



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 24

31 de diciembre 2024

Convivio de fin de año 2024 en el INCMNSZ

Los Huertos Escolares, un proyecto de la
Dirección de Nutrición





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 742

31 diciembre 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	MÍSTICA	14
		• Orgullo de Pertenencia	
PARA CONOCERNOS	2	VIDA INSTITUCIONAL	15
• Huertos escolares, un proyecto de la Dirección de Nutrición		• Cynthia García Sánchez	
SER INCMNSZ	4	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
• Convivio de fin de año 2024 en el INCMNSZ		• EPOC en jóvenes y adolescentes causado por tabaquismo	
• Concierto para pacientes y familiares		NOTICIAS	17
ENTÉRATE	6	• Información importante	
• Reconocimiento al INCMNSZ por el INAI		SABÍAS QUE	18
• 1era. Jornada para Editores de Revistas Científicas de Enfermería		• Efemérides de la salud	
• Campaña de Donación Altruista de Sangre		TU SALUD	19
• Donación en el INCMNSZ de calcetines y entrega de cartas navideñas a pacientes y sus familiares		• Enfermedades respiratorias en época invernal	
• Clausura de la XVII Generación de Enfermería del Anciano y la XVI de Enfermería del Adulto en Estado Crítico		DÍA NARANJA	20
EQUIDAD Y GÉNERO	11	• ¡Únete!	
• ¿Qué es la violencia vicaria?		ESPACIO DE LECTURA	21
ENSEÑANZA	12	• <i>De noche andamos en círculos</i> Daniel Alarcón	
• Mensaje acerca de la Asociación de Médicos del INCMNSZ		NUESTRO ENTORNO	22
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	13	• Campaña: Donación de Tapas Pro-Apoyo	
• Seguridad del paciente 2024		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
		• Membrillo	
		• <i>Muffins</i> de Membrillo	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

Como cada año, la Comunidad Institucional participó en **el convivio de fin de año en un ambiente de unidad, alegría y armonía**. En el evento **el Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, externó un mensaje para la Comunidad**. En la sección **Ser INCMNSZ**, se da cuenta de ello.

En **Para Conocernos**, se muestra uno de los proyectos que se realizan en el INCMNSZ, sustentados en la educación para la salud, en relación a una alimentación saludable, se trata del Proyecto **“Niñas y Niños Protagonistas del Cambio Alimentario”**, creado por la Dirección de Nutrición, a cargo de la Dra. Martha Kaufer Horwitz, a través del Departamento de Estudios Experimentales y Rurales del INCMNSZ, dirigido por la M. en C. Silvia Diez-Urdanivia Coria, en el que **se llevan a cabo los huertos escolares en diversas primarias** de la alcaldía Tlalpan en la Ciudad de México.

Seis eventos de trascendencia realizados en el INCMNSZ se presentan en **Entérate: Reconocimiento al INCMNSZ por el INAI; 1era. Jornada para Editores de Revistas Científicas de Enfermería; Campaña de Donación Altruista de Sangre; Calceón 2024: donación de calcetines y entrega de cartas navideñas; y Ceremonia de Clausura de la XVII Generación de Enfermería del Anciano y la XVI de Enfermería del Adulto en Estado Crítico**.

En **Sabías que**, se reflexiona en torno a las efemérides de la salud, celebradas durante la segunda quincena de diciembre: 20 de diciembre, **Día Internacional de la Solidaridad Humana**, y 27 de diciembre, **Día Internacional de la Preparación ante las Epidemias**.

Como consecuencia de las **bajas temperaturas y otros factores**, la presencia de **infecciones respiratorias** durante el invierno es común. Por ello, en **Tu Salud** se informa respecto a éstas que, **generalmente son de corta duración y no requieren antibióticos o antivirales**, pero como afectan nariz, oídos, ojos, garganta y pulmones **sí requieren un seguimiento médico**.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible**, se invita a la Comunidad Institucional a que **en estas fechas decembrinas, se festeje sanamente**, para ir acorde a lo que durante el año la Campaña de Vida Saludable y Sostenible ha estado mencionando acerca de **tener una calidad de vida para vivir mejor**.

Niñas y Niños, Protagonistas del Cambio Alimentario

Huertos Escolares, un proyecto de la Dirección de Nutrición

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

Como parte del Proyecto Niñas y Niños Protagonistas del Cambio Alimentario, se realizan los huertos escolares en diversas primarias de la alcaldía Tlalpan en la Ciudad de México. Estos programas fueron creados por la Dirección de Nutrición, a cargo de la Dra. Martha Kaufer Horwitz, a través del Departamento de Estudios Experimentales y Rurales del INCMNSZ, dirigido por la M. en C. Silvia Diez-Urdanivia Coria.

En entrevista con la Dra. Liliana Ruiz Arregui, investigadora del Departamento mencionado, encargada del proyecto, y el Ing. Raymundo Junior Jiménez Garrido, apoyo de la misma, nos compartieron más información:



Dra. Liliana Ruiz Arregui

¿En qué consiste el proyecto?

El proyecto inició en 2015. El objetivo es promover la salud y la nutrición en los niños escolares a través del huerto escolar, alrededor del cual se realizan tres actividades:

- La instalación. Cuidado del huerto y la producción de hortalizas.
- Preparación de ensaladas, ya sea con las hortalizas que se producen o comprando los ingredientes. Son saludables, sin grasa, azúcar o sal. Solamente con frutas, semillas y verduras.
- Promoción de la educación nutricional a través de juegos y actividades didácticas con los niños.

Se trata de que los niños sean protagonistas de su salud y de su bienestar. La idea es brindarles herramientas y conocimientos para que sean ellos quienes defiendan su derecho a la salud y a la nutrición.

¿Dónde se lleva a cabo el proyecto?

En 5 escuelas de la alcaldía Tlalpan. Inicialmente, lo hicimos en el estado de Hidalgo, pero era muy complicado ir y venir. Por eso buscamos escuelas primarias cercanas. En una empezamos en 2017 y sigue con nosotros. Son grupos de primarias de 4°, 5° y 6° grado escolar.

Los maestros de las escuelas se han integrado de forma voluntaria. El proyecto ha sido muy bien aceptado por directivos, profesorado, alumnado y sus tutores.

¿Qué beneficios ha traído el huerto a las escuelas?

Muchos. No sólo para las escuelas, sino para el entorno familiar y social de las infancias y del profesorado. De hecho, decidimos realizar un taller en el que todos compartimos conocimientos y experiencias para ir enriqueciendo el proyecto. Se llamó Taller de Sistematización de Experiencias con Actores. Los actores quienes están produciendo el cambio alimentario con los niños directamente, son los profesores, quienes son nuestro apoyo; tenemos dos por escuela. Ha sido un proyecto bien aceptado.

