puntos de la ciudad.

En cada lugar, antes de su hallazgo, ha caído una bomba francesa. Acontecimientos que trazan un mapa siniestro, semejante a un tablero de ajedrez, donde su jugador, el asesino despiadado, mueve las piezas que sentencian el destino de los protagonistas.

Entre tanto se desarrolla la investigación policial, se relata la vida en la ciudad llena de forasteros, entre los que se encuentran los diputados que se reúnen para discutir los aspectos de lo que será la Constitución española de 1812, que instauró la soberanía nacional, la monarquía constitucional, la separación de poderes, la libertad de imprenta, el reparto de tierras y la libertad de industria.

El asedio es una novela enigmática que abarca temas policíacos, aventureros, fantásticos, científicos y de espionaje.



Sabías que...

Ana María Matute Ausejo:

- Fue la escritora de mayor prestigio de las letras españolas.
- A los 5 años escribe su primer cuento, ilustrado por ella misma; a los 10 años escribe la revista ambiciosa, *Shibyl*. Su primera novela, *Pequeño teatro* la escribe a los 17 años.
- Fue galardonada con premios como el Nacional de las Letras o el Cervantes, otorgado por el Ministerio de Cultura de España.
- Fue miembro de la Real Academia Española.
- Desde la publicación de *Los Abel* ganó el elogio de la crítica y el gusto del público.
- Nació en Barcelona el 26 de julio de 1925 en el seno de una familia acomodada. Padre catalán y madre castellana.
- Falleció de 2014 a los 88 años de edad.

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

Segunda y última parte

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

Como lo expresamos en la edición anterior, en el INCMNSZ, la seguridad de toda nuestra comunidad es prioritaria, especialmente, ante eventos impredecibles como los sismos. Recuerda siempre mantener la calma, identifica las emociones que estás experimentando, que si bien son totalmente normales ante estas situaciones inesperadas, es importante tomar control de ellas para poder actuar bajo la conciencia y no únicamente bajo el instinto de supervivencia.

Considera que las zonas exteriores a menudo presentan más riesgos debido a elementos como, instalaciones de vapor o gas, postes de luz, cableado de alta tensión, vehículos en movimiento, superficies por donde caminar irregulares, estructuras de la fachada móviles etc.

Apresurarse a las salidas pueden generar cuellos de botella por disminución del flujo y eso causar más angustia. Correr facilita que tropieces o empujes a alguien con el riesgo asociado.

Finalmente, si identificas una condición después del evento que te preocupe, repórtala inmediatamente a la extensión 6011 de seguridad interna, alguien acudirá a evaluar, apoyarte, orientarte y resolver esta situación.

La prevención y la acción coordinada son claves para protegernos mutuamente en situaciones de emergencia. Te invitamos a capacitarte y formar parte de las brigadas internas de protección civil. De esta manera aprenderás cómo cuidarte mejor y cuidar de tus compañeros, así como identificar situaciones de riesgo en tu área de trabajo.

Es valioso que como comunidad participemos en simulacros, ya que nos preparan para actuar correctamente en una emergencia real, estos procesos también hacen evidentes áreas de mejora que se pueden optimizar mitigando el riesgo que pudieran significar en un evento no simulado con anticipación. Colabora participando activamente y pon el ejemplo a quienes colaboran contigo en el día a día.

Recuerda que la participación de todos en el seguimiento de los protocolos es nuestra mayor fortaleza para estar seguros. Prepárate y actúa.

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



Atún

Cada año se descargan más de 7 millones de toneladas de atún y especies afines, según la FAO. Las especies de atún representan el 20 % del valor de la pesca marítima y más del 8 % de todos los productos del mar que se comercializan en el mundo.

Este recurso tiene, por tanto, un papel fundamental en el desarrollo sostenible, la seguridad alimentaria, la economía pesquera y la creación y mantenimiento del empleo de muchas familias.

Con respecto al consumo de esta especie, el atún en conserva ha sido un producto clave y lo fue especialmente a lo largo de la Pandemia por COVID-19. Lo sigue siendo también gracias a su riqueza en Omega-3, y sus minerales, proteínas y vitamina B12.

Con todo, la FAO advierte que el atún es "uno de los peces más amenazados ante el exceso de demanda". Según las últimas estimaciones, el 33,3 % de las poblaciones de las siete especies principales de atún están explotadas a niveles biológicamente insostenibles.

