



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 21

15 de noviembre 2024

Dr. José Sifuentes Osornio, Reconocimiento al Mérito Médico 2024

Geriatría, Primer Lugar en el
III Concurso de Ofrendas de Día de Muertos



Dr. José Sifuentes Osornio, Reconocimiento al Mérito Médico "Valentín Gómez Farías" 2024



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 739

15 noviembre 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
PARA CONOCERNOS	2	• Historia Institucional	
• Dr. José Sifuentes Osornio, Reconocimiento al Mérito Médico 2024		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
SER INCMNSZ	4	• La Subdirección de Enfermería participa en el Programa de Incubación	
• Geriatria, Primer Lugar en el III Concurso de Ofrendas del Día de Muertos		COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	17
ENTÉRATE	6	• Agradecimiento por su participación en la Encuesta de Aceptación de <i>La Camiseta</i>	
• Día Mundial de la Seguridad del Paciente en el INCMNSZ		SABÍAS QUE	18
• XXIII Curso de Cardiología y Medicina Interna, Visión Dual		• Efemérides de la salud	
• Jornada Nacional sobre Enfermedades Raras en el INCMNSZ		TU SALUD	19
• L Jornadas de Enfermería en el INCMNSZ		• ¿Estamos preparados para el dolor al final de la vida?	
INVESTIGACIÓN	10	NEUEVA TORRE INCMNSZ	20
• La Investigación en el INCMNSZ; origen y evolución		• Logremos juntos	
NUTRICIÓN INCMNSZ	11	ESPACIO DE LECTURA	21
• ¿Escaleras o elevador?		• <i>Un asesinato musical</i> Batya Gur	
ADMINISTRACIÓN	12	NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	22
• El Modelo del Cohete y el desempeño de equipos de trabajo		• Aguas con el agua ll parte	
MÍSTICA	13	LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
• Devoción, cariño y respeto		• Jitomate	
		• Sopa de Jitomate rostizado con chipotle	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

Uno de los **galardones más prestigiados**, entregados por el Gobierno de México en el Día de la Médica y el Médico (23 de octubre), es el **Reconocimiento al Mérito Médico “Valentín Gómez Farías”** que, en esta edición, 2024, le fue **otorgado al Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ**, quien se hizo merecedor a tal distinción, **por su excelente trayectoria como investigador y médico**, al ejercer su profesión con humanismo y en favor del pueblo mexicano. En **Para Conocernos**, se da cuenta de ello.

Una **tradicción muy representativa de México** es la conmemoración del **Día de Muertos (2 de noviembre)**. El INCMNSZ se suma a esta con una manifestación cultural reconocida a nivel mundial: la **colocación de ofrendas en diversas áreas del Instituto**. Así mismo, el **SUTINCMNSZ organizó un concurso para apreciar y premiar a los participantes**; en esta ocasión, el **Departamento de Geriatria obtuvo el primer lugar y, el Servicio de Urgencias, el segundo**. Toda la información al respecto, está disponible en la sección **Ser INCMNSZ**.

En **Entérate**, se **presentan cuatro acontecimientos realizados en el INCMNSZ: Día Mundial de la Seguridad del Paciente en el INCMNSZ; XXIII Curso de Cardiología y Medicina Interna, Visión Dual; Jornada Nacional sobre Enfermedades Raras; y, L Jornadas de Enfermería en el INCMNSZ**.

Las efemérides de la salud, conmemoradas durante la primera quincena de noviembre que se presentan en **Sabías que**: 8 de noviembre, **Día Mundial de la Radiología**; 12 de noviembre, **Día Mundial de la Neumonía**; 14 de noviembre, **Día Mundial de la Diabetes**; y 15 de noviembre, **Día Mundial sin Alcohol**.

En el marco del **Día de los Cuidados Paliativos**, a celebrarse el segundo sábado de octubre, en **Tu Salud**, se informa respecto a **la importancia de tomar conciencia sobre los cuidados paliativos y garantizar que todas las personas que lo necesiten tengan acceso a ellos**.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se hace alusión a la **importancia de realizar acciones que favorezcan la sostenibilidad**, ya que **este accionar permitirá alcanzar el bienestar y fomentar los buenos hábitos** en favor del medio ambiente y de la salud del propio ser humano.

48 años de excelencia profesional con vocación de servicio

Dr. José Sifuentes Osornio, Reconocimiento al Mérito Médico 2024

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

El Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, recibió el Reconocimiento al Mérito Médico “Valentín Gómez Farías”, 2024, entregado durante la ceremonia conmemorativa del Día de la Médica y el Médico, por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, secretario de Salud.

El Dr. Sifuentes expresó: “Agradezco al Comité Evaluador, a la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, a la Secretaría de Salud, a la Universidad Nacional Autónoma de México y, por supuesto, al INCMNSZ, por haberme permitido transitar por sus espacios; abreviar del conocimiento y de la experiencia de sus profesores, investigadores y demás personal de estas nobles instituciones, para alcanzar una formación profesional con vocación de servicio, humildad y sentido humanista.

Me siento muy honrado por este gran reconocimiento y lo dedico con toda mi admiración y respeto a todos los médicos del país, por su noble profesión, práctica de la medicina y actividad humana celosa, que requiere dedicación, compromiso, respeto y lealtad”.

Agregó que, durante su formación, aprendió la capacidad transformadora que tienen las personas de atención a la salud, al atender a los pacientes, promover su entendimiento sobre el problema que los aqueja y buscar la manera de apoyarles con la intención de curar sus enfermedades, paliar sus molestias y acompañarlos de la mejor manera posible.

El Dr. Sifuentes desarrolló actividades de profesor universitario, lo que le permitió, según sus propias palabras: “Promover el mejor conocimiento del problema del individuo, formar profesionales en salud con sentido humanista, comprensivo y compasivo, con un interés genuino en el mejor conocimiento del proceso de la enfermedad, así como ofrecer alternativas de tratamiento, prevención y curación. La atención centrada en la persona, con identidad definida, buscando atención personalizada de calidad y con seguridad”.