¿Qué resultados han observado?

Muy buenos. Los niños comen más vegetales porque tienen más contacto con ellos, desde la semilla hasta los que cosechan y preparan sus ensaladas. Tienen contacto con tierra, agua, bichos, con todo lo que implica.

La idea es hacer un manual que sirva a otras escuelas, profesores y padres de familia para poder llevar esta práctica a más escuelas.

¿Cuántos niños se han beneficiado de este proyecto?

En los 5 años de este proyecto, más de 3 mil .

¿Cuál es el reto?

Formar una red que podamos llevar a todo el país, a todas las escuelas. Que sea un modelo que se replique y podamos prevenir enfermedades a través de la enseñanza, desde edades tempranas para que sea parte de su cultura el procurar una buena alimentación que fomente la salud. Pero buscamos que sea sostenible, que con la participación de las familias y las escuelas se tenga continuidad, aunque nosotros no estemos.

El Programa trabaja bajo los siguientes principios, que también tenemos como reto lograr que perduren: Equidad de género y de edad: promoción de la salud; y el cuidado del medio ambiente.

También nos falta concretar los manuales que estamos haciendo y que puedan llegar a toda la sociedad.

Ahora los docentes son guías, nosotros los estamos capacitando con la idea de que se replique, aun cuando nosotros no los acompañemos.

Y por supuesto, lograr que la Secretaría de Educación Pública, lo contemple como algo integral de la enseñanza primaria en la Educación básica del país.

Alegría, armonía y unidad

Convivio de fin de año 2024 en el INCMNSZ

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

El pasado 11 de diciembre, en un ambiente de sana convivencia, armonía y unidad, se llevó a cabo el convivio de fin de año 2024 del INCMNSZ en el que la Comunidad Institucional se dio cita para compartir momentos de alegría en la explanada del Quijote. Al festejó se sumó el Dr. José Sifuentes Osornio, director general del mismo.

Las personas asistentes de todas las áreas y niveles jerárquicos del Instituto pudieron degustar deliciosos alimentos, así como exquisitas y saludables aguas frescas de horchata y jamaica, postres, aguinaldos y el tradicional ponche navideño.

En el centro de la explanada, se colocó un mensaje pregrabado que el Dr. Sifuentes Osornio ofreció a la Comunidad: "Estamos llegando a fin de año. Es un buen momento para reflexionar, tanto sobre el aspecto personal como sobre el laboral. Hacer un recuento de lo que vivimos y lo que logramos en este 2024. Así como fijarnos metas y objetivos para el próximo 2025.

Para mí este año ha sido, por un lado, lleno de satisfacciones, pero también de metas por cumplir y retos que superar. Mismos que, con el apoyo de esta gran comunidad, hemos alcanzado. Quiero aprovechar esta oportunidad para enviar, a todos ustedes, una felicitación; también para sus familias. Les deseo que pasen una muy feliz Navidad en compañía de sus seres queridos. Mis mejores deseos para 2025.

Agradezco a todos ustedes la confianza y apoyo que he recibido. No me queda más que desearles lo mejor para este año que inicia. Reciban un abrazo".



Navidad entre amigos

Concierto para pacientes y familiares

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

ser incmnsz

Como parte de los actos conmemorativos de las fiestas decembrinas y de fin de año, el Coro del INCMNSZ llevó a cabo el concierto para pacientes y familiares, "Navidad entre amigos", en el Auditorio del propio Instituto, el pasado 18 de diciembre. El objetivo: brindar un momento de esparcimiento y alegría a la Comunidad Institucional, de la que son parte nuestros pacientes y sus familiares.



Miembros del Coro del INCMNSZ



Personal del INCMNSZ, que pertenece al grupo que toca guitarra o ukelele

El personal relacionado 100% capacitado en el Instituto **Reconocimiento al INCMNSZ por el INAI**

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

El pasado 20 de noviembre el INCMNSZ recibió el reconocimiento como Institución y Comité de Transparencia 100% capacitado, mismo que entrega el Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales (INAI).

El reconocimiento fue entregado por el comisionado presidente del INAI, Adrián Alcalá Méndez, quien destacó: “El reconocimiento es un recurso estratégico para promover la defensa de derechos. La entrega de este, se estableció desde el 2017 como un sistema de incentivos, a través del cual se motiva a que los sujetos obligados estén capacitados y también capaciten a todo su personal”.

Por parte del INCMNSZ, en representación del Dr. José Sifuentes, director general, asistió a recibir el reconocimiento, la Lcda. Carmen Amescua Villela, encargada de la atención y despacho de la Dirección de Comunicación Institucional y Social del Instituto y Jefa del Departamento de Comunicación y Vinculación. Acudieron también, el Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales, jefe del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal, y la Lcda. Marlene Banda Aguilar, titular de la Unidad de Transparencia del INCMNSZ.

El INAI entrega el Reconocimiento 100% capacitados a instituciones públicas que contribuyen a fortalecer la cultura de la transparencia y de la rendición de cuentas por parte de los sujetos obligados.

Fuente:<https://home.inai.org.mx/wpcontent/documentos/SalaDePrensa/Comunicados/Comunicado%20INAI-337-24.pdf>



Entrega del reconocimiento como Institución y Comité de Transparencia 100% capacitado al INCMNSZ

Desafíos en el proceso editorial

1era. Jornada para Editores de Revistas Científicas de Enfermería

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

Con el objetivo de dar a conocer y reflexionar en torno a los desafíos del proceso editorial de calidad y favorecer el cumplimiento y divulgación de la ciencia en el INCMNSZ, específicamente en el campo de la Enfermería, tuvo lugar la 1era. Jornada para Editores de Revistas Científicas de Enfermería en el Instituto el pasado 6 de diciembre.

La Mtra. Lizeth López López, editora en jefe de la Revista Mexicana de Enfermería, presentó la Jornada que se llevó a cabo de manera presencial y virtual. Destacó la importancia de este evento para el desarrollo de la investigación en el campo de la enfermería.



Mtra. Lizeth López López

El Dr. José Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza, inauguró el evento; entre las ideas principales que expresó destacan:

- El INCMNSZ tiene mucho interés en que se lleven a cabo este tipo de actividades.
- El pulso que tiene la Revista Mexicana de Enfermería es crucial.