Fuente: https://industriaspesqueras.com/noticia-79993-seccion-Sector_Pesquero



Tortitas de Atún



Ingredientes:

- 2 piezas de huevo
- 500 gramos de atún en agua
- 1/4 de taza de avena molida (o harina de avena)
- 1 cucharada de eneldo fresco
- Pimienta al gusto
- 1/2 pieza de cebolla morada en cubitos
- 1 pieza de calabaza (picada en cubos pequeños)
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1/2 pieza (jugo de limón)
- 1 cucharada de mostaza regular o dijon

Modo de preparación:

Batir los huevos, con la ayuda de un tenedor (reservar).

Colocar en un recipiente el atún, avena molida, eneldo fresco, pimienta, cebolla morada, calabaza, el aceite de olivo, el jugo de limón y la mostaza. Mezclar todo muy bien.

Precalentar un sartén, agregar aceite, con la mezcla hacer las bolitas y aplastarlas para que queden como tortita y dorarlas de ambos lados.

Servir con una ensalada de su preferencia.

Fuente: CAIPaDi. Recetas saludables

Terapia celular en adultos

Dr. Eucario León Rodríguez, presidente de la Asociación Mexicana de Trasplante de Células Progenitoras Hematopoyéticas

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



Dr. Eucario León Rodríguez

El 5 de septiembre, el Dr. Eucario León Rodríguez, jefe de Servicio de Oncología, fue nombrado presidente de la Asociación Mexicana de Trasplante de Células Progenitoras Hematopoyéticas y de Terapia Celular en Adultos.

Dicha Asociación se estableció el 26 de agosto del 2016, con el objetivo de integrar al Personal Médico con la Terapia Celular y el Trasplante de Células Hematopoyéticas, mejorando los equipos del intercambio de experiencias y adaptar el conocimiento a las necesidades locales.

El Dr. Eucario León Rodríguez se ha distinguido por su trascendental trayectoria en Oncología, especialmente, en el Trasplante de Células Progenitoras Hematopoyéticas y de Terapia Celular en Adultos.

Con este destacado nombramiento recibe un reconocimiento de su ardua labor en este campo de la Ciencia.

Es egresado de la Facultad de Medicina de la UNAM (1973). Realizó las especialidades de Medicina Interna (1974-1977) y Hematología (1977-1979) en el INCMNSZ. Realizó la especialidad de Oncología Médica en París, Francia, de 1982-1984.

De 1979 a 1980 fue jefe del Servicio de Hematología y Banco de Sangre del Sistema de Salud de Ciudad Netzahualcóyotl de la Secretaría de Salubridad y Asistencia. De 1984 a 1998 fue Médico Titular en el Servicio de Hematología y Oncología del INCMNSZ. Desde 1999 es coordinador de Oncología Médica y director del Programa de Trasplantes de Células Progenitoras Hematopoyéticas del Instituto.

De 1992 a 1995 fue profesor de Hematología del Tercer año de la Carrera de Médico Cirujano en la Facultad de Medicina de la UNAM. A partir del 2001 es profesor Titular del curso de posgrado de Oncología Médica reconocido por la UNAM, con sede en el INCMNSZ y, desde marzo del 2013, es profesor del Curso de Alta Especialidad de Trasplantes de Células Progenitoras Hematopoyéticas en Adultos.

En enero del 2006, ingresó al Sistema Nacional de Investigadores y como Miembro Numerario a la Academia Nacional de Medicina y, en 2021, fue aceptado como Miembro Titular de la misma.

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

Concientización sobre infecciones fúngicas

Primer Curso Teórico-Práctico “Micosis entre nosotros”

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



De izq. a der. QFB. Javier Araiza Santibañez, Dra. Patricia Cornejo Juárez, Dr. Luis Alfredo Ponce de León Garduño, Dr. José Sifuentes Osornio, Dra. María Fernanda González Lara y Dra. Francisca Hernández Hernández

Con el objetivo de enfatizar la importancia del diagnóstico oportuno y certero de las infecciones, así como centrar la atención en la importancia de contar con estrategias terapéuticas que puedan prevenir y tratarlas oportunamente, se llevó a cabo el Primer Curso Teórico-Práctico “Micosis entre nosotros”.