En el mismo contexto, destacó que el futuro de la medicina tiene dos visiones: por un lado, con avances portentosos en diversos campos de la medicina, como mejores herramientas para el diagnóstico, ya no solo de enfermedades, sino condiciones de riesgo. También el desarrollo de medicamentos que curan la hepatitis C y otros que controlan la infección por VIH con más eficacia y menos efectos secundarios. También se han inventado herramientas para un tratamiento más preciso, más eficaz y oportuno del cáncer y de enfermedades crónicas no transmisibles, medicina de precisión y que se orienta a la medicina personalizada. Los avances en el diagnóstico a distancia con plataformas de informática y de inteligencia artificial con aplicación en radiología, medicina nuclear, cardiología, dermatología y patología, entre otras especialidades médicas.

Por otro lado, agregó que hay dificultades hacia el futuro: “La primera, restricciones económicas para lograr el acceso de la población mexicana. La segunda, el reto en la relación médico-paciente; el contacto real, respetuoso y comprometido. La tercera, la sobreutilización de la tecnología que podría favorecer la toma de decisiones sin conocimiento suficiente de la condición del individuo, con el riesgo de cometer errores diagnósticos o terapéuticos que afecten la supervivencia o el pronóstico de la persona.

Todo ello, obliga a las instituciones médicas y a las universidades a vigilar el proceso de formación de nuevos médicos, pues el contacto personal ha sido la base del cuidado de los pacientes para alcanzar el objetivo de atender al individuo de manera integral y no fragmentada”.

Para concluir, hizo una invitación a los médicos del país a realizar tres introspecciones:

- 1) Preguntarse qué pueden hacer por México, antes que pensar qué hace el país por ellos.
- 2) Ver que México tiene necesidad de un Sistema Nacional de Salud armónico, estable y con rumbo claro.
- 3) Tener el sueño de ver a una población mexicana mejor atendida y mejor educada en los cuidados de la salud.

Por su parte, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, secretario de Salud y presidente del Consejo de Salubridad General, recordó que el objetivo de las y los médicos que laboran en las unidades de salud del país es procurar la salud de los pacientes, desde las comunidades más apartadas hasta los centros de investigación más avanzados. Y que ser médico no es solo una profesión; es una vocación de servicio con compromiso, dedicación y pasión”.

Así mismo, el Dr. Kershenobich reconoció la labor del Dr. José Sifuentes Osornio, como pionero en salud pública y realizador de labores especiales de higiene, medidas sanitarias y, sobre todo, su dedicación a la atención de la población vulnerable, quien ha sido alguien fundamental en el desarrollo social y en el bienestar del país.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/prensa/425-entrega-gobierno-de-mexico-reconocimiento-al-merito-medico-valentin-gomez-farias-2024-a-jose-sifuentes-osornio-director-del-incmnsz?idiom=es>



Dr. José Sifuentes Osornio, recibiendo el Reconocimiento al Mérito Médico “Valentín Gómez Farías”, 2024

Presentación de obra teatral “Leyendas de Xochimilco”

Geriatría, Primer Lugar en el III Concurso de Ofrendas del Día de Muertos

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

Con el objetivo de fomentar las tradiciones que caracterizan nuestra cultura, el Comité Ejecutivo del Sindicato Único de Trabajadores del Instituto (SUTINCMNSZ), a través de la Secretaría de Acción Social, Cultural y Deportiva del mismo, organizó dos eventos relativos a esta conmemoración: La obra teatral “Leyendas de Xochimilco” y el III Concurso de Ofrendas de Día de Muertos. Asistieron como invitados los dirigentes sindicales de los Institutos Nacionales de Salud de Rehabilitación, Cardiología y Pediatría, así como del Hospital General Manuel Gea González y autoridades del Instituto.

La apertura del evento estuvo a cargo del coro del INCMNSZ. Posteriormente, se presentó la puesta en escena de la obra teatral “Leyendas de Xochimilco”, en la que se mostraron diversas leyendas, típicas de México, tales como La Llorona y el Charro Negro, entre otras.

Una vez concluida la obra, se procedió a la entrega del premio a los ganadores del III Concurso de Ofrendas de Día de Muertos, siendo el Servicio de Geriatría con 87 votos, el ganador; la entrega del mismo estuvo a cargo de la Lcda. María Eva Sánchez Reséndiz. El segundo lugar fue para el Departamento de Urgencias, con 46 votos.

Algunas de las áreas que colocaron ofrendas en sus espacios de trabajo, fueron las siguientes: Estudios Experimentales y Rurales, Unidad de Enfermedades Metabólicas, Carpintería, Psicología, Recursos Humanos, la Dirección General, la Unidad del Paciente Ambulatorio, Escuela de Enfermería y Servicios Subrogados, entre otros.



Primer lugar: Servicio de Geriatría



Segundo lugar: Departamento de Atención Institucional Continua y Urgencias



Dirección General



Escuela de Enfermería "María Elena Maza Brito"



Departamento de Estudios Experimentales y Rurales



Departamento de Neurología y Psiquiatría Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas



Subdirección de Recursos Humanos



Sindicato Único de Trabajadores del Instituto SUTINCMSZ

Actividades recreativas para informar

Día Mundial de la Seguridad del Paciente en el INCMNSZ

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

Con el objetivo de favorecer la seguridad del paciente, mediante acciones preventivas, el pasado 17 de septiembre tuvo lugar el Día Mundial de la Seguridad del Paciente en el INCMNSZ, con el lema: "Diagnóstico Correcto".

El evento se llevó a cabo en la Explanada del Quijote y fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, director General del Instituto. Asistieron también: el Dr. Raúl Rivera Moscoso, director de Medicina; la Dra. Karen Hale Cuenca, jefa de Residentes de Medicina Interna y la Dra. Yésica Andrade Fernández, coordinadora de la Unidad de Mejora Continua de la Calidad.