- Los cambios en la Subdirección de Enfermería, a cargo de la Lcda. Martha Huertas, y de la dirección de la revista, han favorecido el crecimiento de la publicación.
- Se han realizado mejoras sustanciales en la Revista; en su formato, distribución, alcances, en la convocatoria para interesar a la Comunidad Institucional y a otras instituciones de nuestro país para que participen.
- Visualización del gran potencial de la Revista Mexicana de Enfermería.
- Este evento, favorece el cumplimiento de los objetivos del INCMNSZ que es ser líder y contribuir al desarrollo y crecimiento del conocimiento en enfermería.
- La investigación debe ser parte esencial de las personas que se entrenan en enfermería.

La Mtra. Nancy López Carbajal, jefa del Depto. de Educación Continua, destacó: "Este evento es muy importante dentro de los Institutos Nacionales de Salud, pero en general, en cualquier espacio, en donde la enfermería se ejerza y se estudie. No hay ninguna duda de que la práctica interdisciplinaria en la enfermería tiene gran sustento. Hay un gran camino por escribir y evidenciar todo aquello que nosotros sabemos hacer. Así como el conocimiento que estamos construyendo a lo largo de nuestro desempeño profesional y nuestras trayectorias académicas".

Para concluir, señaló que la conformación y edición de una revista científica, sigue siendo uno de los medios más precisos, estandarizados y, sobre todo, confiables en los que la ciencia, entre ellos la enfermería, tiene la oportunidad de dejar huella y trascendencia.

Una donación puede salvar hasta tres vidas

Campaña de Donación Altruista de Sangre

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

Con el objetivo de fomentar la donación altruista de sangre entre el personal del INCMNSZ, se llevó a cabo la Campaña de Donación Altruista de Sangre, los días 3 y 4 de diciembre, en la explanada del Quijote del Instituto, organizado por el Servicio de Medicina Transfusional, a cargo del Dr. Juan Rangel Patiño.

La campaña consistió en la difusión de información respecto a la donación altruista de sangre y en la participación de los asistentes en juegos didácticos de mesa, tales como memorama, lotería, preguntas y respuestas, entre otros. Así como, la distribución de trípticos.

En entrevista, la Dra. Ingrid Rodríguez Garduño, adscrita al Servicio de Medicina Transfusional, destacó que el objetivo del evento es concientizar al personal del Instituto de la importancia de donar pues, desafortunadamente, en México no hay esa cultura. Por lo tanto, cuando se necesita donación, son sólo de reposición por parte de los familiares o conocidos de los pacientes.

“La sangre no se puede comprar, no se puede construir. Por lo tanto, la única manera de obtenerla es a través de la donación. Se ha demostrado que cuando alguien dona sin el afán de ir por un comprobante, generalmente, su sangre es más segura y es más difícil que alguien con algún factor de riesgo done”, concluyó.

Información para la donación:
<https://www.incmnsz.mx/2022/trip-DONACION-SANGRE.pdf>



Campaña de Donación Altruista de Sangre, en la explanada del Quijote del INCMNSZ

Calcetón 2024

Donación en el INCMNSZ de calcetines y entrega de cartas navideñas a pacientes y sus familiares

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

Haciendo eco de uno de los ejes de acción del INCMNSZ: la asistencia, el pasado 10 de diciembre, se llevó a cabo el Calcetón 2024, en el que se entregaron 400 pares de calcetines y 200 cartas navideñas a pacientes y familiares de diversas áreas del Instituto.

La organización del evento estuvo a cargo de diferentes áreas de la Subdirección de Enfermería, en colaboración con la Coordinación de Servicio Social y la Dirección de Enseñanza del Instituto.

Las cartas entregadas fueron elaboradas por los prestadores del servicio social de Enfermería, quienes entregaron los calcetines y cartas a pacientes y sus familiares de urgencias y de diversas áreas de hospitalización del Instituto. Todo esto, en compañía del Coro INCMNSZ, quienes interpretaron villancicos navideños.



Dirección de Enseñanza, Diversas áreas de la Subdirección de Enfermería, Prestadores de Servicio Social e integrantes del Coro del INCMNSZ

Excelencia académica y humanismo

Clausura de la XVII Generación de Enfermería del Anciano y la XVI de Enfermería del Adulto en Estado Crítico

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



Generaciones XVI y XVII en la Ceremonia de Clausura del ciclo académico 2024-2025

El pasado 4 de diciembre se llevó a cabo la Ceremonia de Clausura del ciclo académico 2024-02 y 2025-01 de la XVII Generación de Enfermería del Anciano y la XVI de Enfermería del Adulto en Estado Crítico del Programa Único de Especialización de Enfermería.

El evento tuvo lugar en el Auditorio principal del INCMNSZ. Acto presidido por la Lcda. Martha Huertas Jiménez, subdirectora de Enfermería; la Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, jefa del Departamento de Enfermería; la Mtra. Nancy Angélica López Carbajal, jefa del Departamento de Educación Continua de Enfermería; la Mtra. Leticia Garduño Ronquillo, jefa del Departamento Escuela de Enfermería, y en representación de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) de la Facultad de Enfermería y Obstetricia, la Mtra. Herlinda Torres Badillo, coordinadora adjunta del Programa Único de Especialización en Enfermería.

En su mensaje, la Mtra. Nancy Angélica López Carbajal dio la bienvenida a autoridades, egresados, familiares y amigos de éstos. Destacó que egresaron 25 nuevos especialistas en Atención del Adulto Mayor en Estado Crítico y 10 de Enfermería del Anciano, generaciones XVI y XVII, respectivamente.

“El INCMNSZ, en cumplimiento de la mística; heredada por su fundador, el Dr. Salvador Zubirán, mantiene la tarea de formar a profesionales de la salud de excelencia que marquen las pautas a nivel nacional e internacional en la conformación de modelos de atención vanguardistas, innovadoras y de calidad. Prueba de ello es una generación más que egresa de estas especialidades que, bajo el liderazgo de nuestro director, el Dr. José Sifuentes Osornio, y de la subdirectora de Enfermería, la Lcda. Martha Asunción Huertas Jiménez se agregan a partir del siguiente ciclo, dos especialidades más: Enfermería Nefrológica y Enfermería Perioperatoria. Esta noble, pero exigente labor, fue gracias a la suma de esfuerzos con nuestra máxima casa de estudios, la UNAM, a través de la Facultad de Enfermería y Obstetricia, con quien mantenemos colaboraciones en las tareas educativas para pregrado, servicio social, posgrado e investigación”.

En representación de las egresadas, Noemí Velázquez López expresó: “Hemos culminado este camino que nos ha unido como grupo y como comunidad. Agradecemos a nuestros docentes que con dedicación se han entregado a nuestra formación. Nos enseñaron más que teorías, valores, ética y el verdadero significado de la pasión por lo que se hace, a pensar críticamente y a luchar por la excelencia. Hoy es el reflejo de todo lo que hemos aprendido dentro y fuera de las aulas. Y aprendimos el valor de la amistad y del trabajo en equipo porque somos una comunidad que se forma con base en la solidaridad”, concluyó.

Evitar normalizar las diversas caras de la violencia

¿Qué es la violencia vicaria?

Lcda. Alejandra Flores Hernández/Laboratorio de Microbiología e integrante del Consejo de Equidad de Género (CEG) del INCMNSZ



Ha resonado que hoy en día “todo es violencia”, sin embargo, “las malas prácticas”, “las costumbres” que traemos a través de la historia han provocado que la normalicemos y no nos percatemos de las distintas caras de la violencia. No es una nueva violencia, siempre ha existido, solo se le dio nombre.

Pero, ¿qué es la violencia vicaria? Pues bien, es un tipo de violencia contra la mujer ejercida por su pareja o expareja de forma directa o indirecta, en donde utiliza como medio a los hijos o hijas (o terceras personas) para herir, violentar y controlar a la madre, generando un daño psico emocional extremo. También es considerado maltrato infantil porque se aprovecha la vulnerabilidad de los menores.

Se manifiesta de distintas formas, por ejemplo:

- Agresiones o daño activo de forma física o psicológica a los hijos.
- Agresión a mascotas o seres queridos.
- Abuso sexual a los menores.
- Privar a los menores de las necesidades básicas.

- Intención de ridiculizar y desprestigiar a la madre frente a otros.
- Romper, tirar, quemar objetos preciados.
- Amenazar con quitarle a los hijos en caso de una separación.
- Amenazar con dañar a seres queridos.
- Condicionar visitas y convivencias.
- Anular o negar la figura materna.
- Limitar la comunicación.
- Sustracción de menores (desaparecerlos, venderlos).

La violencia vicaria es un problema social que continúa necesitando medidas legales y psicológicas para poder combatirlo. Los malos tratos causan secuelas en las víctimas, distorsionando la realidad de las cosas en la vida del menor, causando daños tanto físicos como psicológicos.

Observar e identificar es un primer paso; busca ayuda con los profesionales especializados. No podemos minimizar la violencia; es importante atenderlo para romper el ciclo y cambiar nuestra historia.

Por amor a ti y a tus hijos, busca las posibilidades de vivir una vida digna. Un agresor no puede ser un buen padre.



LXVI Reunión Anual de la AMINCMNSZ

Mensaje acerca de la Asociación de Médicos del INCMNSZ

Tercera y última parte

Continúa el mensaje pronunciado por el Dr. José Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza, en la LXVI Reunión de la AMINCMNSZ, Monterrey, Nuevo León:

“Al promover estos valores, no solo fortalecemos nuestra cohesión interna, sino que demostramos que somos una institución moderna, que se adapta a los tiempos y que está preparada para liderar el cambio que nuestra sociedad exige. Debemos ser pioneros, no sólo en los avances médicos sino también en la creación de un entorno de respeto y equidad, proyectando así a la AMINNSZ como un ejemplo a seguir.

Quisiera hacer un llamado especial a aquellos colegas que, habiendo egresado de nuestra querida institución, hoy se encuentran alejados de ella. Los invito a regresar, a participar y a aportar nuevamente al crecimiento de este colectivo que tanto ha hecho por su formación. Su experiencia y su conocimiento son vitales para continuar construyendo el camino que empezamos juntos. El maestro Zubirán sentó las bases de esta gran comunidad, y necesitamos de cada uno de sus integrantes, pasados y presentes, para que el legado de esa visión continúe vivo.

¡Tenemos un compromiso con nuestros maestros! Muchos de ellos aquí presentes: el maestro Hernández, el maestro Gabilondo, la maestra Frenk, el maestro García Ramos, el maestro Mercado, el maestro Vázquez la Madrid, por solo mencionar a algunos de los asiduos participantes a estas reuniones anuales.

Al mismo tiempo, debemos enfocarnos en inculcar en las nuevas generaciones de médicos, el amor y el sentido de pertenencia hacia esta institución. Los jóvenes son el futuro de nuestra profesión, y es esencial que sientan que esta asociación es su casa, un lugar donde su voz es escuchada y donde tienen la oportunidad de crecer y desarrollarse.

Es fundamental que entiendan la importancia de la unión, pues solo trabajando juntos podremos preservar el legado de excelencia, innovación y humanidad que nos fue transmitido. Hoy más que nunca, nuestro trabajo no puede estar aislado, y nuestro impacto se multiplica cuando actuamos como un solo cuerpo, bajo los mismos principios de excelencia, humanidad, innovación y dedicación. En este espíritu de unidad y compromiso, les invito a reflexionar sobre cómo cada uno de nosotros puede contribuir al crecimiento y la mejora continua de esta asociación. Los invito a participar activamente, a hacer que nuestras voces sean escuchadas y a que juntos sigamos construyendo el futuro de la medicina.

Al mismo tiempo, ya para terminar, invitarlos a venir en gran número a la LXVII reunión anual de nuestra asociación, a celebrarse del 8 al 11 de octubre en las Bahías de Huatulco, del hermoso estado de Oaxaca. Les pedimos pasar la voz y vernos nuevamente ahí. No se arrepentirán.

Con su dedicación, nuestro compromiso conjunto, y el orgullo de pertenecer a esta familia, a la AMINNSZ, estoy convencido de que no solo lograremos crecer, sino que marcaremos un legado en la historia de nuestra profesión y en el bienestar de la sociedad. En la siguiente edición, continúa el mensaje.

Seguridad del paciente

Seguridad del paciente 2024

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Unidad de Mejora Continua de la Calidad
Coautor: Ldo. Alejandro Ávila Domínguez y Valeria Sandoval Sánchez/Adscritos a la Unidad de Mejora Continua de la Calidad.

Durante el presente año se lograron avances significativos en el ámbito de la seguridad del paciente. Entre los logros destacados, se completó la distribución total de los gafetes de acciones esenciales, facilitando el cumplimiento de los protocolos establecidos.

Se llevó a cabo un ejercicio de certificación con resultados positivos, gracias al esfuerzo conjunto de todos los departamentos implicados. Este proceso promovió la creación de grupos multidisciplinarios que permitieron resolver problemas de manera oportuna y garantizaron la preparación adecuada de las áreas involucradas para la visita correspondiente.

En cuanto al manejo de plataformas institucionales para el reporte de datos, se logró cumplir con todos los periodos requeridos, asegurando el cumplimiento de las obligaciones normativas y administrativas.

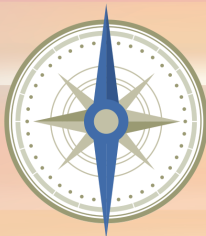
Estos avances reflejan el compromiso de la institución con la mejora continua y la calidad en la atención al paciente, marcando un año de progreso y consolidación en los objetivos de seguridad.

Próximos retos:

- **Reforzar la formación y el compromiso del personal:** Ampliar la capacitación sobre acciones esenciales de seguridad del paciente para fortalecer el conocimiento y la práctica en todas las áreas. Establecer mecanismos regulares de seguimiento y evaluación.
- **Optimizar procesos institucionales:** Consolidar los equipos multidisciplinarios creados durante este año, asegurando su sostenibilidad y efectividad para resolver situaciones críticas. Implementar simulacros o evaluaciones internas periódicas para identificar áreas de mejora.
- **Fortalecer la comunicación y difusión:** Diseñar estrategias más efectivas para involucrar al personal que aún no se compromete plenamente con los procesos de seguridad del paciente. Crear materiales visuales y digitales que refuercen los conceptos clave y promuevan una cultura organizacional basada en la seguridad del paciente.
- **Promover la mejora continua:** Fomentar la recolección de datos y la medición de indicadores clave relacionados con la seguridad del paciente, para evaluar el impacto de las acciones implementadas. Potenciar las buenas prácticas detectadas este año y replicarlas en otras áreas de la institución.

Agradecemos el apoyo a cada una de las áreas del Instituto, por su compromiso y dedicación a la seguridad del paciente.

**La Unidad de Calidad les desea una feliz Navidad
en compañía de sus seres queridos**



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

ENTREGA TOTAL
SENTIDO HUMANO
ÉTICA PROFESIONAL
INTERÉS SUPERIOR
ORGULLO DE PERTENENCIA
CREATIVIDAD Y HUMANISMO
AMISTAD Y COMPAÑERISMO
CONVIVENCIA AMABLE
DEVOCIÓN, CARIÑO Y RESPETO
APEGO A LOS PRINCIPIOS



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

COMUNIDAD INCMNSZ

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



Cynthia García Sánchez

Encargada del Laboratorio de Histocompatibilidad
Departamento de Trasplantes, Dirección de Cirugía
Héctor Orozco Zepeda, INCMNSZ

2003-2010

Médica Cirujana por la Facultad de Medicina, Universidad Veracruzana

2011-2015

Medicina Interna en el INCMNSZ

2015-2018

Nefrología en el INCMNSZ

2018-2021

Entrenamiento y Certificación en Dirección de Laboratorios de Histocompatibilidad por el *American College of Histocompatibility and Immunogenetics (ACHI)*. *Transplant Immunology Laboratory, Northwestern University, Feinberg School of Medicine, Chicago, IL, E.U.A*

2021-2023

Directora Asistente del Laboratorio de Histocompatibilidad e Inmunogenética, Thomas Jefferson University, PA, E.U.A.
Profesora Asistente de Patología, *Sidney Kimmel Medical College, Thomas Jefferson University, Philadelphia, PA, E.U.A.*

2023-

Encargada del Laboratorio de Histocompatibilidad. Departamento de Trasplantes, INCMNSZ
Profesora Adjunta del Curso de Alta Especialidad en Nefrología del Trasplante, INCMNSZ, UNAM
Miembro del Sistema Nacional de Investigadores

Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica EPOC en jóvenes y adolescentes causado por tabaquismo

Segunda y última parte

Emilio Diaz, Brenda Ortega, Agni Piedra/ Estudiantes de 3er. semestre de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ



Estudiantes de la Escuela de Enfermería "María Elena Maza Brito"

Los jóvenes y adolescentes con EPOC tienen una mayor esperanza de vida, en comparación con un adulto con la enfermedad más avanzada. Esto se debe a que su sistema respiratorio continúa en desarrollo, lo que puede alcanzar una estabilidad fisiológica que le permita una mayor esperanza de vida.

Este año, para el Día Mundial de la EPOC (20 de noviembre), se ha elegido el eslogan "No es demasiado tarde", poniendo en valor la importancia de la prevención y el diagnóstico precoz de la enfermedad. Por el contrario, el no tener una educación en salud y autocuidados para mejorar sus estilos de vida generará riesgos de complicaciones y disminución en su calidad de vida.

Los estudiantes de enfermería de la Escuela de Enfermería "María Elena Maza Brito" (EE-MEMB) del INCMNSZ proponen los siguientes cuidados en casa para aquellos jóvenes que padecen la enfermedad:

- Evitar el tabaco.
- Seguir el tratamiento farmacológico según la dosis y el horario indicado.
- Llevar el inhalador de rescate siempre a mano.
- Usar el oxígeno las horas indicadas por su médico.
- Realizar ejercicios que aumenten su frecuencia cardíaca, como nadar, andar en bicicleta o hacer ejercicio aeróbico.
- Llevar una dieta balanceada, beber abundantes líquidos.
- Realizar ejercicios de fisioterapia respiratoria no más de 15 minutos.
- Toser 2 o 3 veces mientras exhala con la boca ligeramente abierta. Hacer que la tos sea corta y fuerte. Presionar el abdomen con los brazos mientras tose.

Fuentes: Modrego EV. Cuidados de enfermería al paciente con EPOC en atención primaria, 2024 Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/19295/TFG-O%20844.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Usan et al. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y fisioterapia]. Disponible en: <https://revista-sanitariadeinvestigacion.com/enfermedad-pulmonar-obstructiva-cronica-epoc-y-fisioterapia/>

1 de diciembre, *Excelsior*

Jóvenes de 15 años, víctimas de VIH; prevención es clave

En México, uno de cada cinco nuevos casos que se diagnostican con el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) se registran en población joven o adolescente, informó el infectólogo Álvaro López Íñiguez, adscrito a la Clínica VIHVA del Departamento de Infectología del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ).

Link: <https://www.excelsior.com.mx/nacional/jovenes-de-15-anos-victimas-de-vih-prevencion-es-clave/1687264>

2 de diciembre, *Puntopropunto.com*

Fin del VIH (sida) sigue siendo un objetivo lejano; en América Latina las infecciones aumentaron 9%

Cerca de 4 millones de personas viven con VIH en América, de las cuales 2,7 millones residen en América Latina y el Caribe. La OPS señala que, a pesar de los avances en el tratamiento, como la cobertura de tratamiento antirretroviral del 73% en América Latina y del 70% en el Caribe, aún persisten desafíos. "Un grupo que es de mucho interés para México y para América Latina son los jóvenes y adolescentes entre 15 y 24 años de edad, porque es la población en la que los casos están incrementando", informó el infectólogo Álvaro López Íñiguez, adscrito a la Clínica VIHVA del Departamento de Infectología del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ).

Link: <https://www.puntopropunto.com/reportajes-2/reportajes-en-punto/fin-del-vih-sida-sigue-siendo-un-objetivo-lejano-en-america-latina-las-infecciones-aumentaron-9/>

19 de diciembre, *La Crónica de hoy*

Auto experimentación en medicina (columna de opinion Dr. Gamba)

Un reporte reciente en la revista *Vaccines* (doi: 10.3390/vaccines12090958) da cuenta de una nueva experiencia de autoexperimentación que puede dar luz para el tratamiento del cáncer en ciertas condiciones. La autoexperimentación en medicina no es rara e inclusive ha dado lugar a descubrimientos y desarrollos que han sido galardonados hasta con el Premio Nobel de Medicina y Fisiología.

Link: <https://www.cronica.com.mx/opinion/2024/12/02/auto-experimentacion-en-medicina/>

20 de diciembre, Día Internacional de la Solidaridad Humana

Abordar los desafíos globales, como la pobreza y la desigualdad

La solidaridad humana es esencial para abordar los desafíos globales, como la pobreza, la desigualdad y los conflictos, y para construir un mundo más justo. Este día es una oportunidad para reconocer los esfuerzos de aquellos que trabajan por el bienestar de los demás y para reafirmar el compromiso de trabajar juntos para mejorar la vida de todas las personas, sin importar su origen, cultura o condición social. Se trata de celebrar la conexión humana y la fuerza colectiva que surge de la solidaridad y la cooperación.

La Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) consideró que la solidaridad era uno de los valores fundamentales y universales en que deberían basarse las relaciones entre los pueblos en el siglo XXI y, a este respecto, decide proclamar el 20 de diciembre de cada año como el "Día Internacional de la Solidaridad Humana".

La ONU pone en el centro a las personas y al planeta, se apoya en los derechos humanos y está respaldada por una alianza mundial decidida a ayudar a la gente a superar la pobreza, el hambre y las enfermedades. Se forjará, por tanto, sobre la base de una cooperación y solidaridad mundiales, como es la instrucción para esta conmemoración. Fuentes:<https://www.gob.mx/imjuve/articulos/dia-internacional-de-la-solidaridad-humana-141593>

<https://www.un.org/es/observances/human-solidarity-day>

27 de diciembre, Día Internacional de la Preparación ante las Epidemias

Las crisis sanitarias mundiales amenazan a los sistemas de salud

Como demostró la pandemia de COVID-19, las principales enfermedades infecciosas y epidemias tienen repercusiones devastadoras en la vida humana, haciendo estragos en el desarrollo social y económico a largo plazo. Las crisis sanitarias mundiales amenazan con saturar los sistemas de salud, ya sobrecargados; interrumpir las cadenas mundiales de suministro y destruir los medios de subsistencia de las personas, en particular de las mujeres y los niños, así como la economía de los países más pobres y vulnerables de una forma desproporcionada.

Es necesario, con urgencia, disponer de sistemas de salud sólidos y resilientes, que lleguen a las personas que son vulnerables o se encuentran en situaciones de vulnerabilidad. Se debe prestar atención en el plano internacional; las futuras epidemias podrían ser más intensas y graves que los brotes anteriores. Por ello, la Organización Mundial de la Salud, designó dicho Día.

Es fundamental concienciar al público, intercambiar información, conocimientos científicos y mejores prácticas, impartir educación de calidad e instituir programas de sensibilización sobre las epidemias en los planos local, nacional, regional y mundial, puesto que son medidas eficaces para prevenir las epidemias y responder a ellas.

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

No bajar la guardia

Enfermedades respiratorias en época invernal

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

Las masas de aire frío provocan un importante descenso en la temperatura, por lo que nuestro cuerpo comienza a sufrir los estragos a nivel respiratorio.

Las infecciones respiratorias agudas son enfermedades que afectan nariz, oídos, ojos, garganta y pulmones, generalmente son de corta duración y no requieren antibióticos o antivirales, pero sí un seguimiento médico. Aunque, se debe tener especial cuidado con las personas que pueden tener mayor riesgo de enfermedad grave o complicaciones: embarazadas, menores de 59 meses, personas adultas mayores y los pacientes con enfermedades crónicas (cardíacas, pulmonares, renales, metabólicas, del desarrollo neurológico, hepáticas o hematológicas) o inmunodepresión (por VIH/sida, quimioterapia, corticoterapia o neoplasias malignas).

Las principales enfermedades que se presentan en esta época son: Virus Sincial Respiratorio (VSR), rinovirus y parainfluenza, COVID-19, influenza, resfriado común, laringotraqueitis, bronquitis, faringitis, rinosinusitis (causada por bacterias), gripe y resfriado.

¿Cómo prevenir?

- Vacunación y refuerzos
- Usar cubrebocas
- Lavado frecuente de manos con agua y jabón
- Ventilación de espacios
- Abrigarse bien
- Evitar cambios bruscos de temperatura
- Ingerir una gran cantidad de líquidos, sobre todo calientes
- Evitar el consumo del tabaco y la exposición al humo de leña o carbón
- Si tienes síntomas respiratorios: distanciamiento físico y uso estricto de cubrebocas

Fuentes: Organización Panamericana de la Salud (PAO):
<https://www.paho.org/es/temas/influenza-sars-cov-2-vsr-otros-virus-respiratorios>



¿CÓMO CONTRIBUYO PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

- Escuchar y acompañar
- No juzgar
- Respetar
- No minimizar
- No más machismo
- Mismas oportunidades
- Empatía
- Visibilizar
- Educar
- Igualdad
- Empoderar
- No discriminar

RESPUESTAS DEL EVENTO
INCMNSZ 25 NOVIEMBRE 2023



Gobierno de México

Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Antropólogo de profesión

De noche andamos en círculos

Daniel Alarcón

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

Daniel Alarcón nació en Lima Perú, en 1977, pero su familia marchó a California. Antropólogo de profesión, ha sido escritor residente en el Mills College. Ha publicado en *The New Yorker* y *Harper's*, y es editor asociado de la revista mensual *Etiqueta Negra*, en Perú. Autor de *Guerra a la luz de las velas* y *Ciudad Perdida*. Ha sido nombrado como uno de los mejores jóvenes novelistas estadounidenses, y uno de los mejores jóvenes escritores latinoamericanos.

Desde el fallecimiento de su padre, la vida de Nelson se sitúa en un punto vacío. Su novia, la mujer que ama, está con otro; la relación con su hermano es casi inexistente; su deseo de vivir en los Estados Unidos se ha visto frustrado, y su carrera como actor no acaba de realizarse. Pero todo cambia cuando es elegido para formar parte de la compañía de teatro Diciembre, liderada por el escritor y actor Henry Núñez, para presentar la obra *El Presidente Idiota*, después de 15 años de su estreno.

Sus compañeros de reparto y Nelson se aventuran en una gira por pueblos y ciudades, que los lleva a paisajes que jamás han visto, donde aún se observan las cicatrices de la guerra civil. En cada representación, Nelson se involucra más y más en la vida de sus compañeros, hasta que un suceso enterrado durante años surge y cambia su destino para siempre. Es una historia de pérdida, destrucción, descenso a una situación cada vez peor.



Sabías que...

La literatura peruana es admirada por obras producidas por escritores que son reconocidos mundialmente.

- **Mario Vargas Llosa** (Arequipa, 1936) es uno de los grandes exponentes de la literatura de ese país.
- Obtuvo el título de Doctor en Filosofía y Letras por la Universidad Complutense de Madrid.
- Incursionó en la política como candidato presidencial en 1990.
- Fue distinguido por el Premio Nobel de Literatura 2010.
- Sus obras destacadas son: *La ciudad y los perros*, *La casa verde*, *Pantaleón y las visitadoras*, *La tía Julia y el escribidor*, entre otros.

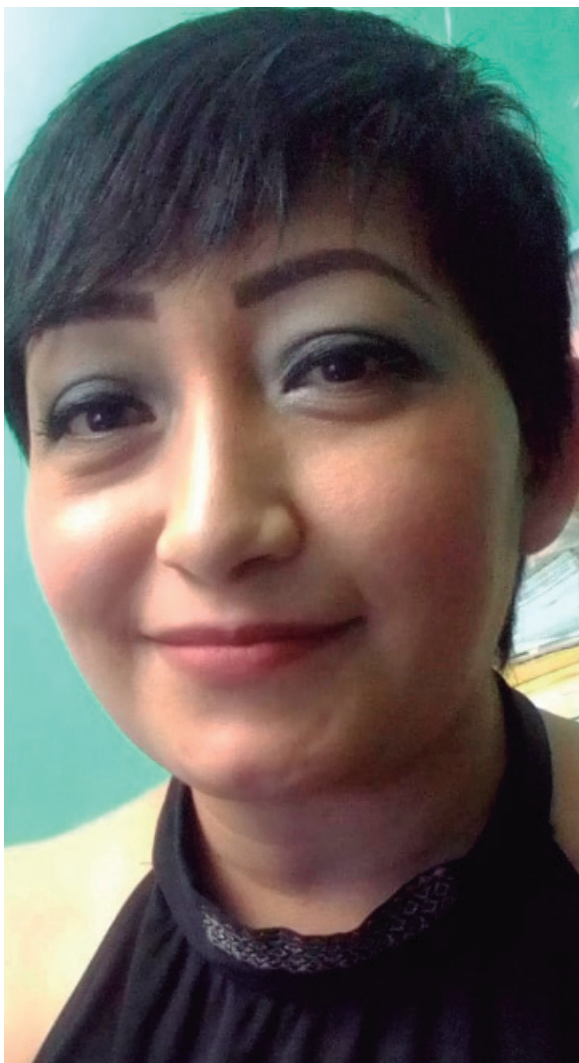
Te recordamos que puedes solicitar libros en préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

Testimonio de participante

Campaña: Donación de Tapas Pro-Apoyo

Primera de dos partes

T.S. Claudia P. Márquez Enríquez/Departamento de Comunicación y Vinculación



Teresa Annlizbeth Vázquez Galindo

Mi nombre es Teresa Annlizbeth Vázquez Galindo, soy analista contable de Control Financiero en Gentera, además soy brigadista de Primeros Auxilios Emocionales PAE+, certificada por *PAXInc Institute*, dirigida por Ana Laura Garza García.

Nuestra participación en la campaña de Tapas Pro-Apoyo del INCMNSZ se dio en 2019, fecha en que, buscando opciones de voluntariado con respecto a donaciones de tapas, en la web encontré una publicación donde se mencionaba que en el Hospital Salvador Zubirán las recolectaban. Es así como los contacté y en este caso mi referente fue la T.S. Claudia Márquez, quien gentilmente me explicó lo que hacían y a qué se refería la campaña que estaba llevando a cabo.

Fue así que, desde el 25 de octubre de 2019, una servidora y colaboradores entusiastas de Gentera, hemos venido contribuyendo a la campaña en el hospital, ya que para nosotros el tema de la labor social enfocada, es primordial.

Es por eso que realizamos voluntariados durante el año para apoyar a causas nobles y altruistas, que obviamente tienen el objetivo de ayudar a los demás. Por esta razón venimos participando, año con año, con el Hospital Salvador Zubirán en su campaña.

Y lo hacemos con mucho entusiasmo, y sabemos que es un gran trabajo en equipo, tanto de parte de los colaboradores que juntan durante meses las tapas para concentrarlas tanto en CEAS, que es nuestro lugar de trabajo, como en sus casas; hasta que llega la fecha de recolección masiva para traerlas al Hospital.

Membrillo

En México la producción de membrillo supera las cinco mil 100 toneladas, Durango, Jalisco, y Zacatecas son líderes productores.

El membrillo es un fruto que alcanza su madurez en el mes de septiembre, cuando desprende un intenso olor por ser una fruta muy aromática y pierden la cubierta de pelos que conforman el tomento del fruto.

Contiene: fibra (pectina y mucílagos) y taninos, ácido málico y ácido orgánico y potasio.

En gastronomía el consumo en fresco del fruto no es común debido a su sabor áspero y la dureza de su pulpa, así que su uso se restringe a la elaboración de conservas, mermeladas, jaleas, dulces, gelatinas y licores de mesa, sin embargo, en algunas comunidades de Jalisco se come crudo preparado con sal y chile.

El dulce de membrillo es uno de los postres cuya receta en México se ha ido adaptando a las costumbres locales y es lo que conocemos como el famoso ate de membrillo, que cada año adorna en dulces tiras de colores la deliciosa rosca de reyes.

Fuente: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/membrillo-una-fruta-en-la-corona>



Cuadernos de

nutrición

Muffins de Membrillo



Ingredientes:

300 gramos de harina de trigo
15 gramos de polvo de hornear
180 gramos de azúcar común
240 mililitros de crema ácida
2 piezas de huevos
1 pizca de ralladura de limón
80 gramos de aceite neutro o girasol
200 gramos de dulce o jalea de membrillo
100 gramos de nueces picadas y tostadas

Modo de preparación:

Mezclar la harina, el azúcar y el polvo para hornear por un lado. Aparte, en otro recipiente, mezclar los huevos y el aceite.

Unir las 2 mezclas formando una sola preparación e incorporar el membrillo cortado en daditos junto con las nueces.

Colocar la preparación dentro de los moldes sobre una placa enharinada y engrasada previamente y cocinar en horno a 160 °C. Retirar del horno, dejar enfriar y espolvorear con azúcar glass.

FESTEJA SANAMENTE

PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Primera quincena de enero

1

Alamilla Santana Ozziel Mauricio
Castillo Domínguez Rosa María
Marín Ramírez Manuel
Morales Martínez María De Los Ángeles
Ortiz Ortega Víctor Manuel
Valdez Villegas Diego Artemio

2

Bautista Martínez Silvia
Bautista Mercado Ricardo
Bill Pantoja Adriana
Cabrera Pineda Christian Jesús
Cruz Hernández Cecilia
De La Cruz Del Ángel Montserrat
Galván Lara María Verónica
García Torres José Miguel
Hernández Becerril Nancy
Hernández Martínez Yuriana
Ibarra González Violeta
Mujica Zárate Margarita
Plata Colín María Del Rocío
Portillo González Martha Patricia
Vargas Zacarías Juan José

3

Arenas Valdez Daniela
López Camacho Mayte
Miguel Orozco Maritza
Moreno Ruiz José Ricardo
Vargas Angeles Diana

4

Calvillo Velázquez César
García Valencia Juan Pablo
González Castillo Araceli
Gutiérrez Ayala José Luis
Lozada Vázquez Anel Ariana
Ramón Hernández Sandra
Rivera Landa Graciela
Roblero Camacho Carycel Gabriela
Rodríguez Iturbe Bernardo
Rojano Agraz María del Carmen Carolina
Soto Abundiz Mariana Michael

5

Barragán Zurita Carlos Rubén
Beltrán Castro Alfredo
Hernández García
María Del Carmen
Ramírez De La Torre Miguel Angel
Salinas Aguilar Gustavo
Salinas García Adriana
Segura Bocanegra Beatriz

6

Arreola Flores Reyn
Campos Antonio Reyna
Flores Castillo Manuel
Gallardo Herrejón Elizabeth
Hernández Teodoro Reynalda
Martín Nares Eduardo
Mendieta Romero Verónica
Moreno Martínez Reyna Erika
Pérez López Dulce Ivonne
Quiroz Friedman Paulina
Saldaña López Reyna Virginia
Salgado García Alma Rosa
Soriano Cortes Reina Ruth

7

León Gutiérrez Edmundo
López López Daniela
Montaño Borja José Levi
Palacios Báez Lucía
Pérez Enrique Bernardo
Vargas Martínez María de Los Angeles
Vázquez González Raymundo

8

Ferreira Ledezma Mónica
García Cortes Elba
Montante Montes de Oca Daniel
Sánchez Mastranzo Fabian
Vega Santiago Verónica

9

Cruz Camilo Gustavo
Cruz Vargas Alfonso Nicolás
Gaytán Santillán Alheli
Martínez Nopal Elizabeth
Nava Betancourt Hortensia
Santiago Villano Juliana
Tlahuel Molina Juan Carlos

10

Abad Villalvazo Abigail
Alvarez Campuzano Beatriz
Casiano Nieto Edgar Jesús
Castro Garces Lisette
Coatl Ramos Rocío
Jiménez Méndez Araceli
López Jiménez José Luis
Peñaloza Ibarra Michell
Rosas Ramírez Gonzalo
Torres Cardoso Rosa Mariana

11

Barrios Jaimes Mayra Alejandra
Benítez Avendaño María de Lourdes
Colchado Aranda María Angelica

De Anda González Ma. Guadalupe Jazmín
Félix Díaz Reynoso Jesús Bernardo
Jauregui Flores Luis Alfonso
Juárez Peña Maribel
Peña Olivares Graciela
Pérez López Beatriz
Quevedo Jiménez Alicia
Rodríguez Ordoñez Liliana Ivonne

12

Bonilla Salas Aliberth
Castro Betancourt Alfredo
Guevara Cañizal Mónica
Martínez Valdez Alfredo
Mayoral Carrasco Luis Enrique
Mireles Avila Ana Laura
Ortega Gallegos Hilda
Reza Albarrán Alfredo Adolfo
Rodríguez Vargas Lucero

13

Flores Santana Daniela Hortensia
Granados López Cesar Arturo
Martínez Sánchez Edgar
Morales Navarro Juan Ramon
Rodríguez Roldán Luz María Teresa
Ruperto Centeno Raúl
Torres Piña Meztli Anaid
Valencia Villanueva Araceli

14

Chaparro Meza Edit
Espinosa Poblano María Irma
Estrella Sato Luis Alberto
Ibarra González Rosa María
Martínez Domínguez Pedro
Peñaloza Chamu Ma. Del Rosario
Ruiz González Ivonne Vanessa
Toledo Martínez Anel
Viguera Medina Luis

15

Carmona Hernández Frida Adriana
Cruz Reséndiz Joana Susana
Domínguez Franco Analucia
Enríquez Román Arlette
Garay Martínez Amelia
Garcés Juárez Adriana
García Hidalgo Linda
Lucio González Beneranda
Moran Rodríguez Lilliana Estela
Santiago Ayala María Victoria
Torres Villalobos Gonzalo Manuel
Vázquez Mata Norma
Victoria Enriquez Antonio

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 5522659172.

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 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. Inf. 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.** FormatoVHS, con estuche de lujo, fotografías de escenas de la película. \$400 **ACTION CAM.** Nueva, sin abrir, incluye memoria de 64 GB. \$500 **SUÉTER UGLY** es un reno con luz en la nariz, color rojo, Talla L. Nuevo \$350 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.

FESTEJA SANAMENTE



ALIMENTACIÓN
SALUDABLE
Y SOSTENIBLE

Comparte un platillo saludable
en tus reuniones



Bebe suficiente agua
antes de asistir
a una fiesta



HIDRATACIÓN
CONTINUA
Y SOSTENIBLE

Mantente activo para cuidar
tu salud y peso corporal



Deja correr libremente tu reloj biológico en
vacaciones y reconoce tu preferencia circadiana.
Descubre si eres matutino o vespertino



ACTIVIDAD FÍSICA
COTIDIANA



Organiza tus gastos para no
estresarte ni excederte...
paga primero tus deudas



SUEÑO ADECUADO



Usa arreglos navideños
que puedas reutilizar



SALUD MENTAL



SOSTENIBILIDAD

Aprovecha el
tiempo libre para
descansar



AUTOCUIDADO



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

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