El evento tuvo lugar en el Auditorio principal del INCMNSZ y fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, director General. Estuvo acompañado por: Dr. Alfredo Ponce de León Garduño, jefe del Departamento de Infectología; Dra. Fernanda González Lara, jefa del Laboratorio de Microbiología Clínica; todos del Instituto; la Dra. Patricia Cornejo Juárez, presidenta de la Asociación Mexicana de Infectología y Microbiología Clínica; Dra. Francisca Hernández Hernández, titular del Diplomado teórico-práctico de Micología Médica de la Facultad de Medicina de la UNAM; y el QFB. Javier Araiza Santibañez, presidente de la Asociación Mexicana de Micología Médica.

La Dra. Fernanda González Lara expresó: “El título de *Micosis entre nosotros* es una manera de reflexionar en que este tipo de infecciones están alrededor de nosotros todo el tiempo. Y que necesitamos tener herramientas y conocimientos para visibilizarlas y ponerlas en práctica, para identificar estas enfermedades y cambiar su desenlace. Quiero agradecer a la Dra. Rosa Arely Martínez y al personal del Laboratorio de Microbiología, por su labor y por su arduo trabajo y esfuerzo para el primer curso”.

El Dr. Sifuentes, por su parte, señaló: “Celebro que realicen el curso y agradezco su pasión por la educación médica continua en el campo de la microbiología. Doy mi reconocimiento a todo el personal del laboratorio. Agradezco, también, el respaldo del Dr. Alfredo Ponce de León, por dar paso a esta iniciativa y dedicar tiempo y esfuerzo para ello.

La educación continua médica es una acción muy importante para el INCMNSZ. Agradezco y reconozco a la Dra. Francisca Hernández Hernández, pues el Instituto y la UNAM siempre han tenido colaboraciones muy fructíferas. De igual forma, a la Dra. Patricia Cornejo Juárez y al Dr. Javier Araiza Santillanes, ya que es muy importante la participación y colaboración de las asociaciones médicas y educativas para que el conocimiento avance. Este curso nos ayuda a progresar en ese sentido, porque cuenta con distinguidos profesores en dicho campo de la ciencia”, concluyó.



SUEÑO ADECUADO ¡SÍGUELE!



- 1 Ventila tu habitación a temperatura agradable (de 20°C a 18°C)
- 2 Conserva limpio tu dormitorio; aspira con regularidad el colchón, almohadas y cortinas
- 3 Coloca plantas como purificadores naturales del aire (como serpiente, cuna de moisés, suculentas)
- 4 Evita fumar en interiores
- 5 Cuida la calidad del aire de tu espacio para dormir
- 6 Mantén la habitación oscura
- 7 Procura que tu espacio para dormir esté libre de ruido

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

¡DE TI DEPENDE!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#incmnsz #vidasostenible #campañaincmnsz #vidasaludable



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de octubre

16

Mendoza Martínez Eduardo
Ortiz Jiménez Belen Mayeli
Roque Camacho Alexia Renata
Salazar Celis Martin Luis
Trinidad Rojas Lorena

17

Avalos León Martin
Bonilla Nava Gustavo
Caro Rodríguez Karen Ariadna
Guizar Guerrero Luis Enrique
Ramírez Fernández María Teresa
Reséndiz García Monserrat Concepción
Sánchez Moreno Aidée
Suarez Rivera Oscar Rodolfo
Tusíé Luna María Teresa
Vázquez Cadena Alberto

18

Aguilera Ulin María Gabriela
Benito Marcelo Leticia
Enríquez Barrios Laura Arlette
García Andrés Isabel
García Padilla Alma Gabriela
Guzmán Rojas María Del Carmen
Herrera Velasco Miguel Angel
Morales García Guadalupe
Rangel Suarez Sergio
Rivera Moscoso Raúl
Rodríguez Osorio Carlos Antonio
Rosas Arriaga Maritza
Torres Mora Carolina

19

Arcos Moncada Manuel
Chinney Herrera Alberto
Del Monte Vega Marti Yareli
Espinoza Honorato José Javier
Hernández Dorazco Leticia

20

Contreras Rendon Marco Antonio
Méndez González Habram Alberto
Moctezuma Herrera David Angel
Rangel Cordero Andrea
Salinas Alvarez Thalia Selene

21

Carrero Gutiérrez Teresa
Colin Diaz Aldo Gamaliel
Espinoza García Edith María Arlette
Marín Corte Juan Carlos Alberto
Méndez Espinoza Celia
Saeb Lima Marcela