El Dr. José Sifuentes Osornio expresó: "La seguridad del paciente es muy importante. De hecho, venimos desarrollando acciones para favorecerla desde hace doce años, ya que es fundamental para el buen ejercicio de la práctica de la medicina. El tema que la Organización Mundial de la Salud designó para este año es el "Diagnóstico Correcto". Para mejorar la seguridad del paciente hay que mejorar el diagnóstico".

Por su parte, el Dr. Raúl Rivera Moscoso aseguró: "Todas las actividades que el INCMNSZ desarrolla, desde su inicio, tienen como objetivo el paciente. Es una institución centrada en dar lo mejor desde todos los enfoques, con la finalidad de que nuestro paciente esté en el mejor lugar. El compromiso desde el punto de vista humano, científico y técnico está a su favor.

Todas las estrategias buscan la atención con calidad y con seguridad, las cuales quedan reflejadas en cada uno de nosotros, desde el compañero que vigila la puerta hasta el mayor de los directivos.



Inauguración del Día Mundial de la Seguridad del Paciente

Nuestro propósito es entregarnos como grupo, como colectivo, para dar lo mejor al paciente".

Para concluir la inauguración, la Dra. Karen Hale Cuenca expresó: "Me llena de orgullo formar parte de una institución tan centrada en el paciente, en donde todos estamos dispuestos a entregar más.

Este tipo de eventos nos recuerdan de manera constante que ese es el enfoque del INCMNSZ. Todo es por el paciente, por ejemplo, darnos el espacio para dar de nuestro tiempo. La seguridad del paciente es esencial y la favorecemos desde nuestra trinchera", concluyó.

Posterior a la inauguración del evento en la misma explanada del Quijote, se llevaron a cabo una serie de actividades sobre el tema como juegos y mesas redondas; con el fin de compartir conocimiento que permita la reflexión respecto a la importancia de fomentar y poner en práctica la seguridad del paciente en el INCMNSZ.

Tradición académica enriquecedora

XXIII Curso de Cardiología y Medicina Interna, Visión Dual

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

Del 18 al 20 de septiembre tuvo lugar en el INCMNSZ el curso de Cardiología y Medicina Interna, Visión Dual, inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, director general del propio Instituto.

La organización y presentación del curso estuvo a cargo del Dr. Jaime Galindo Uribe, quien destacó: "Este curso es una idea original que tuvo el Dr. Jorge Oseguera Moguel. Nos compartió esa idea que ha ido creciendo y alimentándose de acuerdo a la modernidad, para adecuarse.

Este año, vamos a grabar las ponencias, ya que es importante que se tengan disponibles por su alto contenido académico. Somos un centro que tiene la capacidad y experiencia para poderlas transmitir. Son casi 25 años de un curso, lo que habla de lo que es, de su solidez y madurez, que pocos cursos académicos en este país y de cardiología lo tienen. Este curso tiene una gran trayectoria. Este año tuvo el aval del Colegio de Medicina Interna de México, también del Consejo Mexicano de Cardiología y del Tecnológico de Monterrey.

En el presidium, estuvieron los doctores: José Sifuentes Osornio, director general; Raúl Rivera Moscoso, director de Medicina; José Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza; Carlos Aguilar Salinas, director de Investigación; Jorge Oseguera Moguel, asistente de Medicina de la Dirección General; Gerardo Payró Ramírez, jefe del Departamento de Cardiología; Jaime Galindo, Joel Dorantes García y René Narváez David, coordinadores del curso.

El Dr. José Sifuentes Osornio en su mensaje de inauguración, destacó: "Es una tradición académica para compartir experiencias enriquecedoras de grupos médicos en el INCMNSZ. Ilustra actividades realizadas en conjunto con otras instancias. También, se difunden acciones de última generación como la terapia celular para revertir daño al corazón", concluyó.



De izq. a der. Los doctores: Gerardo Payró Ramírez, Jorge Oseguera Moguel, Carlos Aguilar Salinas, José Alberto Ávila Funes, Raúl Rivera Moscoso, Jaime Galindo Uribe y José Sifuentes Osornio

Visibilizar y destacar la importancia del diagnóstico oportuno

Jornada Nacional sobre Enfermedades Raras en el INCMNSZ

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

Con el objetivo de visibilizar y destacar la importancia de la detección oportuna, el diagnóstico certero y el tratamiento adecuado de estas enfermedades, tuvo lugar en el INCMNSZ la Jornada Nacional sobre Enfermedades Raras.

Las cuales, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, son padecimientos poco frecuentes con baja frecuencia, menos de 5 casos por cada 10,000 personas. En su mayoría tienen origen genético y son complejas clínicamente en cuanto a su diagnóstico, manejo y tratamiento.

El Dr. Alfonso Gulias Herrero, subdirector de Servicios Médicos, en representación del Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, inauguró la Jornada. Lo acompañaron en el presídium, la Lcda. Colomba del Carmen Méndez Cruz, directora de Análisis de Organizaciones Ciudadanas; Socorro Negrete Paz, fundadora de la Alianza Nacional por las Enfermedades Raras; la Dra. Jazmín Artiaga Vázquez, investigadora en Ciencias Médicas y coordinadora de las Jornadas de Enfermedades Raras; Lourdes Sánchez, presidenta de la Alianza Nacional por las Enfermedades Raras México.

Esta última, destacó que el objetivo de la Alianza es brindar información clara y precisa de las enfermedades raras y apoyar a quienes la padecen y sus familiares a lo largo de la República Mexicana. Asimismo, se busca impulsar la investigación enfocada a la prevención, diagnóstico y tratamiento, para que cada paciente mejore su calidad de vida. En la Alianza, estamos representando 14 enfermedades raras. El año pasado, se reconocieron 5,500, sin embargo, hay más de 7,000.

Por su parte, el Dr. Gulias Herrero indicó: “La Alianza es una organización nacional sin fines de lucro para gestionar la calidad de la atención médica integral para personas con enfermedades raras. Está integrada por las organizaciones de diferentes estados de la República, todas dirigidas por pacientes, familiares y profesionales expertos en la salud.

Y, concluyó: “La misión de la Alianza es visibilizar y concientizar sobre las enfermedades raras en México a profesionales de la salud, tomadores de decisiones y público en general, para lograr diagnósticos y tratamientos, oportunos y certeros, que impacten positivamente en la vida de quienes viven con estas enfermedades”.



Enfermedades raras

Retos y Perspectivas

L Jornadas de Enfermería en el INCMNSZ

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



De izq. a der. Dr. Alberto Ávila Funes, Dr. Raúl Rivera Moscoso, Dr. José Sifuentes Osornio, Lcda. Martha Huertas Jiménez, Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, Lcda. Leticia Garduño Ronquillo y Lcda. Nancy López Carbajal

El 14 y 15 de octubre, se llevaron a cabo en el INCMNSZ, las L Jornadas de Enfermería Retos y Perspectivas para la práctica enfermera en los Nuevos Contextos de Gestión, Investigación y Sociopolítica para el Desarrollo de la Práctica Avanzada. La inauguración estuvo a cargo del Dr. José Sifuentes Osornio, director general, quien estuvo acompañado por el Dr. Raúl Rivera Moscoso, director de Medicina; el Dr. Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza; la Lcda. Martha Huertas Jiménez, subdirectora de Enfermería; la Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, jefa del Departamento de Enfermería; la Lcda. Nancy López Carbajal; jefa del Departamento de Educación Continua de Enfermería y la Lcda. Leticia Garduño Ronquillo, jefa del Departamento Escuela de Enfermería.

El mensaje del Dr. Sifuentes se centró en:

- Importancia de la enfermería en el ejercicio de los cuidados de la salud.
- Atención a la salud centrada en la persona, el paciente y sus familiares.
- Asistencia, enseñanza e investigación enfocadas en la atención al paciente
- Propuesta a la Junta de Gobierno para la creación de dos departamentos: Enfermería de Atención Ambulatoria y, otro, Atención Quirúrgica.
- Incremento en la matrícula de la Escuela de Enfermería en 80 por ciento, y reducción de costos para incentivar la formación de recursos humanos.
- Comités en el INCMNSZ que favorecen la investigación en enfermería, respetando la dignidad humana y los lineamientos nacionales e internacionales.

Posteriormente, y para finalizar el evento, como parte del Programa de Gestión, se otorgaron reconocimientos a personal de enfermería que ha sido felicitado por pacientes y sus familiares.

Algunos de los temas tratados en la Jornada fueron:

- Salud Planetaria y Responsabilidad Social en Enfermería
- Cobertura Universal en Salud: oportunidades e implicaciones para Enfermería
- Lengua de Señas Mexicana en los Servicios de Salud
- Estado del arte de la publicación e investigación de Enfermería en México

En 2013, se creó la Red de Apoyo a la Investigación

La investigación en el INCMNSZ; origen y evolución

Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas / director de Investigación

Continuando con el recorrido histórico de la investigación en el Instituto. 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 da como resultado el programa de investigación 2020. Para dar seguimiento a esta propuesta, se incorporan 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, organizado como consorcio; una figura novedosa que favorece la interacción de los sectores público, social y privado en materia de investigación.

En 2014, el Dr. Rubén Lisker Yourkowitzky es designado Investigador Emérito y el Dr. Gerardo Gamba Ayala como director de Investigación. El Instituto, apoyado por el Patronato, establece 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 busca 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. También se adscribieron a la Subdirección de Investigación Clínica, las unidades de Epidemiología Clínica, Biología Molecular y Medicina Genómica, Bioquímica Dr. Guillermo Soberón Acevedo e Investigación en Obesidad.

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



De izq. a der. Lic. Manlio Fabio Beltrones, Dra. Mercedes Juan López, Dr. Jaime Martuscelli Quintana, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz y Dr. Alfredo Ulloa Aguirre

Actividad física cotidiana: múltiples beneficios

¿Escaleras o elevador?

Mtro. Gerardo Juan Rodríguez Hernández / Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional / Dirección de Nutrición

La actividad física cotidiana muestra múltiples beneficios para las personas, como mejorar la salud general y la condición física, ayudar a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal; aumentar la densidad ósea; reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, tensión arterial alta, diabetes y algunos tipos de cáncer. Además, mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022 muestra que somos cada vez más sedentarios y menos activos; solo 1.5% de los niños y niñas, 4.7% de los adolescentes, 4% de los adultos y 1.5% de las personas adultas mayores cumplen con las recomendaciones de movimiento. De no modificarse esta tendencia, para 2030 se esperan más de ocho millones de casos nuevos de enfermedades crónicas no transmisibles y condiciones de salud mental atribuibles a la inactividad física, de los cuales más del 55% corresponderían a casos de depresión, y 37% a casos de hipertensión, con impactos económicos para los sistemas de salud.

Es común pensar que la actividad física es lo mismo que ejercicio o deporte, y este malentendido puede generar barreras para iniciar un estilo de vida activo. Ya sea caminando a la tienda de la esquina o a la parada del transporte público, jugando con los hijos o sacando a pasear a la mascota, mientras se mantenga el cuerpo en movimiento, se está realizando actividad física. Además, es importante tener en cuenta que los mayores beneficios para la salud se obtienen cuando la actividad física es de intensidad moderada o mayor, lo cual implica movimientos que nos hacen agitarnos.

Aquí, en el Instituto, la mayoría de los edificios, así como los estacionamientos, cuentan con escaleras. Subir y bajar escaleras puede ser una opción para llevar a cabo actividad física sin costo, práctica y factible, con beneficios a la salud.

Está demostrado que subir y bajar escaleras de manera regular puede mejorar la presión arterial, las concentraciones de colesterol y la sensibilidad a la insulina. También mejora la composición corporal, la función mitocondrial, la inflamación y aumenta la resistencia a la fatiga. Incorporar el hábito de subir y bajar escaleras a nuestra rutina diaria, además de buscar cualquier oportunidad para movernos y para reducir el tiempo que permanecemos sentados, puede mejorar considerablemente la aptitud cardíaca y respiratoria. Subir y bajar dos o tres pisos al día, o si es posible más, puede producir beneficios y convertirse en una actividad física regular. Antes de optar por el elevador, elige las escaleras.

El tipo de actividad física más recomendable para cada persona es el que se integra como hábito y forma parte de un estilo de vida saludable, el reto es moverse.



Los equipos de trabajo para alcanzar la eficiencia

El Modelo del Cohete y el desempeño de equipos de trabajo

Segunda y última parte

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

Como vimos en la edición anterior, nada se ha logrado de forma individual, el trabajo en equipo en una organización es fundamental. Hoy vamos a hablar 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*, lleva a los equipos de donde están, a dónde quieren ir, siguiendo una ruta que les muestra cómo lograrlo, mientras que obtienen retroalimentación de su desempeño en relación con la ruta previamente establecida.

Este modelo permite identificar áreas de oportunidad y fortalezas en comparación con su desempeño actual y con otros equipos. Permite la implementación de métodos comprobados para atender las brechas o fallas en el rendimiento.

El Modelo del Cohete consta de ocho componentes interrelacionados: Contexto, misión, talento, normas, elecciones, recursos, valor y resultados.

Los componentes se presentan en una secuencia que asegura el aumento en el desempeño y el rendimiento que permite ir construyendo en bloques que se van apoyando del anterior hasta llegar a la cima.



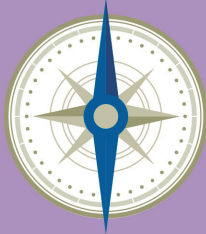
Se toma en cuenta la diversidad e individualidad de los equipos para el desarrollo de un plan particular, para el cual se considera su historia, sus retos particulares y las brechas de rendimiento identificadas.

Es una opción a las actividades de formación de equipos que puede ayudar a mejorar el rendimiento, atendiendo necesidades más específicas dentro de estos.

A modo de conclusión se refiere la siguiente frase para su reflexión: “El compromiso individual con el esfuerzo colectivo es lo que hace que un equipo, una empresa, una sociedad y hasta una civilización funcionen”. —Vince Lombardi.

¡TODOS 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.eleconomista.com.mx/el-empresario/Por-que-los-mexicanos-fallan-al-trabajar-en-equipo-20160830-0166.html>



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

**DEVOCIÓN, CARIÑO
Y RESPETO**
**Cuidar a la organización
y su comunidad.**

¡y aquí la vivimos diario!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



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

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

mística incmnsz

Les invitamos a conocerla

Historia Institucional

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

Nota: En el número anterior, recordamos al Dr. Salvador Zubirán hablando de lo que se conoce como el Seminario de Hospitales; reuniones de varios médicos y arquitectos, liderados por él, que se reunieron para pensar desde la innovación, la construcción de numerosos hospitales e institutos en el siglo XX.

Seminario de Hospitales

Texto original del Dr. Salvador Zubirán Anchondo:

“Se iniciaron desde luego las obras para construir nuevos locales de consulta externa, laboratorios, un aula, y todos aquellos que, aunque de importancia menor, se consideran indispensables, y se hizo la adaptación de las salas de internación, ajustándolo todo a los planos funcionales previamente estudiados, con las limitaciones impuestas por motivos económicos”.

Ese fue el germen de nuestra institución y el primer movimiento para crear un organismo cuya necesidad se hacía sentir y en el que la atención a los enfermos fuera el resultado armonioso de la coordinación del esfuerzo de médicos, cirujanos especialistas y técnicos.

Allí se congregó el primer grupo de médicos, que bien pudiéramos llamar revolucionarios, con madura juventud y con afán ilimitado de progreso e interés para llevar a cabo la renovación de técnicas científicas y hospitalarias, en el que figuraron: Bernardo Sepúlveda, Mario Salazar Mallén, Roberto Llamas, José Báez Villaseñor, Javier Robles Gil, Francisco Gómez Mont, Diego González Terán, Héctor Elizondo y Constantino Madero.

No tardó en añadirse a este grupo un conjunto de jóvenes médicos y estudiantes atraídos por las nuevas ideas: Luis Sánchez Medal, Rafael Rodríguez, José Ma. de la Vega, Eduardo Barroso, Roberto Hernández de la Portilla, Carlos Hernández y Edmundo Rojas, así como el químico Rafael Illescas y su joven ayudante Chabela Escobar.

Orígenes, Evolución y Realizaciones

Libro Conmemorativo del XXX Aniversario, 1976, Dr. Salvador Zubirán.



Generación 1953-1955
 Sentados de izquierda a derecha: Al centro, Alfonso Rivera V; Salvador Zubirán A; Eduardo Barroso V; Luis Guevara G. entre otros



Generación 1961-1962
 De izquierda a derecha: Maria Cristina Vázquez, Magdalena Charvel, al centro sentados: Javier Pizzuto, Salvador Zubirán, Juan Cruz Krohn y Josefina Contreras entre otros

Incubadora de proyectos

La Subdirección de Enfermería participa en el Programa de Incubación

Primera parte

Lcda. Martha Huertas, Mtro. Irvin S. Dionisio, Lcda. Patricia Ramírez/Subdirección de Enfermería

Como sabemos, la ciencia y la tecnología avanzan a pasos agigantados y con ello surgen nuevas propuestas de innovación en salud, ya que siempre habrá nuevos desafíos y oportunidades por realizar en nuestro campo, por lo que es necesario proponer alternativas y soluciones sustentadas en la investigación y en experiencia clínica. Bajo este contexto, nace el Programa de Incubación de Emprendimientos en Ciencias de la Salud, un esfuerzo coordinado por instituciones entre las que destaca el INCMNSZ y la UNAM y diversos sectores comerciales, con el propósito de echar a andar proyectos innovadores que respondan a las necesidades y traigan consigo beneficios reales y duraderos en la vida de las personas.

El programa utiliza la metodología EBELI: Emprendimiento Basado en Evidencia e Innovación Esbelta (*Evidence Based Entrepreneurship & Lean Innovation*), que combina un enfoque riguroso en evidencia científica con los principios de la innovación esbelta (acto de crear un producto), promoviendo la eficiencia, la adaptación rápida y la validación constante en el desarrollo de nuevas iniciativas.

La Subdirección de Enfermería, con apoyo de la Dirección General por parte del Dr. José Sifuentes Osornio, y el impulso del actual secretario de Salud y exdirector del INCMNSZ, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, participamos activamente en la incubación de diversos proyectos desde el año 2022, como lo son: Dispositivo con App para la detección de deterioro clínico que ofrece reducción del tiempo de acción en un 83% del Equipo de Respuesta Rápida y el Proyecto de Estimulación Neurocognitiva a través del uso de asistentes virtuales guiados por inteligencia artificial.

En la segunda parte, describiremos más sobre estas innovaciones de enfermería. No te la pierdas.





INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

El Departamento de Comunicación y Vinculación agradece a **toda la Comunidad del INCMNSZ** por su participación en la **Encuesta de Aceptación de La Camiseta**.

La cual tiene como objetivo conocer y atender las preferencias de nuestros lectores.

¡Muchas gracias!



8 de noviembre, Día Mundial de la Radiología

Especialidad clave en la salud de las personas

El 8 de noviembre es el Día Mundial de la Radiología, una fecha ideal para conocer el rol que juega esta especialidad en la salud de las personas. Gracias a la radiología se pueden curar fracturas, observar la evolución y desarrollo de los fetos, y poder conocer la condición de un cerebro, sin tener que someter a una persona a intervenciones dolorosas.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-de-la-radiologia>

12 de noviembre, Día Mundial de la Neumonía

Causante de grandes estragos en la niñez

El 12 de noviembre es el Día Mundial contra la Neumonía, una enfermedad que causa estragos en varias partes del mundo, sobre todo en la población infantil. Su nivel de mortalidad es tan alto, porque en la mayoría de las ocasiones se le considera un resfriado común y cuando es diagnosticado, ya es demasiado tarde.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-contra-la-neumonia>

14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes

Se puede prevenir con dieta saludable

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. Todos los tipos de diabetes pueden provocar complicaciones en diversas partes del organismo e incrementar el riesgo de muerte prematura.

Fuente: <https://www.un.org/es/observances/diabetes-day>

15 de octubre, Día Mundial sin Alcohol

Concientizar sobre daños a la salud por el abuso del alcohol

Es una efeméride que tiene como finalidad concientizar a la población mundial acerca de los daños físicos y psicológicos que ocasiona el consumo de este tipo de sustancias en nuestro organismo. Es de vital importancia fomentar la responsabilidad en el consumo de alcohol, especialmente en los jóvenes. En el siglo XX, el alcoholismo fue declarado como enfermedad, siendo la principal causa de los 3 millones y medio de muertes cada año, debido a los accidentes de tráfico que afectan a 50 millones de personas, aproximadamente.

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

Cuidados paliativos

¿Estamos preparados para el dolor al final de la vida?

Primera parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Dirección de Comunicación Institucional y Social

A nivel mundial se dedica el segundo sábado de octubre al Día de los Cuidados Paliativos para concientizar sobre la importancia de estos cuidados y garantizar que todas las personas que lo necesiten tengan acceso a ellos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS): "Los cuidados paliativos son un enfoque para mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias que enfrentan los problemas asociados con enfermedades potencialmente mortales.

Incluye la prevención y el alivio del sufrimiento mediante la identificación temprana, evaluación y tratamiento del dolor y otros problemas físicos, psicosociales y espirituales."

Se estima que 40 millones de personas en el mundo necesitan cuidados paliativos cada año, debido al envejecimiento de la población y al aumento de enfermedades crónicas y no transmisibles: OMS.

"Es un tema transversal que a todos nos debería interesar, no solo al personal de salud; cualquier ciudadano en algún momento puede estar en este tipo de circunstancias y enfrentar dilemas", aseguró la doctora Argelia Lara-Solares, ex jefa (2008-2023) de la Clínica del Dolor y Medicina Paliativa del INCMNSZ, quien presentó la VII conferencia Magistral en Bioética Rubén Lisker "Sedación paliativa: desafíos bioéticos", el pasado 6 de noviembre en el Auditorio del Instituto.

Definición de enfermedad terminal:

- Se caracteriza porque hay un padecimiento avanzado, progresivo e incurable.
- Sin respuesta a tratamiento específico.
- Pronóstico de vida inferior a 6 meses.
- Numerosos síntomas o problemas intensos, multifactoriales y cambiantes.
- Gran impacto emocional en pacientes, familia y equipo terapéutico.

En la siguiente entrega abundaremos sobre sedación paliativa.



Imagen: OMS

Fuentes: OMS: <https://www.paho.org/es/temas/cuidados-paliativos>
 VII conferencia Magistral en Bioética Rubén Lisker "Sedación paliativa: desafíos bioéticos". Disponible en línea: https://www.youtube.com/watch?v=_qJLEnD6FUG

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
**NUEVA TORRE
INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Noviembre 2024



Noviembre 2023



Noviembre 2022

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

Un caso barroco

Un asesinato musical

Batya Gur

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

Batya Gur (Tel Aviv, 1947-Jerusalén, 2005) fue profesora, escritora y crítica israelí, especialista en novela policíaca. En 1988 comenzó su serie policíaca de seis novelas, protagonizada por el comisario Michael Ohayon, en las que investiga un crimen. Sus novelas han sido auténticas *bestsellers* y clásicos del género, figurando en la lista de las mejores novelas policíacas de *The New York Times Book Review*.

Un asesinato musical es una novela policíaca, publicada en 1996; es un sutil estudio de las relaciones entre la creatividad, la ambición, el amor y el afán de posesión.

El comisario Michael Ohayon, un detective culto, solitario y afable, aficionado a la música clásica, inicia una amistad con Nita Van Gelden, chelista, madre soltera, y miembro de una familia de músicos de fama internacional.

La novela se desarrolla paralelamente en dos tramas; la primera, la historia interior y personal de Ohayon, que pelea por quedarse con una bebé y que ha sido abandonada cerca de su puerta, y la segunda, el crimen que se comete en el seno de la familia Van Gelden, y que parece explicarse con el descubrimiento del robo de un valioso cuadro barroco en el lugar del crimen.

Pero, mientras su vida personal gira en torno a la adopción de la bebé y la investigación de los secretos de los Van Gelden, un nuevo asesinato en la familia le alerta de una nueva y terrible dimensión en el caso.



Sabías que...

Los críticos de *The New York Times* eligieron dos libros de escritores israelíes de entre los cien más notables del 2020:

- *El monstruo de la memoria* de Yishai Sarid, brillante novela corta que sirve como un breve informe, valiente y filoso contra la posibilidad de que el pasado devore el presente. Es una novela que advierte de los peligros que acechan a los países y a sus pueblos a la hora de construir una memoria histórica. En este relato se despliegan los procesos destructivos y perversos que atraviesa un agente en el intento de hacer bien su trabajo.
- *El túnel* de A.B. Yehoshua. Zvi era un ingeniero de setenta años, casado, sin dolencias preocupantes más allá de las propias de la edad. Sus proyectos de carreteras conectaban un sitio con otro y abría túneles de luz en lo más profundo de las montañas. Últimamente olvida algunos nombres. Son signos de su declive, pero Zvi no se rendirá. Su último trabajo le revelará una de las ventajas de envejecer: con la pérdida de la memoria, aumenta nuestra capacidad de comprender lo más complejo, aquello que se esconde bajo la superficie de todas las cosas.

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

Segunda parte

Biól. José Luis Cruztitla Carrillo / Unidad de Protección Civil

Como se expuso en la edición anterior, no todo fue negativo ante las fuertes lluvias; estados como Nuevo León, Aguascalientes, Zacatecas, Guanajuato, Tamaulipas, Querétaro, Puebla, Tlaxcala, entre otros, recibieron con beneplácito la llegada de lluvias; gracias a ello, sus sistemas de presas y ríos recuperaron al menos en parte –algunas en su totalidad– los niveles que garantizan el abasto urbano y agropecuario.

No obstante, otras entidades como el Estado de México y nuestra Ciudad, particularmente, aún no podemos cantar victoria por la recuperación del Sistema Cutzamala (el cual incluye también al estado de Michoacán), que abastece buena parte de las ciudades de estos estados.

Lo anterior es, por decirlo de alguna manera, curioso, ya que a pesar de las lluvias torrenciales que han padecido estas entidades, gran parte del agua caída del cielo no ha permitido abonar a la mitigación de la falta de agua en estos estados o a la recuperación del citado sistema.

Literalmente el agua ha corrido sin control, afectando grandes espacios urbanos sin que haya manera de aprovecharla y no simplemente verla correr.

Es en este punto, cuando nos preguntamos nuevamente porqué, a sabiendas de qué año tras año se presentarán severas inundaciones y corrientes temporales en espacios urbanos, no se piensa en desarrollar un sistema de captación, almacenamiento, tratamiento y distribución de agua de lluvia.

Al admirar los enormes acueductos de los cuales aún quedan vestigios en diferentes partes de la República, y que fueron erigidos sin que existiera la tecnología y maquinaria actuales, es difícil no imaginar por qué no se ha pensado en diseñar e implementar un proyecto que precisamente permita desde la captación hasta la distribución de agua de lluvia.



Jitomate

Originario de América del Sur y, aunque los aztecas ya lo consumían en Mesoamérica en el año 700 d.C., no fue hasta principios del siglo XIX cuando se convirtió en un popular ingrediente de la cocina mediterránea.

Hay varias teorías sobre cómo llegó a Europa. Una de ellas es que se introdujo en el continente tras la conquista española. De España pasó a Italia gracias a las estrechas relaciones entre las familias reinantes de la época. Otros creen que el tomate pasó de Perú o México a Francia.

Contienen antioxidantes, fibra, potasio, Vitaminas C, K.

No todos los tomates son rojos, el nombre del tomate en italiano es, *pomodoro* (manzana dorada), parece sugerir que los primeros tomates que se introdujeron en Italia... ¡eran amarillos!

Se cultivan al menos 12 variedades de tomates; entre estas variedades figuran los platanitos, tomates largos y amarillos, las perlas, tomates pequeños tipo cherry, los masclefs, verdes y rojos y con forma de corazón, y los valencianos, tomates grandes y estriados que suelen usarse en ensaladas.

Fuente: <https://www.fao.org/newsroom/story/The-journey-from-poisonous-curiosity-to-popular-ingredient/es>



Sopa de Jitomate rostizado con chipotle



(6 porciones)

Ingredientes

2 ½ kilos	de jitomates saladet cortados en cuartos
1 pieza	de cebolla cortada en cuartos
1 cabeza	de ajo cortada a la mitad
¼ de taza	de aceite de oliva
1 rama	de mejorana fresca
1 rama	de romero fresco
2 litros	de caldo de pollo
1 pieza	de chile chipotle en adobo
2 cucharadas	de albahaca o de cilantro cortado en juliana
Al gusto	Sal y pimienta

Modo de preparación:

Precalentar el horno a 180 grados centígrados. Acomodar los jitomates, la cebolla y el ajo en dos charolas, vertir encima el aceite, sazonar con sal y pimienta, hornear durante 1 hora y agregar la mejorana y el romero. Hornear durante 30 minutos más, retirar la mejorana, el romero y los ajos. Licuar la pulpa del ajo con los jitomates, la cebolla, el caldo de pollo, el chile, sal y pimienta al gusto. Colar y calentar en una olla. Rectificar el sazón, esparcir la albahaca encima y servir muy caliente.



SOSTENIBILIDAD

¡SÍGUELE!



1

Aprovecha los materiales existentes para evitar extracción de nuevos recursos

2

Conoce las verduras y frutas disponibles por temporada

3

Cuando puedas, camina, evita transportes que contaminen

4

Rechaza materiales que no son amigables con el medio ambiente (plástico, unisel, etc)

5

Identifica materiales que puedes reusar

6

Busca alternativas para bolsas, envases y demás productos de un solo uso

7

Conoce, únete y promueve ideas sostenibles



PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

¡DE TI DEPENDE!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#incmsz #vidasostenible #campañaincmsz #vidasaludable



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de noviembre

16

Aguilar Salinas Carlos Alberto
Baizabal Romero Alejandra
Contreras Garduño Sergio
García Baysa Magdalena
Guzmán Juárez Erika
López Varela Patricia
Márquez Enriquez Claudia Patricia
Morales Arcos Emily
Nava López María Guadalupe
Ponce de León Garduño Luis Alfredo
Sevilla Vázquez Ricardo Uriel
Urrutia Ortuño Elizabeth

17

López Juárez Raquel
Matehuala Morán Iván Álvaro de Jesús
Mendoza Sánchez Ma. Salome
Mercado Velázquez Pamela
Olguin Aguirre Isabel
Silva Rodríguez Alberto

18

Alejandre Valdez José Eder
Baca García Brenda Guadalupe
Cervantes Turrubiates Leticia Arcelia
Enriquez Jiménez Juana
Gómez Delgado Carlos Israel
Guerrero Alvarez Alfonso
Hernández Ortega Raúl
Jiménez Sosa Araceli
Merodio Bassan Alejandro
Pérez Rodríguez Delfino
Rosas De La Cruz Oswaldo
Villena Martínez Luis Miguel

19

Fonseca Correa Jorge Ignacio
Leal Cruz Guillermo
Martínez Díaz Edgar Alejandro
Mayoral Uribe José Ivan
Millán Fuentes José Arnulfo
Ramírez Landero Jorge
Ramos Miranda Yoel Ismael
Reyes Lemus Erick Antonio

20

Campuzano Estrada Isabel del Carmen
Chávez Contreras Rosa María Ernestina
García Botello Angeles
González Martínez Noemi
Hernández Cruz Felisa
Kershenovich Stalnikowitz David
Méndez Fernández María Minerva
Monroy Rodríguez Fernando
Morales Martínez Cinthia Gabriela
Rangel Saucedo Verónica Alejandra
Remolina Schlig Miguel

21

Figueroa Palomo Marco Antonio
García Serrano Noemi
González Sánchez Judith
González Silva Eduardo Erick
Martínez Romero Jaqueline
Velázquez Alendar Concepción

22

Ángel López Judith
Castillo Rentería Cecilia
Espinosa Moreno Cecilia Francisca
González Flores Eduardo
Jasso Báez Yazmin
Losada Álvarez Cecilia Guadalupe
Pantoja Murillo María Laura
Pérez Hernández Juan Fernando
Ramírez Rubio Adriana
Vilatoba Chapa Mario

23

Campirano Martell Clemente
Chávez Mazari Barbara
De la Cruz Escalera Verónica
Gusman Morales Eduardo
Meléndez Hidalgo Claudia
Orduña Pérez María Teresa
Ramírez Anguiano Georgina Jaqueline
Victoriano Franco Galdrino

24

Alemán Escondrillas Gabriela
González Chave Ana Lilia
Islas Anaya Francisco Javier
Oroz Duarte Jael Sarai
Pantoja Flores Rosa María

25

Castillo Mercado Brenda
Jiménez Hipólito Cecilia
López Yañez Jorge Ramón
Moreno Jiménez Héctor
Ramírez Morale José Martín Baltazar
Urrea Valdez Blanca María Luisa
Vega García Adriana Eréndira

26

Alfaro Membrillo Araceli
Bueno Cervantes María Eugenia
Esquivel Pedraza Lilly
Jiménez Pineda Jessica
Olimos Hernández Ricarda
Rangel Patino Juan
Restrepo Murillo Diana Marcela
Ventura Ayala María Laura
Verdis Román Fernando

27

Degollado Galicia Haydee
Flores Ramírez Olga María
Garduño Ponce Mireya
González Guzmán Erick
Landa González Rodolfo
Mendoza Serrano Daniela
Penafort Zamora José Carlos
Pina Juárez Berenice
Ramírez Candelas Miguel Ángel
Romero Rosas Maricruz
Romero Sandoval Laura
Salgado Yépez Adriana
Terrazas Torres Rebeca

28

Carmona Manjarrez Edith
Chávez Juárez Verónica
Galicia Cabello Gloria
Hernández Salazar Amparo
Juárez Gómez Brenda
Rabadan Hernández Nashdira Leticia
Serralde Pantoja Luz María
Villegas Galván Tanya Penélope

29

Alarcón López Diana Guadalupe
Hernández Lecona Angelica Nayeli
Ibáñez Estrada María Saturnina
Martínez Castaneda Salvador Augusto
Martínez Laureles Lourdes
Plata Ramos María Del Consuelo
Reyes Martínez Nora Ivonne
Zaldívar Torres Rubén

30

González Lara María Fernand
Hernández Cruz Andrea Guadalupe
Martínez Cruz María Evelia
Sánchez Cruz María Nancy

● 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 \$150. 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 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.



SOSTENIBILIDAD

¡ME CUIDO!



1 **Promuevo** una vida sostenible

2 **Reduzco** el volumen de residuos que genero

3 **Rechazo** lo que no necesito

4 **Reutilizo** frascos, botes, cajas y demás contenedores

5 **Reuso** prendas de vestir

6 **Reparo, remiendo, restauro y renuevo**

7 **Impulso** el uso de energías limpias



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

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