



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX No. 20

31 de octubre 2024

Estímulos y Premios por años de Servicio en el INCMNSZ 2024

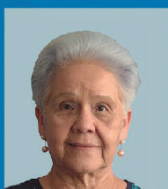
El INCMNSZ participe en Tour de Health´24, Dinamarca

55 años de servicio



**ROSA MARÍA ERNESTINA
CHÁVEZ CONTRERAS**

50 años de servicio



**MA. DEL CARMEN
CRAVIOTO GALINDO**



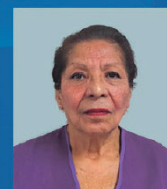
**BÁRBARA
CHÁVEZ MAZARI**



**MARÍA TERESA
GARCÍA PAVÓN RÍOS**



**JOSÉ LUIS
GUTIÉRREZ AYALA**



**LEOBARDA
PADILLA ROBLES**

45 años de servicio



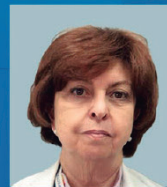
**JUDITH MIRIAM
BOBADILLA DEL VALLE**



**LAURA
CAMACHO DEL VALLE**



**OLGA MARÍA
FLORES RAMÍREZ**



**BEATRIZ ESTELA
REMUS Y GALVÁN**



**ANTONIA
SALDAÑA ALDUCIN**



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 738

31 octubre 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ	2	• Mónica López Yáñez	
• Ceremonia de entrega de Estímulos y Premios por años de Servicio 2024 del INCMNSZ		ARTE Y CULTURA	15
ENTÉRATE	4	Sesión Cultural dedicada al Departamento de Trasplantes	
• Primera Generación del Programa Mentoras en la Ciencia del INCMNSZ II parte	6	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
• Presentación del libro <i>Normalidad transformada por la Influenza y la COVID-19 en México, Cuba y Argentina</i>		El INCMNSZ como escenario clínico de diversas Universidades Nacionales	
• El INCMNSZ participe en "Tour de Health'24", Dinamarca		NOTICIAS	17
EQUIDAD Y GÉNERO	10	• Información importante	
• Programas que cambian la vida de mujeres: Mentoras en la Ciencia		SABÍAS QUE	18
ENSEÑANZA	11	• Efemérides de la salud	
• Mensaje acerca de la Asociación de Médicos del INCMNSZ		TU SALUD	19
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	12	• Vacúnate contra Influenza	
• El caso de Josie King		DÍA NARANJA	20
MÍSTICA	13	• ¡Únete!	
• Convivencia amable		ESPACIO DE LECTURA	21
		• <i>El puente hacia lo infinito</i> Richard Bach	
		NUESTRO ENTORNO	22
		• Aguas con el agua	
		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
		• Tejocote	
		• Dulce de Tejocote	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

Uno de los eventos más importantes para la Comunidad Institucional es la **Ceremonia de entrega de Estímulos y Premios por años de Servicio 2024 del INCMNSZ**, que tiene por objetivo **reconocer y agradecer al personal su pertenencia institucional**, su compromiso y contribución para edificar a uno de los mejores Institutos Nacionales de Salud de México. En esta ocasión, se reconoció a **Rosa María Ernestina Chávez Contreras por 55 años; María del Carmen Cravioto Galindo, Barbara Chávez Mazari, María Teresa García Pavón Ríos, José Luis Gutiérrez Ayala y Leobarda Padilla Robles, por 50 años**. También se entregaron reconocimientos por **45, 40, 35, 30, 25 y 20 años de antigüedad**. En las secciones *Para Conocernos* y *Ser INCMNSZ*, se da cuenta de ello.

En *Entérate*, se presenta el **egreso de la Primera Generación de Mentoras en la Ciencia del INCMNSZ** que hace eco a **fortalecer la equidad de género** en todos sus ámbitos. Por otra parte, se informa sobre la **presentación del Libro Normalidad Transformada por la Influenza y la COVID-19 en México, Cuba y Argentina**. Y finalmente, se da a conocer un acontecimiento de gran relevancia, **el INCMNSZ participó en el “Tour de Health’24”, Conferencia sobre Cooperación Sanitaria**, organizada por *Healthcare Denmark* y el **Ministerio de Asuntos Exteriores de Dinamarca**, en colaboración con el Ministerio del Interior y de Salud y el Ministerio de Industria y Comercio; así como, la Confederación de la Industria Danesa (*Dansk Industri*), en la que participó el INCMNSZ, a través de la representación del **Dr. Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza**.

En la sección *Sabías que* se presentan las efemérides de la salud conmemoradas durante la segunda quincena de octubre: 17 de octubre, **Día Mundial contra el Dolor**; 18 de octubre, **Día Mundial de la Menopausia** y 19 de octubre, **Día Internacional de Lucha contra el Cáncer de Mama**.

La **Influenza es una de las principales enfermedades respiratorias que afectan a las personas durante el periodo invernal**, por lo que **el INCMNSZ se suma a las acciones del Gobierno Federal**, a través de la Secretaría de Salud, **para promover entre la Comunidad Institucional y la sociedad la vacunación contra el virus de Influenza**. En la sección *Tu Salud* se presenta información al respecto.

En *Programa Vida Saludable y Sostenible* se reflexiona acerca de **relacionarse armónicamente con uno mismo** y con el entorno, apuntando algunos **pasos indispensables para lograr una buena Salud Mental**.

Espíritu de colaboración y compromiso

Ceremonia de Entrega de Estímulos y Premios por años de Servicio 2024 en el INCMNSZ

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

Con el objetivo de reconocer y agradecer al personal del INCMNSZ por su pertenencia institucional, el pasado 23 de octubre se llevó a cabo la Ceremonia de Entrega de Estímulos y Premios por años de Servicio 2024 del INCMNSZ.



Entrega de Estímulos y Premios por años de Servicio 2024

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, presidió el evento. Acto, al que también asistieron como parte del presidium: Dra. Martha Kaufer Horwitz, Directora de Nutrición; Dr. Fernando Gabilondo Navarro, ex Director General; Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas, Director de Investigación; Enf. Eva Sánchez Reséndiz, presidenta del SUTINCMNSZ; Dr. José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza y Lic. Ricardo García Lacheño, Encargado de Despacho de la Dirección de Administración.

El Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina, al fungir como maestro de ceremonias destacó: "Este evento es especial. Tiene dos objetivos: uno, conmemorar un año más de existencia del INCMNSZ, que cumple 78 años de fructífera existencia; y, el segundo, reconocemos y nos congratulamos con la Comunidad de Nutrición por años de pertenencia al Instituto, en los que aportamos nuestra convicción y esfuerzo para que se mantenga como la institución de salud de la más alta calidad en México. Cuando hablo de calidad, no me refiero a los aspectos médicos o de investigación; me refiero a la calidad humana y el compromiso, como un principio rector. Damos siempre lo mejor de nosotros mismos en beneficio de nuestros usuarios, independientemente del tipo de actividad que hacemos.

El Dr. José Sifuentes Osornio señaló: “Sentimos emoción. Es una reunión de gran significado. Reconocemos el esfuerzo de todos nuestros compañeros y colegas, que no sólo son empleados, son nuestros compañeros, nuestros amigos, son parte de nuestra familia. Gracias por estar aquí, gracias por tener este espíritu de colaboración. Tienen un espíritu de compromiso, de ponerse la camiseta y sentir a Nutrición como parte de su esencia.

Como saben, estamos cumpliendo 78 años de vida institucional, gracias al esfuerzo de todos ustedes y el de las personas que nos antecedieron; empezando por el maestro Zubirán, toda la gente que ha contribuido a hacer de esta una institución firme, con convicciones, con rumbo. Por esto, es emblemática esta Ceremonia. Les quiero agradecer ese espíritu del INCMNSZ, que es el compromiso de lealtad institucional. Disfruten esta merecida ceremonia y este reconocimiento”, concluyó.

La apertura del evento estuvo a cargo del Coro de INCMNSZ quien, con una serie de interpretaciones, se sumó al reconocimiento que se le hizo al personal del Instituto.



Intervención del Coro del INCMNSZ en la Ceremonia de Entrega de Estímulos y Premios por años de Servicio 2024

78 ANIVERSARIO INCMNSZ 1946-2024
OCTUBRE 12
VANGUARDIA Y COMPROMISO

PERSONAL QUE CUMPLE AÑOS DE SERVICIO EN EL INCMNSZ



55 años de servicio

ROSA MARIA ERNESTINA CHAVEZ CONTRERAS

50 años de servicio



MARIA TERESA
GARCIA PAVON RIOS



LEOBARDA
PADILLA ROBLES



MA. DEL CARMEN
CRAVIOTO GALINDO



BARBARA
CHAVEZ MAZARI



JOSE LUIS
GUTIERREZ AYALA

45 años de servicio



BEATRIZ ESTELA
REMUS Y GALVAN



ANTONIA
SALDAÑA ALDUCIN



LAURA
CAMACHO DEL VALLE



JUDITH MIRIAM
BOBADILLA DEL VALLE



OLGA MARIA
FLORES RAMIREZ

40 años de servicio



ANA LILIA
ROLON MONTES DE OCA



MARIA ELENA
CARRANCO JAUREGUI



GUILLERMINA
JUAN CASTAÑEDA



PAULA
PEÑALOZA RAMIREZ



CECILIA
CASTILLO RENTERIA



MARIA EVELIA
MARTINEZ CRUZ



ARTURO
ANGELES ANGELES



REYNA VIRGINIA
SALDAÑA LOPEZ



SILVIA
CARRILLO DOMINGUEZ



JULIAN JORGE
ARISTA NASR



MARIA DEL PILAR
MORENO AGUILAR



JUANA ISABEL
GONZALEZ GARCIA



MAGDALENA
KANAN FALCON



JUAN MANUEL
TELLEZ MUNGUIA



RAQUEL
PEREZ JARAMILLO



ROSA MARIA
RAMIREZ CAZARES



TOMAS
HERNANDEZ FONSECA



IRMA BEATRIZ
MITRE AGUILAR



CAROLINA
RODRIGUEZ PADILLA

30 años de servicio



JUAN DE JESUS
JAREZ OCAMPO



JUVENTINO
CORTES HUERTA



GUILLERMINA
ORTIZ MENDEZ



LOURDES
MARTINEZ LAURELES



GRACIELA
MARTINEZ GARCIA



MARIA DEL CARMEN
GOMEZ GOUJON



SANDRA
GONZALEZ PEREZ



ALEJANDRA EULALIA
HERNANDEZ HERNANDEZ



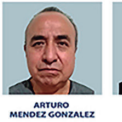
NORA ISELA
SANTANA QUINTANA



MIRIAM
REYES OVIEDO



MARIA DE JESUS
RAMIREZ SOLANO



ARTURO
MENDEZ GONZALEZ



MA. ALICIA
GONZALEZ LUNA



ROBERTO
JUAREZ LUIS



CARLOS ALFONSO
GUTIERREZ CIBROS MADRID



ABDALA HUMBERTO
RODRIGUEZ ASSAD



LOURDES MARGARITA
AYALA ESCOBEDO



CARLOS
GALINDO GÓMEZ



OLGA PATRICIA
ROJAS LEMUS



TLANEZI
GONZALEZ GONZALEZ



LORENA
FLORES ROSALES



ELIDA
VILLASEÑOR GARCIA



CLAUDIA
TORRES LOPEZ



GUADALUPE
COLCHADO ARELLANO



RAYMUNDO
LEOS MORENO



BRAILIA OFELIA
SALMERON GONZALEZ



JESUS
GARCES JIMENEZ



MAGDA PATRICIA
BUTRON GANDARILLA



CARMEN
ALVAREZ MENDOZA



ADRIANA
CRUZ LOPEZ



PEDRO
SUAREZ ALVIRDE



IRMA
GALICIA ALQUICIRA



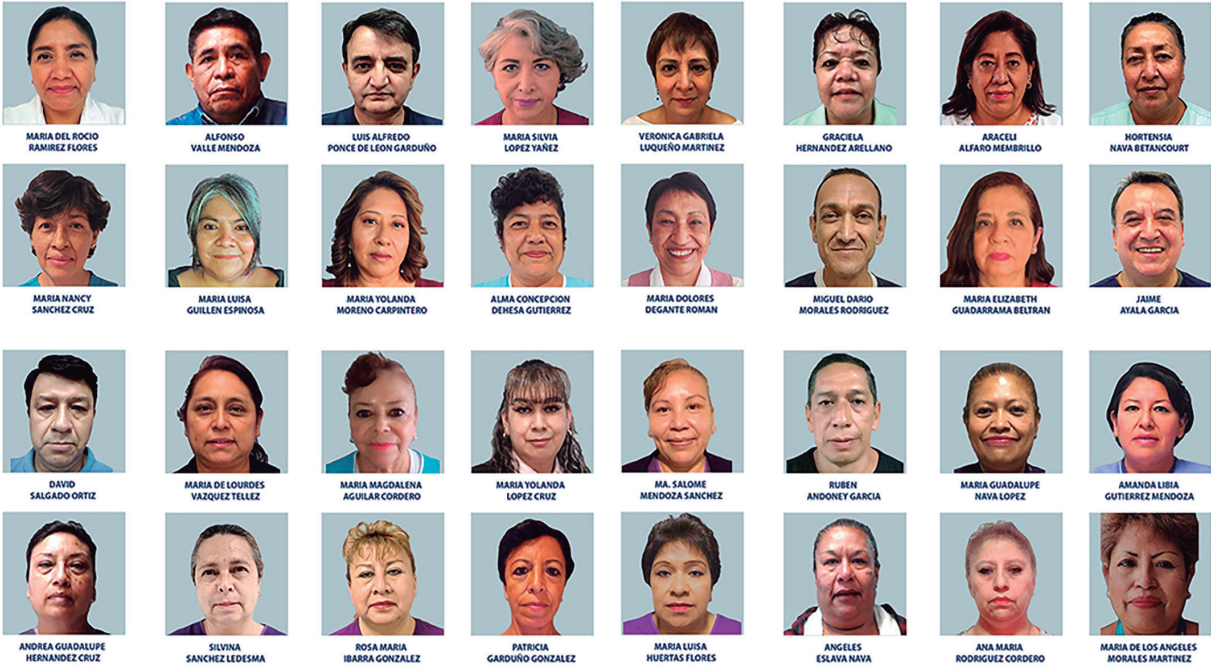
MARIA ELIZABETH
ROMERO REYES

30 años de servicio



FERNANDO MONROY RODRIGUEZ, MARIA DE LOS ANGELES CANO GARCIA, YESENIA HIDALGO MORALES, MARIA DEL CARMEN JUAN CASTAÑEDA, FANNY ELIZABETH LAUREL VELASCO, JOSE LUIS LOPEZ JIMENEZ, VERONICA LUJAN CALDERON, MARIA DE JESUS NAVA RODRIGUEZ, ARACELI TELLEZ MUNGUIA, DELFINO TELLEZ MUNGUIA, MARIA DE LOURDES GARCIA BAUTISTA, MARIA TERESA RAMIREZ FERNANDEZ, REBECA TERRAZAS TORRES, FERNANDO JAVIER ARTEAGA CABELLO, MOISES ESCORZA RAMOS, MARIA LEONOR CATEDRA VALDEZ, REYNA COLUMBA AVILA MONTAÑO, MARIA MONICA LOPEZ YAÑEZ, BEATRIZ ALVAREZ CRUZ, OLIVIA PACHECO DIAZ

35 años de servicio



MARIA DEL ROCIO RAMIREZ FLORES, ALFONSO VALLE MENDOZA, LUIS ALFREDO PONCE DE LEON GARDUÑO, MARIA SILVIA LOPEZ YAÑEZ, VERONICA GABRIELA LUQUEÑO MARTINEZ, GRACIELA HERNANDEZ ARELLANO, ARACELI ALFARO MEMBRILLO, NORTENSIA NAVA BETANCOURT, MARIA NANCY SANCHEZ CRUZ, MARIA LUISA GUILLEN ESPINOSA, MARIA YOLANDA MORENO CARPINTERO, ALMA CONCEPCION DENEZA GUTIERREZ, MARIA DOLORES DEGANTE ROMAN, MIGUEL DARIO MORALES RODRIGUEZ, MARIA ELIZABETH GUADARRAMA BELTRAN, JIMIE AYALA GARCIA, DAVID SALGADO ORTIZ, MARIA DE LOURDES VAZQUEZ TELLEZ, MARIA MAGDALENA AGUILAR CORDERO, MARIA YOLANDA LOPEZ CRUZ, MA. SALOME MENDOZA SANCHEZ, RUBEN ANDONÉY GARCIA, MARIA GUADALUPE NAVA LOPEZ, AMANDA LIBIA GUTIERREZ MENDOZA, ANDREA GUADALUPE HERNANDEZ CRUZ, SILVINA SANCHEZ LEDESMA, ROSA MARIA IBARRA GONZALEZ, PATRICIA GARDUÑO GONZALEZ, MARIA LUISA HUERTAS FLORES, ANGELES ESLAVA NAVA, ANA MARIA RODRIGUEZ CORDERO, MARIA DE LOS ANGELES MORALES MARTINEZ



LEONORA LUNA MUÑOZ, ALMA LETICIA PEREZ VALENTIN, MARIA SATURNINA IBAÑEZ ESTRADA, TERESA MANZO GALVEZ, MARTHA PATRICIA PORTILLO GONZALEZ

25 años de servicio



EDURNE MERCED AUSTRICH SENOSIAN, DIANA ELODIA AGUILAR LEON, MARIO VILATOBA CHAPA, JESUS KAZUO YAMAMOTO FURUSHO, MARIA GUADALUPE SANCHEZ JIMENEZ, MARIA YOLANDA ARCE OROZCO, JAVIER LICONA SALCEDO, MAGDALENA ROCIO GARCIA FUENTES, CLAUDIA ANGELICA GUTIERREZ LEYTE, TEODORO ROGELIO MENDOZA CRUZ, LUISA AVILA SANTILLAN, JORGE LOPEZ PEREZ, ELSA FERRER CERVANTES, ROCIO CAMACHO MENDOZA, PAOLA FIGUEROA HERNANDEZ, RICARDA OLMOS HERNANDEZ, NELLY RANGEL ESTILLA, AIDEE SANCHEZ MORENO, CLAUDIA VEGA ROJAS, ANGELINA BAUTISTA CRUZ, VICENTE ESTRADA SANCHEZ, VERONICA NAVARRO JUAREZ, JORGE RAYMUNDO GÓMEZ DEL PINO, JUAN MANUEL MONTEIL TORRES, RAUL LOPEZ ZAVALTA, KADINA DOMÍNGUEZ VILLAGORRAL, CARLOS BOGART ZUÑIGA MARTINEZ, ARACELI JIMÉNEZ SOSA, MARTHA PEDRAZA LOPEZ, ALFREDO BELTRAN CASTRO, JAVIER RODRIGUEZ ALMAZAN, KARINA GABRIELA VAZQUEZ NARVAEZ, AURORA MARINA LOEZA DEL CASTILLO

25 años de servicio



20 años de servicio



Reducir las brechas de inequidad de género en la ciencia

Primera Generación del Programa Mentoras en la Ciencia del INCMNSZ

Segunda y última parte

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



Asistentes a la clausura de la Primera Generación del Programa Mentoras en la Ciencia del INCMNSZ

Durante la ceremonia de egreso de la Primera Generación de Mentoras en la Ciencia, en representación de las mismas, se leyó un mensaje de la Dra. Loraine Ledón Llanes, investigadora del Departamento de Biología de la Reproducción del INCMNSZ: “La vida ofrece grandes oportunidades de aprender, sentir, enseñar, acompañar, reflexionar, de afrontar retos, cambios y de elegir caminos que aportarán a nuestro crecimiento.

Ese pequeño gran papel que nos corresponde hacer, desde nuestros aprendizajes, es acompañar a otros seres humanos en un camino de enriquecimiento mutuo. A una invitación que nos llegó de una mano amiga; la Dra. Elena Zambrano, quien dio un paso adelante para crear, fortalecer y fomentar la integración de redes de investigadoras en el INCMNSZ. Pero, sobre todo, para el acompañamiento altruista, en un ejercicio profesional de vida que pueda acortar las distancias innecesarias; estimular los talentos; aumentar las productividades; y permitir brillar, genuinamente, a quienes amamos el ejercicio de pensar, descubrir y crear en pro del bienestar humano”.

Como parte de las *mentees*, la Maestra en Ciencias Natividad Molina Reyes, destacó: “Estoy muy contenta y agradecida por haber sido privilegiada con este curso. Además de enfermera, quise ser investigadora. De estudiante, soñaba con pertenecer al Sistema Nacional de Investigadores. Sin embargo, siendo mujer, provenir de un pueblo indígena, en donde las brechas de desigualdad están tan marcadas, en donde la sociedad te cataloga como ayudante del médico, y vivir en un país en donde la participación de las mujeres en la ciencia es sólo una minoría; han sido interseccionalidades que representan un desafío para incursionar en el mundo de la investigación.

Después de este curso, puedo decir que soy una mujer rescatada de la deserción de la ciencia. Agradezco a las mentoras por acompañarnos en este proceso que nos cambió la vida personal y profesional”.

La M. en C. Ana Gabriela Montiel Martínez, expresó: “Estamos cerrando un capítulo significativo en nuestras vidas profesionales y personales. He experimentado, lo que significa el poder transformador del acompañamiento en el desarrollo de las mujeres científicas.

Programas como este empoderan a mujeres científicas e inspiran a luchar para que el talento y la pasión no se limiten por barreras de género. La ciencia es la búsqueda del conocimiento y una herramienta para transformar sociedades, abrir oportunidades e inspirar a futuras generaciones de mujeres que imaginan y se hacen de espacios negados”.

Posteriormente, se procedió a la entrega de diplomas y al brindis de honor, en la Fuente del Quijote del INCMNSZ.

Presentación del libro en el INCMNSZ

Normalidad transformada por la Influenza y la COVID-19 en México, Cuba y Argentina

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

El 25 de septiembre se presentó el libro *Normalidad transformada por la Influenza y la COVID-19 en México, Cuba y Argentina*. El evento fue coordinado por la Dra. Luz María Espinosa Cortés, investigadora del Departamento de Estudios Experimentales y Rurales; el Dr. Carlos Aguilar Salinas, Director de Investigación, ambos del INCMNSZ y el Dr. Enrique Beldarraín Chaple, profesor de la Facultad de Medicina de la UNAM.

La conducción del evento estuvo a cargo del Dr. Daniel Illescas Zárate, Jefe del Departamento de Vigilancia Epidemiológica, quien expresó que el libro abarca un corte histórico de 2018 a 2020, en el que participaron 21 investigadores de diversas instituciones de Cuba, México y Argentina. Dividido en tres secciones: la Gripe Española de 1918 a 1919; otras pandemias; y la complejidad de la COVID-19. Y que revela la vida y experiencias vividas en tres grandes regiones de América.

La presentación del libro fue realizada por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ; Dr. Gabino Sánchez Rosales, Dr. Carlos Viesca Treviño, ambos, profesores de la Facultad de Medicina de la UNAM; Dra. Luz María Espinoza Cortes, investigadora del Departamento de Estudios Experimentales y Rurales; Dr. Carlos Aguilar Salinas, Director de Investigación; Dra. Martha Kaufer Horwitz, Directora de Nutrición, todos del INCMNSZ.

El Dr. José Sifuentes Osornio destacó: “La Dra. Luz María Espinosa Cortés me expuso este proyecto de gran importancia porque trata del comportamiento de las epidemias de 1918 y 2020 en Argentina, Cuba y México”.



Dr. José Sifuentes Osornio

Así mismo, felicitó al Dr. Carlos Aguilar Salinas por haber colaborado; también agradeció a la Dra. Martha Kaufer por su apoyo y al generoso Patronato que ayudó para su edición, al igual que a la editorial Bonilla Artigas que lo editó.

La Dra. Luz María Espinoza Cortes destacó: “En la edición de un libro participan muchas personas. Quiero agradecer al Patronato que gestionó el apoyo y el financiamiento para esta obra.

Mi agradecimiento al Dr. José Sifuentes Osornio, al Dr. Carlos Aguilar Salinas, a todos los autores que confiaron en esta aventura editorial y a los revisores.

En junio del 2020 inició el proyecto. Reunimos a un grupo de colegas interesados en el análisis de las epidemias y sus repercusiones porque una crisis de salud afecta todo el contexto de la humanidad”.

Atención a los desafíos actuales de la atención médica

El INCMNSZ participe en “Tour de Health’24”, Dinamarca

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

Del 30 de septiembre al 3 de octubre del presente año, tuvo lugar el “Tour de Health’24”, Conferencia sobre Cooperación Sanitaria, organizada por *Healthcare Denmark* y el Ministerio de Asuntos Exteriores de Dinamarca, en colaboración con el Ministerio del Interior y de Salud y el Ministerio de Industria y Comercio, así como la Confederación de la Industria Danesa (*Dansk Industri*), en la que participó el INCMNSZ, a través de la representación del Dr. Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza del mismo.

Se contó con la presencia de la ministra del Interior y de Sanidad, Sophie Løhde, el Ministro de Industria, Negocios y Asuntos Financieros, Morten Bødskov, el director ejecutivo de la Cámara de Comercio de Dinamarca, Brian Mikkelsen, y Lars Sandahl Sørensen, Director Ejecutivo de la Confederación de la Industria Danesa (*Dansk Industri*).

Participaron delegados internacionales de 13 países, entre ellos, México, con lo cuales, Dinamarca colabora en materia de salud. Por parte de México aportaron la Dra. Shoshana Berenzon Gorn, Directora de Investigación Epidemiológica y Psicológica del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz y, el ya mencionado, Dr. José Alberto Ávila Funes.

Dicha conferencia tuvo como objetivo mostrar las buenas prácticas danesas en colaboraciones entre múltiples partes interesadas y sectores, con el fin de crear, de manera conjunta, enfoques basados en el contexto para abordar los desafíos actuales de la atención médica a través de asociaciones. Durante su estancia, las distintas delegaciones tuvieron oportunidad de conocer empresas farmacéuticas danesas, así como diversas instituciones de salud y asistencia social.



Dr. José Alberto Ávila Funes y Dra. Shoshana Berenzon Gorn, en el “Tour de Health’24”

Guía en el intrincado camino de la ciencia

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

Segunda y última parte

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

El proceso de mentoría se convirtió en nuestro lugar seguro; había un vínculo de confianza y sensación de estar protegidas. En nuestras sesiones podíamos expresar las alegrías o frustraciones experimentadas en el proceso para alcanzar nuestras metas; además, encontrábamos dirección, nos sentíamos escuchadas; pero, sobre todo impulsadas, aprendíamos habilidades nuevas, identificábamos problemas que no sabíamos que teníamos e implementábamos estrategias para solucionarlos, reflexionábamos sobre nuestros objetivos y se planteaban actividades para poder alcanzarlos.

El cierre de este programa incluyó una reunión virtual de *mentees* y, semanas después de la clausura, durante las cuales fue muy gratificante observar y escuchar el cambio en nuestras compañeras, se habló de lo mucho que crecimos durante las 12 sesiones y del impacto positivo de las mentorías, donde se escucharon frases como: “Pude alcanzar mis metas académicas”, “Aprendí a poner límites a los demás”, “Aprendí a balancear las distintas esferas de la vida”, “Confirmé que no quiero ser madre”, “Resolví mis problemas familiares”, “Pude enfrentar situaciones de violencia”, “Puse orden en mi trabajo”, “Sólo me falta la fecha de examen”, “Mejoré mi confianza y mi seguridad”, “Gracias a esto, no tiré la toalla”. Se percibía un ambiente de alegría y de profundo agradecimiento con las mentoras que decidieron actuar para hacer un cambio en la sociedad.

En resumen, el proceso y nuestra experiencia han sido maravillosas, impactando favorablemente no sólo en nuestra carrera como científicas, sino también en nuestra vida. Por tal motivo, queremos agradecer profundamente al *British Council*, a la Dra. Elena Zambrano, a las autoridades del INCMNSZ que facilitaron la implementación del Programa y a las compañeras *mentees*.

Finalmente, y con especial cariño deseamos agradecer a las ocho mentoras; mujeres maravillosas y científicas exitosas de esta Institución, que han tenido que luchar solas contra los enemigos antes mencionados, y que tomaron la postura de “Si a mí me tocó y yo pude, tú también”, decidiendo cambiar el sistema y convertirse en pioneras de un Programa que cambia la vida de mujeres.

Mentoras:

- Irazú Contreras Yáñez
- Brenda E. Crabtree Ramírez
- Claudia Delgadillo Puga
- Lorenza Díaz Nieto
- Martha Kaufer Horwitz
- Consuelo Lomas Soria
- Loraine Ledón Llanes
- Berenice Palacios González

Gracias a todas por apoyarnos, darnos armas y por no dejarnos luchar solas.

LXVI Reunión anual de la AMINCMNSZ

Mensaje acerca de la Asociación de Médicos del INCMNSZ

Primera parte

Mensaje pronunciado por el Dr. José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza, en la LXVI Reunión de la AMINCMNSZ, en Monterrey, Nuevo León.



Dr. José Alberto Ávila Funes

“A todas y todos los miembros de la AMINCMNSZ:

En este momento, en el que la medicina evoluciona con una velocidad sin precedentes, se hace más evidente la necesidad de contar con una comunidad fuerte, comprometida y activa como la nuestra. No basta con ser excelentes en el ámbito clínico y académico, también es fundamental que todos contribuyamos activamente al crecimiento de esta asociación. Es en nuestra unión y en nuestro esfuerzo colectivo donde reside nuestra mayor fortaleza.

Propongo que trabajemos en conjunto para hacer crecer a la AMINCMNSZ, no es sólo una responsabilidad, sino una inversión en nuestro futuro.

A través de la participación, tenemos la oportunidad de influir en decisiones cruciales que incluso podrían afectar el futuro de la atención médica y el bienestar de nuestros pacientes. Pero, para lograrlo, es necesario que cada uno de nosotros tome un papel activo. Necesitamos construir puentes entre las distintas especialidades, compartir experiencias y encontrar soluciones conjuntas a los desafíos que enfrentamos en nuestro día a día.

El crecimiento de esta Asociación no sólo se mide en números, sino en el impacto que podemos generar como grupo organizado. Al comprometernos más allá de nuestras consultas y quirófanos, fortalecemos nuestra voz y nuestra capacidad de abogar por políticas de salud más efectivas y justas. Cada aporte, ya sea en forma de participación en comités, proyectos de investigación colaborativos o el desarrollo de programas de educación continua, ayuda a consolidar nuestro legado y nuestro compromiso con la excelencia.

Además, quiero recordarles el valor incalculable del orgullo de pertenencia. Pertenecer a la AMINCMNSZ significa ser parte de un grupo selecto de profesionales que comparten no sólo un mismo fin, sino los mismos ideales y principios. El sentido de pertenencia no es algo que se imponga, es algo que se construye día a día a través de nuestras acciones, nuestro compromiso y nuestra voluntad de hacer de esta asociación el referente que todos necesitamos”.

En la siguiente edición, continua el mensaje.

Seguridad del paciente

El caso de Josie King

Segunda y última parte

Dra. Yésica Elizabeth Andrade Fernández/Unidad de Mejora Continua de la Calidad
Coautor: Roberto Francisco Arrieta Fierro/Médico residente de primer año

“Soy una madre que ha visto el lado más oscuro de un hospital. Mi hija murió el 22 de febrero de 2001, por una cascada de errores médicos en uno de los mejores hospitales del mundo”.

Son las palabras de Sorrel King, madre de Josie, quien ingresó a su hija luego de sufrir quemaduras de segundo y tercer grado.

Durante su estancia no se le permitió ingerir líquido alguno a pesar del deterioro constante y, ya sin estar canalizada para la administración de soluciones intravenosas –gracias a la insistencia de la madre- los médicos revisaron a la paciente: se le administró naloxona contrarrestando el efecto de los opioides administrados, así como permitirle ingerir líquidos, con lo que mejoró su estado general; tras la administración de metadona –a pesar de la negativa de la madre en varias ocasiones–, su estado general decayó, falleciendo poco tiempo después.

Este y muchos casos más, denotan la importancia de crear barreras de seguridad que ayuden a reducir los riesgos de fallas en la atención. Además de mejorar la comunicación entre los profesionales de la salud, incluso en los hospitales de mayor reconocimiento y prestigio.

En E.U.A la tercera causa de fallecimiento en el país se debe a errores médicos, a pesar de tener los hospitales con mayor prestigio a nivel mundial.

Lo que traduce que este tipo de incidentes se presentan en todos los Hospitales de salud, desde los más modernos hasta los de menor recurso, en todas partes del mundo.

Por esta razón, la implementación de las Acciones Esenciales para la Seguridad del Paciente, que se basan en barreras específicas para mejorar su seguridad, son una prioridad, pues su objetivo es reducir significativamente los eventos adversos en todos los establecimientos de atención médica, desde el primer hasta el tercer nivel de atención.

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





**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

CONVIVENCIA AMABLE

**Contribuir intencionalmente a
mantener el ambiente de
amable convivencia y respeto
entre los que en ella laboran.**

¡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 #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

mística incmnsz

COMUNIDAD INCMNSZ

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



Mónica López Yáñez

Departamento de Desarrollo y
Mantenimiento de Sistemas
Subdirección de Tecnologías de la
Información y Comunicaciones

1986-1989

Técnica en Informática por el Instituto Metropolitano de Estudios en Informática, Ciudad de México

1994 – 2024

Cursos impartidos en el INCMNSZ:

Sistemas Informáticos desarrollados en el Departamento de Desarrollo y Mantenimiento de Sistemas para personal médico y administrativo
Capacitación en sistemas operativos y aplicaciones de oficina (Office), para manejadores de bases de datos y desarrollo de sistemas

1994 – 2024

Desarrollo y Mantenimiento de Sistemas para diversas áreas, INCMNSZ
Soporte a usuarios, INCMNSZ

2007-2011

Licenciada en Informática, por la Universidad Insurgentes, Ciudad de México

2013-

Jefa del Departamento de Desarrollo y Mantenimiento de Sistemas, INCMNSZ

Historia, proyectos y logros

Sesión Cultural dedicada al Departamento de Trasplantes

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

El pasado jueves 31 de octubre, se llevó a cabo la Sesión Cultural dedicada al Departamento de Trasplantes, cuyo titular es el Dr. Mario Vilatobá Chapa, quien habló de la historia, proyectos y logros de este Departamento.

El Dr. Vilatobá expresó que es muy importante fomentar la cultura de donación de órganos; existen muchas personas cuya única esperanza de seguir viviendo es un trasplante.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, felicitó y agradeció a los integrantes de este Departamento por la extraordinaria labor que hacen para brindar esperanza a los pacientes que lo necesitan.

Zulyamir López Ríos, extraordinaria soprano y Alfredo Aguilar, gran pianista, ofrecieron un concierto maravilloso.

Sesión Cultural OCTUBRE



CONCIERTO DEDICADO AL DEPARTAMENTO DE TRASPLANTES

Jueves
31 octubre
2024
18:00 hrs.



Música INBAL por la Ciudad



Zulyamir Lopezrios
soprano
CANTANTE SOLISTA DE BELLAS ARTES

Alfredo Isaac Aguilar
piano
CONCERTISTA DE BELLAS ARTES



AUDITORIO INCMNSZ
ENTRADA LIBRE
VINO DE HONOR



Práctica avanzada de cuidados enfermeros en la salud urológica

Clínica de Cateterismo Intermittente en el INCMNSZ

Mtra. Luisa Janette Mendoza Morales/Coordinadora de la Clínica



Mtra. Luisa Janette Mendoza Morales

En el INCMNSZ tenemos un porcentaje importante de beneficiarios afectados por disfunción urinaria, causada por una enfermedad neurológica, lo que les impide tener un vaciamiento correcto y completo de la vejiga. El exceso de orina en la vejiga puede generar el desarrollo de gérmenes y, por lo tanto, infecciones crónicas. Las grandes presiones en la vejiga pueden dañar los riñones.

En este sentido, una de las soluciones más adecuadas y de impacto en estos pacientes es el sondaje vesical intermitente que consiste en la introducción, a través de la uretra, de la sonda en la vejiga con el fin de drenar la orina retenida, retirándose inmediatamente después del sondaje.

Este procedimiento permite gestionar la salud urológica del paciente, preserva su función renal y favorece la autonomía; es una parte fundamental de la atención médica para personas con evacuación urinaria incompleta. El cateterismo se considera el estándar de oro en el tratamiento de los trastornos neurogénicos/neuropáticos de la vejiga y tiene grandes ventajas sobre el cateterismo vesical permanente, debido a que reduce los eventos adversos asociados con su uso, como infecciones del tracto urinario, hematuria y tenesmo vesical.

Ante la necesidad de brindar atención específica a los beneficiarios con este padecimiento, la Dra. Paulina Bueno García Reyes del Departamento de Urología, propuso a la Lcda. Martha Huertas, subdirectora de Enfermería y a la Lcda. Patricia Ramírez, jefa del Departamento de Enfermería, la organización de la Clínica de Cateterismo Intermittente. En sus inicios se tuvo la destacable participación de la L.E. Aríbe Michelle Ramírez Guayan que, con el apoyo de las doctoras Alicia Josefina Frenk Mora y Judith González Sánchez, se abrió en junio de este año 2024.

La Clínica destaca por la atención de enfermería bajo el enfoque de la práctica avanzada y educación, que permite a la enfermera –con competencias clínicas en manejo y entrenamiento para los procedimientos– desde evaluar, diagnosticar y tratar a los pacientes bajo la metodología enfermera, y los estándares de calidad para una atención más oportuna y eficaz.

Si tienes alguna duda o interés en conocer sobre la Clínica, puedes solicitar información en la extensión 2170.

3, de octubre, SuMédico

El Dr. Carlos Aguilar Salinas destacó la investigación del INCMNSZ

En entrevista, el Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas, afirmó que el INCMNSZ es uno de los que tiene más impacto a nivel nacional en el campo científico.

Como miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt), tuvo un crecimiento en su comunidad científica de 226 investigadores; así como en el número de publicaciones científicas.

Link:<https://www.sumedico.com/especialidades/2024/10/3/destaca-el-incmnsz-su-labor-de-investigacion-52046.html>

13 de octubre, Milenio

Convenio TecSalud-INCMNSZ para investigación de diabetes

El TecSalud y el INCMNSZ firmaron un convenio para mejorar el tratamiento e investigación sobre la diabetes. Así mismo, crearán clínica para atención integral de pacientes con diabetes tipo 2. Con esta, ambas instituciones se comprometieron a encontrar los mecanismos para mejorar el sistema de salud en México y, con ello, elevar la calidad en la atención hacia una enfermedad que afecta a 12 millones de mexicanos.

Link: <https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/mejoraran-atencion-a-pacientes-con-diabetes-tipo-2>

23 de octubre, Crónica

Reconocimiento al Mérito Médico al Dr. José Sifuentes Osornio

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, recibió el Reconocimiento al Mérito Médico "Valentín Gómez Farías" 2024, máxima distinción que entrega el Gobierno de México en el área de la salud.

El Dr. Sifuentes Osorio cuenta con 48 años de trayectoria al servicio de la salud. Ha sido profesor de infectología y tutor del Programa de Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas de la UNAM.

También ha sido presidente del Colegio de Medicina Interna y de la Asociación Mexicana de Infectología y Medicina Clínica, así como presidente del Departamento de Medicina de la Academia Nacional de Medicina.

Link:<https://www.cronica.com.mx/nacional/2024/10/23/reconocimiento-al-merito-medico-a-jose-sifuentes-osornio-director-del-incmnsz/>

17 de octubre, Día Mundial contra el Dolor

Mejorar la calidad de vida de las personas con dolor

Esta conmemoración tiene como objetivo hacer un llamamiento sobre la necesidad de encontrar alivio con urgencia al sufrimiento que padecen las personas con enfermedades que son causantes de dolor. La mayoría de las personas han sentido dolor alguna vez en su vida. De hecho, según las estadísticas, el 50% de las personas que acuden a recibir atención primaria es por causa de algún dolor.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-contra-el-dolor>

18 de octubre, Día Mundial de la Menopausia

Prevenir enfermedades frecuentes de la menopausia

El objetivo principal de este día es crear conciencia sobre la necesidad de prestar atención a la salud de la mujer y prevenir las enfermedades más frecuentes en esta etapa. Brindar información sobre cambios de estilo de vida, los síntomas que anuncian la llegada de la menopausia y, sobre todo, los problemas de salud que se desencadenan por el cambio hormonal, para dar alternativas de solución. Es un día para recordar que cada mujer merece pasar por esta etapa con dignidad y calidad de vida.

Fuente: <https://www.cuandopasa.com/index.php?v=v67611d>

19 de octubre, Día Internacional de Lucha contra el Cáncer de Mama

Sensibilizar sobre la importancia de la detección oportuna

Esta fecha pretende sensibilizar a la población con un mensaje clave: la importancia de la detección oportuna, a fin de mejorar el pronóstico y la supervivencia de los casos de cáncer de mama, lo cual sigue siendo la piedra angular de la lucha contra esta enfermedad. Actualmente, es el cáncer más frecuente en las mujeres, tanto en los países desarrollados como en desarrollo. La mayoría de las muertes se producen en los países de ingresos bajos y medianos, donde gran parte de los casos se diagnostican en un estadio avanzado, sobre todo, por la escasa concienciación y las barreras que dificultan el acceso a los servicios de salud.

Fuente: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-contra-cancer-2022-por-unos-cuidados-mas-justos>



¡Vacúnate contra influenza!

En México, la **influenza**
[provocada por el virus del mismo nombre]
es un padecimiento respiratorio estacional
que predomina durante el invierno.



¡Todos los trabajadores de la salud estamos en riesgo de contraer influenza!

¿Por qué vacunarnos cada año?

- La protección que brinda la vacuna no es de por vida.
- Este virus cambia muy frecuentemente.

¡La vacunación anual es la medida que brinda la mejor protección!

Medidas de protección adicional contra la influenza y otros virus respiratorios:

- Higiene frecuente de las manos
- Uso correcto y continuo del cubrebocas en caso de síntomas respiratorios
- Distanciamiento físico



#YoSíMeVacuno #INCMNSZ

¿CÓMO CONTRIBUYO PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?



Empoderar

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

Significado de la vida, el amor y la inmortalidad

El puente hacia el infinito

Richard Bach

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

Richard Bach (Oak Park, Illinois, E.U.A. 1936-). Escritor y expiloto de las Fuerzas Aéreas de Estados Unidos. Su mayor éxito es *Juan Salvador Gaviota* (Jonathan Livingston Seagull, 1970); ha conquistado a varias generaciones de lectores y lleva vendidos más de treinta millones de ejemplares.

En *El puente hacia el infinito*, Bach expresa el significado espiritual y terrenal de la vida, el amor y la inmortalidad. Los aviones y aeroplanos son la gran pasión de Richard, pues su vida militar le había enseñado la belleza de estos mecanismos modernos. Volando es donde ha reflexionado que su vida y su tiempo tienen valor en el inmenso paisaje.

El inicio de la obra nos trasporta a la historia de Leslie Parrish y Richard Bach, dos personas que se enamoran perdidamente. Entender el amor desenfrenado de la pareja muchas veces era complejo y apasionado. Según Richard, el alma gemela es alguien con quien se siente seguro de abrirse sin tapujos para mostrar nuestro más profundo ser, nuestro verdadero ser. Es alguien cuyas cerraduras coinciden con nuestras llaves. Es admitir el amor hacia nuestras cualidades y defectos; es amar sin prejuicios. En una sociedad cambiante y acelerada, preguntarnos sobre el alma gemela y cómo esta puede cambiar nuestro entorno, puede llevarnos a la libertad del amor.

El libro deja enseñanzas sobre el amor eterno a través de esta historia real e imaginaria.



Sabías que...

La escritora **Anne Rice** (Nueva Orleans, 1941-2021 California, E.U.A.):

- Es considerada La Reina de los Vampiros.
- Fue autora de best-sellers de temática gótica y religiosa.
- Su éxito internacional es la serie literaria *Crónicas vampíricas*, cuya temática es el amor, la muerte, la inmortalidad, el existencialismo y las condiciones humanas.
- Su primera novela de éxito fue *Entrevista con el vampiro* (1976), que fue llevada al cine protagonizada por los actores Brad Pitt y Tom Cruise.
- Sus novelas se centran en las relaciones personales de los personajes, siempre con una fuerte carga de erotismo homosexual.
- Escribió más de 28 novelas que vendieron unos cien millones de ejemplares, convirtiéndola en una de las escritoras más leídas a nivel mundial.

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.

Sequía y lluvias; consecuencias desastrosas en todo el país

Aguas con el agua

Primera parte

Biól. José Luis Cruztitla Carrillo/Unidad de Protección Civil

Para nadie son ajenos los efectos que causaron las olas de calor en todo el país. Aún en ciudades como la nuestra, las temperaturas alcanzadas generaron reacciones en una población acostumbrada a un clima más o menos templado.

Las compras de ventiladores y aires acondicionados, en aquellos con la capacidad económica para hacerlo, fueron comunes. Sin embargo y sin la intención de restarle importancia, esto no tiene comparación con las consecuencias desastrosas en amplias regiones en el país.

La falta de lluvias no sólo provocó que en algunas zonas ni siquiera se iniciara el ciclo de cultivo de hortalizas, frutas, forrajes, etc. que, inevitablemente, repercutieron en el alza de los precios al consumidor. Además con la muerte de grandes cantidades de ganado. No hay que olvidar los innumerables incendios forestales asociados a la resequedad del terreno, junto con aquellos que, irresponsablemente, fueron provocados con la finalidad de darles otro uso (pecuario, siembra de cultivos altamente rentables como aguacate, desarrollos inmobiliarios, etc.) sin importar el daño al ambiente, con tal de obtener ganancias económicas o políticas.

Por si eso no fuera suficiente, la formación de huracanes y tormentas tropicales cambió dramáticamente la situación y, desgraciadamente, en muchos casos, no fue para bien.

A la pérdida de cosechas por falta de agua, se sumó la pérdida provocada por granizadas y lluvias torrenciales que literalmente barrieron los campos que podrían haber amainado la falta de productos agrícolas.

En la siguiente edición, se comentará respecto a los posibles efectos positivos de las lluvias en el país y una reflexión al respecto.



Tejocote

Un pequeño fruto con gran valor nutricional, pertenece a la familia de las Rosaceae, su nombre proviene del náhuatl *texócotl*, *tetl* (duro) y *xocotl* (fruto agrio) que significa "fruto duro de sabor agrio", también se le conoce como manzanita y manzana de indias.

Este producto es originario de México, crece en un árbol caducifolio llamado manzanillo, el cual se desarrolla en diferentes sitios de la República que cuenten principalmente con climas templados y poca humedad. Se caracteriza por ser redondo, de color naranja y está lleno de pequeñas manchas que parecen pecas. Los árboles miden de cuatro a diez metros de altura y están repletos de espinas.

El tejocote se cosecha a partir de agosto y los meses con mayor consumo son durante noviembre y diciembre. Este producto es utilizado para la preparación de licores, dulces típicos como ates, jaleas, mermeladas y conservas.

Fuente: <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-tejocote-fruto-de-temporada-con-gran-valor-nutricional>



Cuadernos de
nutrición

Dulce de Tejocote



Ingredientes:

- 2 litros de agua
- 1 kg de tejocotes firmes
- ½ kg de azúcar
- 2 piezas de canela en raja
- ½ cucharadita de semillas de anís
- 3 piezas de clavos de olor
- 4 granos de pimienta gorda

Modo de preparación:

Calentar el agua en una olla a fuego alto. Dejar hervir e introducir los tejocotes. Cuando la piel de la fruta dé la impresión de haberse inflado, disminuir la flama y pelar uno a uno los tejocotes, ya pelados regresarlos al agua caliente para que continúe la cocción y evitar la oxidación de la pulpa. Aparte, envolver las cáscaras en un trapito limpio o gasa; hacer un amarradito e incorporar nuevamente a la olla. Continuar la cocción hasta que los tejocotes estén suaves pero firmes. Retirar el amarradito y la fruta, bañar los tejocotes con un poco del líquido de cocción y reserve. Colar el líquido de cocción y regresarlo a la olla. Agregar el azúcar y las especias, cocinar a fuego medio. Calentar hasta tener consistencia de un jarabe (almíbar). Llegado este momento, disminuir la flama e incorporar los tejocotes escurridos. Mantener el hervor durante 10 minutos más. Enfriar a temperatura ambiente. Servir el dulce en platitos hondos.



SALUD MENTAL ¡SÍGUELE!



Identifica tus emociones **1**

2 Expresa de forma moderada tu sentir

Busca ayuda profesional cuando lo necesites **3**

4 Organiza tus actividades para no saturarte

Recuerda que no te hace débil estar enojado,
triste o con temor **5**

6 Sé empático con las emociones
y estados de ánimo de los demás

Relaciónate armónicamente contigo y con tu entorno **7**

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 noviembre

1

Arrieché Denes Carmen Lucía
Contreras Esquivel Enrique Raúl
Esperilla Ramírez Alejandra
Irepan Morales Enrique Alberto
Jiménez Torres Ramiro
Ramírez Arvizu Patricia
Ramírez Luna Miguel Ángel
Sánchez Gómez José Manuel
Santos Ledesma Ivonne Susana
Trujano López Mario Alberto

2

Alonso Martínez Daniel
Ávila Hernández Víctor Manuel
Demichelis Gómez María Roberta
Espinosa Cruz Verónica
Fernández Fernández Gloria
Fonseca Lazcano José Antonio
García Morales Remedios Santa
Juárez Reyes Sofía
Leos Ramírez Evelyn Ivette
Muñoz Garnica Alejandra
Ramírez García Guadalupe
Sánchez Pérez Ithzia Antonieta

3

Aguilar Castellanos Rocío Marlem
Araña Cedeño Marcos
Barrón Sánchez Rosa Elena
Cortes Torres Silvia Nallely
Díaz Ramírez Silvia Iyonne
Escobar Salazar María del Socorro
Ferez Blando Karen Eugenia
Galván Núñez Kevin
García Quiroz Janice
Nájera Razo Yolanda
Pedroza Lafragua Silvia
Pérez Magaña Silvia
Rosas Robles Carlos David
Sandoval Rosas Noemí Esther
Vázquez Pineda David
Velázquez Mejía Yanet

4

Mendoza Ortiz Juan Carlos
Mondragón Gallaga Karla Yesenia
Pacheco Ruiz Eduardo
Rangel López Perla Anaid

5

Galicja Inclán Claudia
García Flores David
López Hernández José Luis
Pérez Valentín Alma Leticia
Rosas Medina Lourdes

Sánchez Moreno Pablo
Sánchez Valderrama Issac Eduardo
Vega González Arturo

6

Aguilar González Araceli
Becerril Martínez Margarita Rosalba
Cruztila Carrillo José Luis
Estrada Romero Javier
Hernández Reyes Yadira Laura
Michaca Solís Omar Eduardo
Ríos Sánchez Oliverio
Santana Quintana Nora Isela
Vera Zertuche Juan Mauricio

7

Castillo López Lázaro Isaac
Delgado Hernández Rosa Delia
Flores López Adriana Gabriela
García Salazar Miguel Ángel
González Hernández Moñica Angélica
Granados Arcos Mariana
Hernández Martínez Yessica Guadalupe
Jiménez Manzanares Ernesto
Larrieta Carrasco María Elena
Luna Pérez María Magdalena
Mora Osorio Sandra
Morimoto Martínez Lidya Sumiko

8

Araujo Luna Silvano
García Álvarez Angélica
Hernández Fonseca Marcial
Macías Sánchez Jesús
Miranda García Salvador Arath
Rivero Reyes María Fernanda
Rivero Sigarrosa Eduardo
Sarabia Eusebio Vianey
Velasco Xolaipa Victor

9

Borja Espinosa Herminia
Cruz Juárez Blanca Susana
Gutiérrez Maldonado Alejandro Yair
Martínez Rangel Isela
Rodríguez Benítez Rocío
Valderrama Castro Silvia

10

Balbuena Ríos María Patricia
De La Rosa Hernández Luis Alberto
Franco Lerma Edgar
García Pascual Carmen Ericka
López Méndez Edgardo Eric
Meneses Morales Elpidio
Ochoa Salvador Erika
Padilla Nava Gerardo
Reboloso Cazares María Sanjuana
Serralde Zúñiga Aurora Elizabeth

11

Álvarez Sánchez Gustavo Iván
Chiquete Anaya Erwin
Colin Ugalde Alberto Guillermo
Demesa Flores Arianna Josselyn
Elias Cordero Ana Alejandra
García Sosa Mariela
Gómez López Martín
Olivares Valderrama Martín
Urquijo Pineda Nelva Aurora
Vázquez Y Vázquez María Guadalupe

12

Carmona Jiménez Guillermina
Cruz Ríos Jonathan Emmanuel
Díaz Quintana Elsa Melina
Galicja Pérez Marita
García Bautista María De Lourdes
Gómez Goujon María Del Carmen
Herrera Hernández Miguel Francisco
Rodríguez Crespo Juan José
Romero Reyes Sheyla Daniela

13

Bernal Azueta Fabiola
Gutiérrez Leyte Claudia Angelica
Mena Sandoval Erica Yazmin
Pérez García María Elizabeth
Pimentel Bonilla María Teresa
Rojas Torres Francis Evelin
San Agustín Morales Diego

14

Andoney Mayen Tanja Angelica
Hernández Hernández Ricardo
Resendez Mendoza Guadalupe
Reza Guzmán Sergio
Santiago Morales Aracely
Vences Figueroa Nahomy Yamin
Villa Soto Olivia
Zamora Mosqueda Leonardo

15

Castillo Cabrera Jennifer
García Arriaga José Manuel
García Varela Nallely
Rodríguez Quintero Jesús
Santiago Mendoza 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.

VENDO AUTO SONIC 2017.

Paquete D. Factura Original, único dueño. Cuatro puertas, transmisión manual, cuatro cilindros. Inf. al 5539969088 o al 5559690636.

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.



SALUD MENTAL ¡ME CUIDO!

Aprendo a identificar mis emociones

1

2

Mejoro la comunicación de mis sentimientos

Medito mis decisiones

3

4

Organizo mis tiempos para no saturarme

Procuro comprender a los demás

5

6

Practico actividades que me relajen

Me acerco a mis redes de apoyo

7

(familia, pareja, amigos, profesional de la salud mental)



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

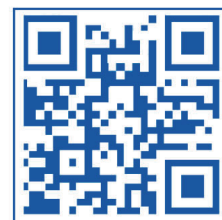
Jorge Velázquez Hernández

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