22

Carrillo Maravilla Eduardo
Hernández Guijosa Juan Gabriel
Martínez Caballero Sandra Verónica
Martínez Juárez Miguel Angel
Pineda Rodríguez Héctor
Quiñonez Flores Alejandro

23

Aranda Gutiérrez Alejandro
Avalos Hernández Raúl
Hernández Salamanca Elizabeth
Iturbe Alessio María De Lourdes
Martínez Castañeda Monserrat
Trejo Rojo Andrés
Valdez Echeverría Raymundo David
Varela Tinoco Marco Antonio

24

Carrizosa Cruz Rafael
Cobos Reyes Farid Alejandro
Galicia Palma Rosa María De Jesús
Leal Villalpando Rafael Paulino
Martínez Ruiz Erick Leonel
Pichardo Cortez Edgar Alfredo

25

Aguilar Sánchez Cristina
Álvarez Olalde Saul
Arce Domínguez Mayra
Cárdenas Desales Dalia
González Pérez Sandra
Hernández Jasso Arely
Hernández Zarco Alejandra
Huitzil Meléndez Fidel David
Mendoza Fuentes Mario
Rivera Teodoro Moisés

26

Almaraz Arriaga María Eva
Baltazar Torres José Angel
Brito Córdova Griselda Xóchitl
Carrillo Navarrete Estefanía
Galicia Pérez Rocío
Guzmán Baca Ubaldo
Leos Moreno Raymundo
Medina Vanegas Ricardo
Moreno Licea Carolina
Sánchez Peregrina Sandra
Vázquez Bautista Lucía

27

Benítez Pérez Mariana Guadalupe
Estrada Hernández Ana Lilia

García Campos Diana Elizabeth
Lozano Null Silvia
Rodríguez Ortiz Juan Carlos
Roque Balbuena Georgina
Severo Reyes Cristina

28

Barrera Lumbreras Georgina
De Los Ríos Obregón Diana Cecilia
Escobar Carrasco Pablo Abraham
González González Claudia Cristina
Gotes Palazuelos José
Maldonado Reyes Betsy Anahí
Olivares Campos Edgar
Solares Camacho Omar Aquiles

29

Castro Gutiérrez Gerardo
Fernández Ponce Sarah Gabriela
Flores Rosas Susana
González Trejo Alma Delia
Juárez Rivero Alhelí
Lara García Alejandra
Ledesma Zamora Alizandro
Lozano Hernández Jorge Luis
Merino Morales Dulce Ivonne
Nava Villalpando Arturo
Pichardo Ontiveros Edgar
Rivera Briseño Hilda
Vázquez Aguilar Carlos Gerardo
Villanueva Serratos Rogelio Manuel

30

Flores Flores Laura Monserrat
Leyte Aguilar Grisel
Lima Cadena Deyanira
Martínez García Francisco Daniel
Méndez Molina Florentina Claudia
Ramos Cervantes María Del Pilar
Ramos Soriano Angela Nallely
Velázquez Arriaga Leonel

31

Arreguin Serrano Valeria Gabriela
Galindo García Lucila
García Alanís Mario Cesar
Guel González Gerardo
León González Alejandro Raciél
López Zavaleta Raúl
Maqueda Flores Aurea Berenice
Nava Linares Angelica
Reyes Guerrero Roberto
Rodríguez Hernández Evelin

● Felicitaciones ● Obituarios

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 **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.

* Los criterios editoriales de **La Camiseta** no nos permiten publicitar servicios profesionales.



SUEÑO ADECUADO ¡ME CUIDO!

1 Establezco una rutina de sueño que funciona para mí y para mi familia

2 Restrinjo las comidas abundantes y los productos altos en azúcar antes de ir a dormir

3 Evito la ingesta de bebidas estimulantes, cafeína y alcohol, antes de ir a dormir

4 Limito la cantidad de líquidos dos horas antes de ir a dormir

5 Practico la respiración diafragmática: profunda y lenta antes de ir a dormir

6 Hago meditación y ejercicios de relajación mental antes de ir a dormir

7 Procuro dormir entre 7 y 8 horas diariamente, incluyendo fines de semana

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

Carmen Amescua Villela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Liliana Morán Rodríguez

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

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/Camiseta2024.html



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN