



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

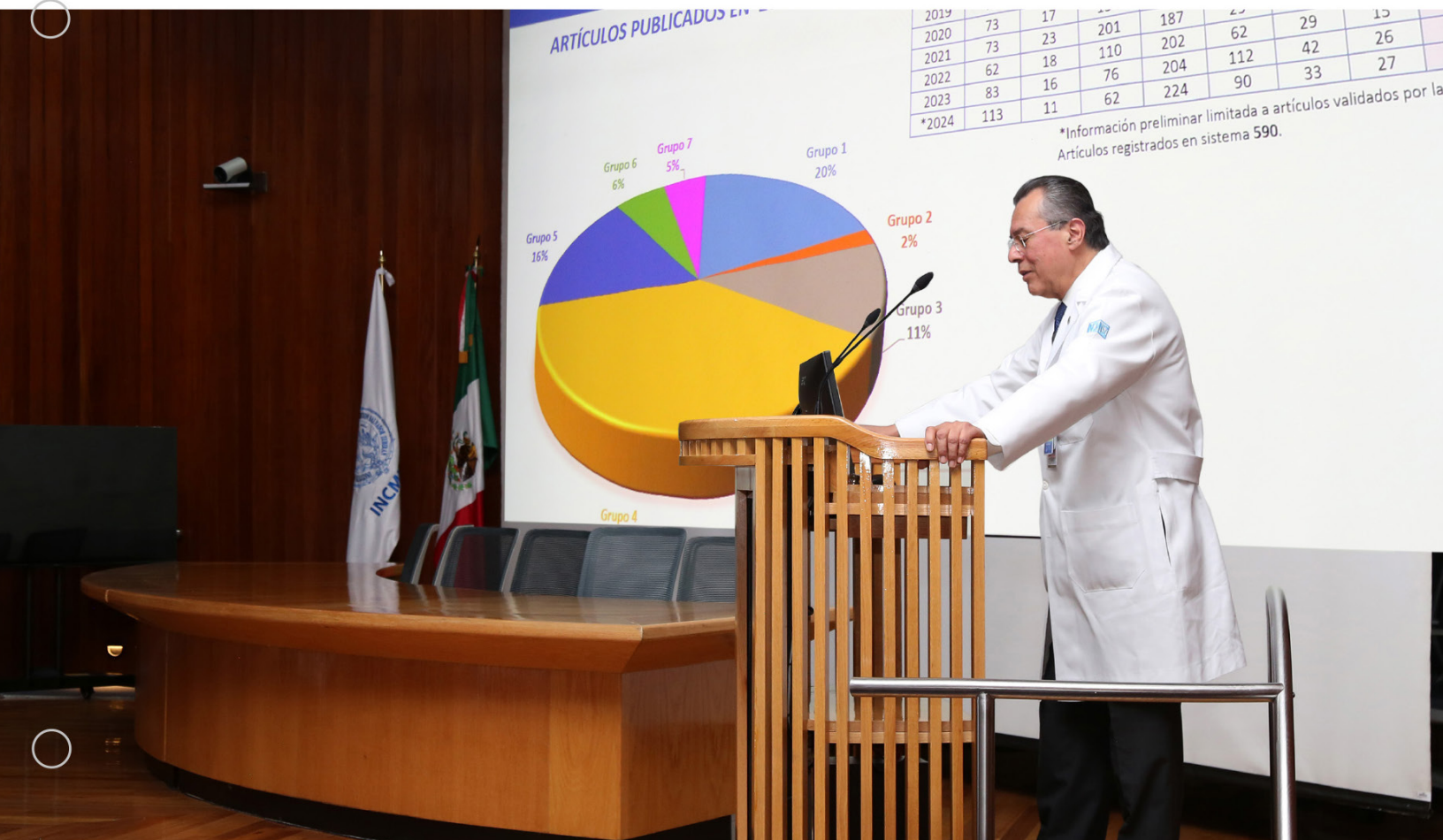
Año XXXI

No. 02

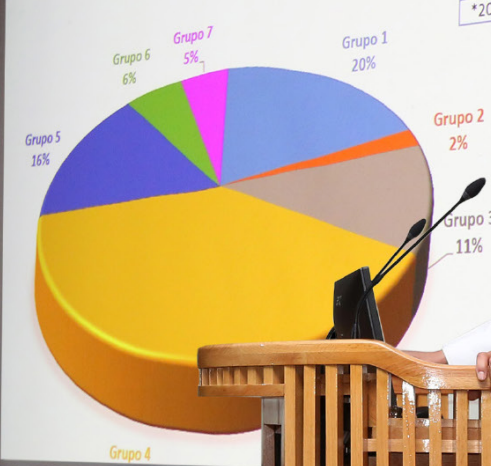
31 de enero 2025

Informe de actividades Institucionales 2024, Dr. José Sifuentes Osornio

1er curso de Gastroenterología, Hepatología y
Cirugía General, INCMNSZ-Clínica Mayo



ARTÍCULOS PUBLICADOS EN



Año	1	2	3	4	5	6	7
2019	73	17	201	187	27	29	15
2020	73	23	110	202	62	42	26
2021	62	18	76	204	112	33	27
2022	83	16	62	224	90		
*2024	113	11					

*Información preliminar limitada a artículos validados por la
Artículos registrados en sistema 590.



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 744

31 enero 2025

CONTENIDO

EDITORIAL	1	ARTE Y CULTURA	15
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ	2	<ul style="list-style-type: none">Dedicada a la Dirección de Investigación	
<ul style="list-style-type: none">Informe de actividades Institucionales 2024, Dr. José Sifuentes Osornio		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
ENTÉRATE	6	<ul style="list-style-type: none">La indización de revistas para la visibilidad global	
<ul style="list-style-type: none">Premio al mérito científico "Académico Dr. Gonzalo Castañeda" 2024, al Dr. Javier Eduardo Anaya AyalaDía Nacional de la Nutrióloga y el Nutriólogo en el INCMNSZ1er Curso de Gastroenterología, Hepatología y Cirugía General		COMUNICACIÓN	17
EQUIDAD Y GÉNERO	10	<ul style="list-style-type: none">Información importante	
<ul style="list-style-type: none">La igualdad en la toma de decisiones		SABÍAS QUE	18
ENSEÑANZA	11	<ul style="list-style-type: none">Efemérides de la salud	
<ul style="list-style-type: none">Cero tolerancia al Abuso, Acoso y Hostigamiento Sexual en instituciones de salud		TU SALUD	19
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	12	<ul style="list-style-type: none">Automedicación y farmacoresistencia	
<ul style="list-style-type: none">Calidad en la persona		DÍA NARANJA	20
MÍSTICA	13	<ul style="list-style-type: none">Gracias por ser parte de la foto oficial del mes	
<ul style="list-style-type: none">Entrega total		ESPACIO DE LECTURA	21
VIDA INSTITUCIONAL	14	<ul style="list-style-type: none"><i>Todas las familias felices</i> Carlos Fuentes Macías	
<ul style="list-style-type: none">María de Jesús Ibarra Sánchez		SALUD MENTAL	22
		<ul style="list-style-type: none">¿Qué es la salud mental?	
		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
		<ul style="list-style-type: none">CalabazaSalteado de calabacitas con champiñones	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		<ul style="list-style-type: none">Programa Vida Saludable y Sostenible	

Como cada año, el **Dr. José Sifuentes Osornio**, director general del INCMNSZ, rindió su **Informe de actividades Institucionales, en esta ocasión, del 2024**. En el que, además de **agradecer a la Comunidad INCMNSZ por su apoyo, compromiso y responsabilidad, imprescindible para alcanzar los objetivos institucionales**, expresó las acciones más relevantes, suscitadas durante el año pasado en el Instituto. En las secciones **Para Conocernos** y **Ser INCMNSZ** se da cuenta de ello.

Tres acontecimientos se presentan en **Entérate**: el primero, el **otorgamiento del Premio al mérito científico “Académico Dr. Gonzalo Castañeda” 2024 al Dr. Javier Anaya Ayala**, médico especialista en Angiología y Cirugía Vasculard, adscrito a la Dirección de Cirugía e investigador. El segundo, la **celebración del Día Nacional de la Nutrióloga y el Nutriólogo en el INCMNSZ**. Y el tercero, un acontecimiento realizado por primera vez, en coordinación con la Clínica Mayo, el **1er curso de Gastroenterología, Hepatología y Cirugía General**.

24 de enero, **Día Mundial del Síndrome de Moebius**; 26 de enero, **Día Mundial contra la Lepra** y 30 de enero, **Día Mundial de las Enfermedades Tropicales Desatendidas**; son las tres efemérides de la salud de la segunda quincena de enero que se publican en **Sabías que**.

En **Tu Salud** seguimos informando respecto a la **automedicación y farmacorresistencia** que **ponen en peligro la eficacia de la prevención y el tratamiento de infecciones por virus, bacterias, hongos y parásitos**.

En **Vida Saludable y Sostenible** se informa respecto a la **importancia de tener una alimentación saludable**, mediante el **correcto consumo de alimentos**, fomentando un **bajo impacto ambiental**.

Agradecimiento a toda la comunidad por su compromiso y trabajo

Informe de actividades Institucionales 2024, Dr. José Sifuentes Osornio

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



Dr. José Sifuentes Osornio

El 24 de enero, el Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, rindió su Informe de actividades Institucionales 2024, en el que agradeció a la comunidad su esfuerzo, compromiso y dedicación para alcanzar los objetivos planteados.

En primera instancia, recordó los nombramientos realizados en el año; después, reconoció a personas distinguidas de la Comunidad Institucional que ocupan puestos en la Secretaría de Salud y, en tercera acción, recordó a las compañeras y compañeros fallecidos durante el 2024. Posteriormente, se refirió a los siguientes puntos:

Hospitalización:

- Se registraron 5,107 ingresos hospitalarios (casi la mitad a urgencias: 2,374). Más del 90 por ciento egresaron.

Atención Médica:

- Se dieron 8,635 consultas de apoyo, brindadas en Atención Institucional Continua y Urgencias.
- En el servicio de Urgencias se otorgaron 42,006 atenciones.
- Casi el 17 por ciento de los pacientes (7,020) que acuden a urgencias se quedan más de 12 horas en dicha área.

Valoraciones por Disfagia Orofaringea:

- Con la creación del Servicio de Disfagia, gracias a un donativo del patronato, se atendieron a 310 pacientes. Una gran proporción fue ambulatoria.

Cirugía:

- Se realizaron 7,127 procedimientos (1,876 de estancia corta y el resto, de cirugía mayor).
- En trasplantes se hicieron 156 procedimientos (59 de riñón, 50 de médula ósea y 47 de hígado).

Atención Médica:

- 3,371 nuevos registros (una buena proporción tienen seguridad social, pero buscan la atención en esta institución).
- En Consulta Externa se realizaron 247,256 consultas.
- El promedio de estancia hospitalaria es de alrededor de 10 días. El porcentaje de ocupación hospitalaria es por encima del 85 por ciento.

- Se realizaron 2,051,593 estudios de laboratorio.
- El Departamento de Radiología e Imagen fue certificado por la Cofepris.
- En Radiología, los estudios de Resonancia Magnética se han mantenido estables. Con el nuevo resonador magnético se incrementarán.
- Los estudios de mastografía (10,974) han crecido, entre otras cosas, por los programas para detección temprana de neoplasias con el Gobierno de la Ciudad de México y con la Alcaldía de Tlalpan.
- Medicina Nuclear realizó 2,429 estudios de tomografía por emisión de positrones (PET).
- La Farmacia Hospitalaria se ha reacomodado en procedimientos para mejorar su productividad. Se surtieron 464,278 recetas. Los pacientes beneficiados son 15,664.
- La Farmacia de Gratuidad es un programa federal que inició en 2021. Ha crecido de manera exponencial. Se han elaborado 99,755 recetas y se entregaron 946,572 piezas de medicamentos y material de curación. Se beneficiaron 20,878 pacientes.
- En el Sistema de Referencia y Contrarreferencia se realizaron 424 solicitudes de traslado y se adquirieron 11 ambulancias nuevas.
- Más de 8,680 dosis de vacunación aplicadas. Se vacunaron 4,004 empleados y se aplicaron 2,959 dosis a pacientes y 1,717 a público en general.
- La Clínica de Obesidad recibió el Reconocimiento de la Asociación Europea para el Estudio de la Obesidad.
- Diversos integrantes del INCMNSZ recibieron reconocimientos u obtuvieron premios.

Enseñanza:

- Se impartieron 25 cursos de especialidades directas e indirectas y 44 cursos de alta especialidad en medicina.
- Rotaron 506 médicos residentes en el INCMNSZ.
- 13 cursos de pregrado.
- 124 cursos en el Centro de Desarrollo de Destrezas Médicas (CEDEM)
- Egresaron 234 especialistas y subespecialistas con un índice de conclusión de 99.3 por ciento.
- La Escuela de Enfermería cambió de plan de estudios, ya no es enfermería y obstetricia, únicamente es la Licenciatura en Enfermería y se incrementó la matrícula de manera significativa, que actualmente es de 96 alumnos.
- Estudiantes de posgrado y sus revisores recibieron los premios: Dr. Juan Antonio Rull 2024, Dr. Manuel Campuzano 2024, Dr. David Kersehobich 2024 y José Antonio Martí Mora 2024.

Investigación:

- 299 proyectos de investigación fueron aprobados por el Comité de Ética en Investigación y 17 por el Comité Interno para el Cuidado y Uso de Animales de Laboratorio.
- El Sistema de Investigadores de la Secretaría de Salud evaluó a 91 investigadores del INCMNSZ.
- Se presentaron 23 propuestas de investigación al Fondo de Apoyo a Proyectos de Investigación en el campo de la salud; 10 se aprobaron por un monto de \$5'901,954.15.

- Se apoyó la publicación de artículos en el Sistema PLOS sin límite en números de artículos. Se publicaron 8.
- Se llevó a cabo el Curso de Introducción a la Investigación Clínica para las Médicas y Médicos Residentes del INCMNSZ.
- Se asistió al XXVII Encuentro Nacional de Investigadores de la Secretaría de Salud; la participación del INCMNSZ fue muy destacada, se otorgaron premios y reconocimientos.
- Se firmaron algunos convenios de colaboración en investigación (Universidad Illinois).
- Se publicaron 601 artículos por medio de las redes sociales de la Dirección de Investigación.
- Se impartió el curso Emprendimiento Basado en la Evidencia e Innovación Esbelta a 261 participantes, en el que se presentaron 25 proyectos, de los cuales 3 fueron los ganadores.
- La Unidad de Propiedad Intelectual gestionó 7 patentes (otorgadas), una solicitud de patente, 5 certificados de derechos de autor y dos regalías.
- La Red de Apoyo a la Investigación continúa avanzando.
- Recertificación de los Laboratorios de Genómica y Biología Molecular
- 18 mujeres jóvenes investigadoras, egresaron del Programa de Mentoras en la Ciencia del British Council. El 94.4 por ciento concluyó.
- En el Sistema Institucional de Investigadores hay 180 plazas.
- En el Sistema Nacional de Investigadores hay 211 investigadores del INCMNSZ y hay 17 investigadores eméritos.
- Se publicaron 560 artículos.
- La Revista de Investigación Clínica sigue creciendo.

Nutrición:

- Se brindó apoyo y asesoría nutricional a través de la página Web a 1,296 personas que se han beneficiado con orientación.
- Reacreditación del Laboratorio de Ciencia y Tecnología de los Alimentos por parte de la Entidad Mexicana de Acreditación (EMA 2024-2025).
- Se editaron: *El Manual de Menús Clínicos para la Alimentación Complementaria y Promoción de la Lactancia Materna de niñas y niños de 6 a 12 meses de edad*, y *El Recetario del Huerto*, ambos de los Centros de Desarrollo Comunitario (CDMX-Puebla).
- Se han hecho colaboraciones nacionales e internacionales.

Consejo de Equidad de Género:

- Se ha registrado una buena participación de la comunidad contra la violencia de género y en beneficio de la equidad de género.
- El Comité de Ética ha realizado acciones contra el Acoso laboral y Hostigamiento Sexual.

Asesoría Jurídica:

- 502 actos consensuales

- 19 asuntos contenciosos
- 36 denuncias penales
- 12 quejas contra el INCMNSZ ante Derechos Humanos y otras organizaciones

Transparencia:

- Se atendieron 1,391 denuncias. Se da respuesta oportuna a las solicitudes.

Fortalecimiento de equipamiento:

- Fundación Río Arronte: donó un aparato de Resonancia Magnética, se instaló con una inversión de casi 28 millones de pesos en el Departamento de Radiología e Imagen.
- Apoyo del Patrimonio de la Beneficencia Pública: 2 arcos en C,3, eco cardiógrafos, torre de Urología y 3 máquinas de anestesia.
- IMSS-Bienestar: Equipo de RX con fluoroscopia multipropósito, cámara digital no midriática, torre de endoscopía, 6 unidades electroquirúrgicas y 4 electrocardiógrafos.

Administración:

- En 2024 se terminó con una presión de gasto de \$1´096,134.943. Gracias a gestiones, quedó con un adeudo en 2023 de \$1´445.367 y en 2024 de \$200´162.095.
- Otorgaron al INCMNSZ una ampliación de gastos por \$822´137,144.10 y para la compra consolidada de medicamentos por casi \$93´860,275.64.
- La nueva Torre de Hospitalización tiene un 83.9 por ciento de avance.
- Las plazas en el Instituto son 3,381; 61 eventuales.
- Se lleva a cabo el Programa de Profesionalización; 202 terminaron la preparatoria y actualmente 12 la están cursando, 23 concluyeron la licenciatura en enfermería y 17 en radiología.

Cooperación Interinstitucional:

- Se llevarán a cabo diversos programas y enlaces con instituciones externas; Se realizarán convenios y enlaces con instituciones médicas y servicios subrogados.

Comunicación y Vinculación:

- Se realizó diseño interactivo. La página del Instituto es una de las más ricas y atractivas de las instituciones de la Secretaría de Salud. Contiene diversos micrositos.
- Se tomaron fotos grupales e individuales y se hace diseño gráfico para difundir diversas actividades; reconocer a la Comunidad Institucional y su historia, para reforzar el sentido de pertenencia.
- La Camiseta llega por correo electrónico a todo el personal.
- En redes sociales el INCMNSZ cuenta con más seguidores que otras instituciones del sector salud: 300 mil en Facebook, más de 100 mil en X y más de 30 mil en Instagram.
- Se realizan audiovisuales y se transmiten diversos cursos y eventos.

Programa de Vida Saludable y Sostenible:

- Se realizó una encuesta con la participación de 1,009 personas. Solo la mitad conoce el programa.

Patronato y Voluntariado:

- Se llevaron a cabo 11 reuniones con el Patronato.
- El Voluntariado benefició a 241 pacientes, lo que se traduce en \$526,422.29.

Por su investigación en aneurismas de la aorta

Premio al mérito científico “Académico Dr. Gonzalo Castañeda” 2024, al Dr. Javier Eduardo Anaya Ayala

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

El pasado 26 de noviembre, durante la Ceremonia de Clausura del año 2024 de la prestigiosa Academia Mexicana de Cirugía, el Dr. Javier Eduardo Anaya Ayala, médico especialista en Angiología y Cirugía Vascul ar de la Dirección de Cirugía e investigador en el Instituto, recibió a nombre del equipo de investigación el reconocimiento y medalla dorada de primer lugar por su trabajo de ingreso titulado: “Incorporación y posible impacto de la genómica imagen molecular en programas de detección y monitorización de Aneurismas Aórticos Abdominales”. En entrevista explicó:

¿Qué son los aneurismas de la aorta?

La palabra aneurisma tiene su origen en el griego antiguo y significa “dilatación”. Los aneurismas son dilataciones patológicas focales que se desarrollan en los vasos sanguíneos del cuerpo humano. La aorta es la arteria de mayor calibre y es una de las que con mayor frecuencia se ven afectadas por esta enfermedad, particularmente en su porción abdominal. En la mayoría de los casos estas lesiones son asintomáticas y se descubren de manera incidental mediante estudios de imagen que se realizan por otras indicaciones, como tomografías o resonancias magnéticas, pero que una vez diagnosticados deben de ser referidos al cirujano vascular para su valoración inmediata.

¿Por qué es importante la detección de estas dilataciones en la aorta?

La complicación más temida de los aneurismas es su ruptura, esto debido a su alta mortalidad. En las últimas tres décadas se ha reconocido el desarrollo de estrategias de detección con el objetivo de reducir los procedimientos de emergencia y la morbimortalidad asociada a los mismos. Aquí en nuestro Instituto, en el 2015, el Dr. Carlos Hinojosa, subdirector de Investigación, académico, investigador y mi tutor de doctorado, lanzó un programa de tamizaje mediante estudios de ultrasonografía en pacientes con riesgo a padecer esta enfermedad, entre los que se pueden mencionar: la edad igual o mayor a 65 años, tabaquismo y antecedente familiar de estas lesiones. Este esfuerzo tuvo un impacto favorable y un número importante de pacientes fueron intervenidos de forma electiva, salvando sus vidas.

¿Es necesario llevar a cabo estudios más allá de la imagen convencional?

Una limitación importante de los actuales programas de tamizaje por imagen es el hecho de que se basan exclusivamente en variables demográficas y el seguimiento por técnicas de imagen convencional que únicamente nos proporciona datos morfológicos de estas lesiones. Hemos estudiado polimorfismos de antígenos leucocitarios humanos clase II del complejo principal de histocompatibilidad y de la región promotora de la quimiocina atrayente de monocitos tipo 1 (MCP-1) en colaboración con el Maestro Dr. Julio Granados, identificando alelos asociados a riesgo genético en la población mexicana mestiza. Actualmente continuamos el estudio de los polimorfismos de nucleónico único de MCP-1, un proyecto conjunto con el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez. Este conocimiento nos permitiría seleccionar de forma más precisa a aquellos pacientes con susceptibilidad genética para su seguimiento oportuno mediante imagen ultrasonográfica.

Por otro lado, la imagen de estas lesiones por angiotomografía es utilizada para seguimiento y la planeación de intervenciones endovasculares o quirúrgicas, proporcionando sin duda, valiosos datos morfológicos de los aneurismas.

Resulta de interés que el estudio de las bases moleculares nos ha permitido identificar procesos biológicos y mecanismos fisiopatológicos que podrían informarnos más de la historia natural de los aneurismas.

Sobre esto, hemos trabajado en la incorporación de estudio mediante imagen nuclear con tomografía de emisión de positrones (PET) y tomografía Computarizada por emisión de fotón único (SPECT). Los hallazgos iniciales son alentadores y podrían asistirnos en la comprensión más profunda de los mecanismos moleculares y celulares que ocurren en la pared de la aorta aneurismática e identificar marcadores de riesgo y protección.

Breve trayectoria

El Dr. Anaya es originario de la Ciudad de Tampico, estudió la licenciatura de Médico Cirujano en la Facultad de Medicina de Tampico de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, realizó estudios de posgrado en las especialidades de Cirugía General en el Hospital General de Massachusetts de la Escuela de Medicina de Harvard en Boston, Massachusetts; Cirugía Vascular e Investigación en Cirugía Vascular en el Hospital Metodista de Houston, afiliado a la Escuela Médica Weill-Cornell y el Centro del Corazón y Vascular DeBakey en Houston, Texas. Por su producción académica, se le otorgó la membresía en el Instituto de Investigación del Hospital Metodista de Houston en la categoría de Instructor.

Médico especialista certificado por el Consejo Mexicano de Angiología, Cirugía Vascular y Endovascular; Maestro en Ciencias, con mención honorífica; y candidato al grado de Doctor en Ciencias por la UNAM.

Su investigación en patología aórtica ha sido reconocida con el premio internacional Paul Dudley White de la Asociación Americana del Corazón.

Actualmente es coautor de más de 160 artículos de investigación encontrados en índices científicos reconocidos, 35 capítulos de libro en idioma español e inglés, ha coeditado tres libros y ha participado en más de 60 ponencias en congresos académicos nacionales e internacionales.

Es profesor asociado del programa de residencia en Angiología y Cirugía Vascular y tutor del programa de Medicina para la Educación, el Desarrollo y la Investigación de la UNAM y de Servicio Social por la Comisión Interinstitucional para la Formación de Recursos Humanos para la Salud. Actualmente, sirve como editor en jefe de la Revista Mexicana de Angiología; editor asociado de Archivos de Cardiología de México; y revisor en revistas internacionales de la especialidad de Cirugía Vascular y Endovascular. Es miembro activo de la Sociedad Mexicana de Angiología, Cirugía Vascular y Endovascular, *Society for Vascular Surgery*, *Vascular Access Society of the Americas* y *Association for Academic Surgery*.

Además de su carrera en Ciencias Médicas, el Dr. Anaya es un artista prolífico, ha contribuido con sus pinturas y diseños en concursos de Arte y Cultura del INCMNSZ. Y sus ilustraciones aparecen en revistas científicas y libros de texto internacionales.



Dr. Javier Eduardo Anaya Ayala

Dilemas éticos en los profesionales de la salud

Día Nacional de la Nutrióloga y el Nutriólogo en el INCMNSZ

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



Dra. Martha Kaufer Horwitz

Con el objetivo de reflexionar sobre los dilemas éticos en el quehacer de éstos profesionales, se llevó a cabo el 22 de enero el evento conmemorativo del Día Nacional de la Nutrióloga y el Nutriólogo (27 de enero), realizado de forma conjunta por la Asociación Mexicana de Nutriología, el Colegio Mexicano de Nutriólogos y el INCMNSZ.

Evento inaugurado y organizado por la Dra. Martha Kaufer Horwitz, directora de Nutrición, quien agradeció a la Dra. Erika López Zúñiga, presidenta del Colegio Mexicano de Nutriólogos; al Dr. Edwin Martínez Leo, vicepresidente de la misma, y a la Dra. Genny González Angulo, presidenta de la Asociación Mexicana de Nutriología, por su apoyo y presencia. Así mismo, externó las siguientes ideas centrales:

- El INCMNSZ es un sitio emblemático de la nutriología en México. Es una sede ideal para conmemorar el Día Nacional de la Nutrióloga y el Nutriólogo.
- Este Día se instituyó, oficialmente, en reconocimiento a su labor en diversos campos, tales como salud, educación, comunidad, industria de alimentos, investigación, emprendimiento y muchos otros.

- Hoy se cuenta con un Código de Ética renovado, acorde al mundo actual, que debe ser eje rector del quehacer de las y los nutriólogos.
- Las y los nutriólogos competentes, capacitados, actualizados y éticos se abstienen de intervenciones que no estén basadas en pruebas científicas. Demuestra respeto, profesionalismo, garantiza la confiabilidad y evita riesgos innecesarios y, cuando los hay, los da a conocer.
- La prescripción de medicamentos no es atribución de la y el nutriólogo.
- Las y los nutriólogos deben ser generosos con el conocimiento y compartirlo como una responsabilidad primordial con colegas, con los futuros nutriólogos y con la sociedad. El conocimiento no es propiedad de nadie.
- Las y los nutriólogos que deciden figurar en redes sociales tienen el compromiso de transmitir información comprensible y útil, evitando caer en sensacionalismos.
- La población está ávida de información que le ayude a bien vivir. Las y los nutriólogos aportan conocimiento en el terreno de la nutrición, la alimentación y la salud. Justo, eso se hace en Cuadernos de Nutrición.
- Las y los nutriólogos que se desempeñan en la industria de los alimentos tienen, entre otros retos, poner en práctica los conocimientos adquiridos en su formación académica para promover la formulación o reformulación de productos alimenticios que cuenten con perfiles adecuados y sean afines al cuidado de los sistemas alimentarios, la salud planetaria y la salud humana.
- El compromiso de las y los nutriólogos es la excelencia, la actualización y la conducta ética.

Dos instituciones de atención médica de vanguardia

1er Curso de Gastroenterología, Hepatología y Cirugía General

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

El 24 de enero arrancó el 1er curso de Gastroenterología, Hepatología y Cirugía General organizado en conjunto por el INCMNSZ y la Clínica Mayo. Se celebró en las instalaciones de este último.

El Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ inauguró el evento, en el que estuvieron presentes el Dr. Miguel Ángel Mercado, director de Cirugía, y el Dr. Mario Peláez, jefe del Departamento de Gastroenterología y las directoras del curso, la Dra. Nayelli Cointa Flores García y la Dra. Astrid Ruiz Margáin del INCMNSZ. También la Dra. Blanca Lizaola-Mayo y el Dr. Irving Jorge por parte de la Clínica Mayo.

Este es el primer curso integral de gastroenterología, hepatología y cirugía gastrointestinal impartido en español en Latinoamérica por dos instituciones de atención médica de vanguardia.

El plan de estudios multidisciplinario refleja el modelo de atención médica de la Clínica Mayo en varias especialidades, así como la pericia de las personas del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán que lo imparten.

Está diseñado para que las personas asistentes adquieran conocimientos avanzados sobre los diagnósticos clínicos, la gestión y el tratamiento quirúrgico de patologías gastrointestinales y hepáticas predominantes. Examinarán técnicas de cirugía endoscópica y gastrointestinal, y explorarán tratamientos y tecnologías novedosos en este ámbito médico. Además, en el seminario que incluye este Curso, tendrán la oportunidad de explorar las vías biliares, las dilataciones esofágicas propias y el uso de dispositivos para el diagnóstico de pacientes que tienen una enfermedad hepática crónica.

Gracias a la combinación de lecciones didácticas, conversaciones interactivas sobre casos, debates y seminarios prácticos, este Curso ofrece un enfoque integral sobre las complejidades de la gastroenterología, la hepatología y la cirugía gastrointestinal a las médicas y médicos en ejercicio y profesionales de atención médica que ejercen dentro de este ámbito de evolución rápida.



De izq. a der. Dra. Blanca Lizaola-Mayo, Dra. Astrid Ruiz Margáin, Dr. Irving Jorge, Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. Miguel Ángel Mercado y Dr. Mario César Peláez Luna

Libertad de opinar y oportunidades para todos

La igualdad en la toma de decisiones

Lcda. Alejandra Flores Hernández/Laboratorio de Microbiología Clínica/
Departamento de Infectología. Vocal del CEG

Históricamente, el ser humano ha buscado la forma de solucionar y considerar resolver necesidades, llevando un proceso mental y su criterio; tomando como opciones algunas alternativas, a esto lo llamamos decisión. El adquirir experiencias, que serán de apoyo para saber si es bueno o malo de acuerdo al criterio de cada persona.

La igualdad está consagrada como parte de los derechos, sin la existencia de la discriminación. Promoviendo que fluyamos en distintos ámbitos sociales, trato con respeto, participar sobre bases iguales en lo económico, social, político, cultural y civil. Tenemos avances significativos en la toma de decisiones por desigualdades. En la actualidad, el empoderamiento de niñas y mujeres es evidente: el ser eje rector en sus propias decisiones para obtener una profesión, la educación, elección de pareja, saber si se quiere concebir, tener el derecho al voto, poder ejercer los derechos como cualquier otro ser humano, ha sido un gran logro histórico.

Es un fenómeno mundial persistente, donde el liderazgo y su representación son evidentes, teniendo papeles fundamentales en la ciencia, la tecnología, la política, entre otras materias, enfrentando dificultades en su trayectoria, siendo persistente en enfrentar las barreras de todo proceso y que su toma de decisiones sea valorada. Uno de sus obstáculos más recurrentes y visibles son las barreras estructuradas en sus lugares de trabajo, limitando las opciones y oportunidades en su desarrollo profesional, aun a sabiendas de que dentro de nuestra normatividad no se debe discriminar por razón de género, así como tener las mismas oportunidades laborales. Es imperativo seguir creando espacios y redes de apoyo para ser escuchadas. Y, juntas, como parte de una sociedad, seguir creciendo, que exista la igualdad en todos y cada uno de los ámbitos sociales, y que la toma de decisiones sea respetada sin ser juzgados o señalados, evitando los usos y costumbres que transgredan los derechos humanos, respetando las decisiones de cada individuo.



Fuente imagen: <https://billieparkernoticias.com/la-paridad-de-genero-un-asunto-de-igualdad-y-de-justicia/>

Espacios seguros para pacientes y personal, una prioridad urgente

Cero tolerancia al Abuso, Acoso y Hostigamiento Sexual en instituciones de salud

Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

Las instituciones de salud tienen la responsabilidad no sólo de preservar la vida y el bienestar físico de las personas, sino también de ser espacios seguros para pacientes y personal. Sin embargo, cuando se toleran casos de abuso, acoso u hostigamiento sexual dentro de estas instituciones, se genera un entorno tóxico que pone en riesgo tanto la integridad de quienes acuden en busca de atención como la de quienes laboran en ellas.

La implementación de una política de cero tolerancia frente a estas conductas es esencial para garantizar la seguridad y el respeto hacia todas las personas. En primer lugar, esta postura establece un mensaje claro de que ningún tipo de abuso será permitido ni ignorado, lo que puede disuadir a los potenciales agresores. Además, fomenta la confianza entre los pacientes y el personal, al garantizar que las instituciones no solo cuidan la salud física, sino también la dignidad y los derechos de las personas.

La falta de acción frente a estas problemáticas tiene graves consecuencias. Para los pacientes, implica exponerse a un ambiente donde podrían ser víctimas de violaciones a su privacidad y dignidad, especialmente en momentos de vulnerabilidad. Para el personal, genera un clima laboral hostil, disminuyendo la moral, el rendimiento y, en casos graves, provocando deserción de profesionales con talento. También daña la reputación de la institución, lo que puede afectar su capacidad para brindar servicios de calidad.

La permisividad hacia el abuso, acoso o hostigamiento sexual crea un círculo vicioso que perpetúa la impunidad y normaliza conductas inaceptables.

Esto no sólo afecta directamente a las víctimas, sino que mina la confianza en el sistema de salud en su conjunto. Cuando los pacientes temen denunciar, o el personal no se siente protegido al hacerlo, se debilitan los mecanismos internos de control y justicia, dejando la puerta abierta para más casos.

Por todo lo anterior, es imperativo que las instituciones de salud adopten y apliquen una política de cero tolerancia frente al Abuso, Acoso y Hostigamiento Sexual. Este enfoque no solo protege a las víctimas, sino que también fortalece la confianza en estas instituciones y asegura que cumplan su misión de proteger la vida y la dignidad humana en su sentido más amplio. La lucha contra estas conductas debe ser una prioridad ética y operativa, porque solo así se podrá garantizar un entorno seguro y digno para todos. Si es víctima de alguno de estos actos: ¡Denuncie!



Fuente imagen: <https://www.paho.org/es/noticias/11-4-2023-opsoms-sensibiliza-proteccion-contra-explotacion-abuso-acoso-sexuales>

Seguridad del Paciente

Calidad en la persona

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández/Unidad de Mejora Continua de la Calidad

¿Qué es lo más importante para mejorar la calidad?

La primera respuesta tendría que ser: el ser humano. Todo cambio no tiene sentido si no es para buscar el beneficiarlo y solo se podrá lograr si el ser humano tiene la necesidad de hacerlo.

Por eso, en el proceso de cambio, lo más importante es la persona; sin su voluntad no se puede cambiar. De ahí que, en el proceso de mejora de la calidad, el ser humano sea el personaje más importante.

A lo largo del tiempo hemos aprendido que no puede haber un cambio efectivo si no se dispone de un camino a seguir. De acuerdo a Stephen Covey, autor del libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, los hábitos son el resultado de la intersección del conocimiento, la capacidad (habilidad) y el deseo (la actitud).

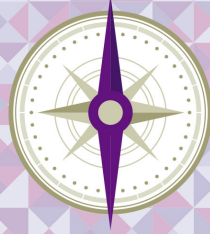
1. El conocimiento tiene que ver con saber qué hacer y por qué hacerlo.
2. La habilidad tiene que ver con saber y tener los medios para el cómo hacerla.
3. La actitud tiene que ver con el querer hacerla; está motivado para lograrlo.

Los 3 elementos anteriores son necesarios para lograr un hábito, y como consecuencia es un paso para la excelencia personal. Debemos recordar que la calidad es una serie de conceptos sobre cómo hacer las cosas mejor; los conceptos de calidad son también una forma de ser, y las formas de ser definen nuestros valores.

Cuando las personas adoptan valores de calidad, sus acciones serán de calidad y empezarán a aportar un granito de arena al desempeño con la calidad de una comunidad.

La calidad son valores que se aplican en todos los ámbitos de la actividad humana





**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

SENTIDO HUMANO
Imprimimos profundo
sentido humano a la atención
del paciente.

¡y aquí la vivimos diario!



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



María de Jesús Ibarra Sánchez
Investigadora en Ciencias Médicas C
Laboratorio de Señalización en Cáncer
Unidad de Bioquímica Dr. Guillermo Soberón Acevedo

1994

Bióloga por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM
Mención Honorífica

1997

Maestría en Ciencias Químicas (Bioquímica), Universidad Nacional Autónoma de México

1997-2003

Doctorado en Bioquímica, *Rosalind & Morris Goodman Cancer Institute, McGill University, Montreal, Quebec, Canadá*

1999-2001

Asistente de Profesor, *McGill University*

2006-

Distinción del Sistema Nacional de Investigadores

2007-

Investigadora en Ciencias Médicas C, Unidad de Bioquímica Dr. Guillermo Soberón Acevedo

2007-2016

Ganadora del Premio Nacional de Investigación en Oncología, Sociedad Mexicana de Oncología

2016

Reconocimiento como tutora del Premio José Noriega Limón

2023-

Líneas de Investigación:

Mecanismos proliferación y migración celular mediados por receptores de tirosina cinasas. Participación de fosfatasa de tirosina en cáncer de mama. La heterogeneidad intra-tumoral como un mecanismo de generación de metástasis. Desarrollo de nuevas combinaciones terapéuticas

Primera Sesión Cultural del año Dedicada a la Dirección de Investigación

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

La primera Sesión Cultural de este año tuvo lugar el 30 de enero; en esta ocasión, estuvo dedicada a la Dirección de Investigación, a cargo del Dr. Carlos Aguilar Salinas y su extraordinario equipo. La Investigación, la Enseñanza y la Asistencia, son los pilares de esta institución. Tenemos investigadores en todas las especialidades de la medicina; la investigación es sinónimo de progreso.

Para esta celebración estuvo con nosotros el Quinteto de Alientos de Bellas Artes, integrado por Carmen Thierry, en el oboe; Manuel Hernández, en el clarinete; Abraham Sáenz, en la flauta; Gerardo Ledezma, en el fagot; y John Gustely, en el corno.

El Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, felicitó y agradeció a todas las personas integrantes de la Dirección de Investigación por la gran labor que llevan a cabo, algunos detrás de los microscopios, otros vigilando el comportamiento de sustancias inoculadas a algunos animales, en fin de muchas formas; todos ellos con un mismo objetivo: mejorar la calidad de vida de los seres humanos.

Sesión Cultural ENERO



CONCIERTO DEDICADO A LA
DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN

Jueves
30 enero
2025
18:00 hrs.

Música INBAL
por la Ciudad



Quinteto de
Alientos de
Bellas Artes

CONCERTISTAS DE BELLAS ARTES



AUDITORIO
INCMNSZ

ENTRADA LIBRE
VINO DE HONOR

Derechos Reservados © 2025 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN. Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Opera INBA. *Concierto en Colaboración con la Coordinación Nacional de Música y Opera del INBA.

Salud Secretaría de Salud | INCMNSZ INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN | ARTE Y CULTURA INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN | INBAL

Posicionamiento de las revistas científicas en salud

La indización de revistas para la visibilidad global

Mtra. Lizeth López López/Educación Continua en Enfermería

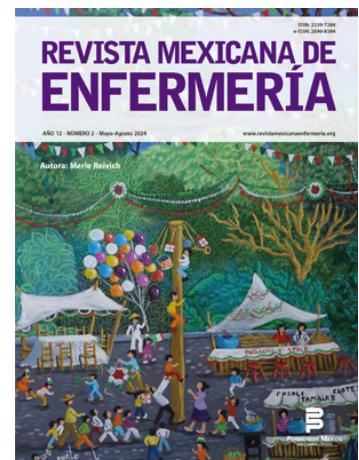
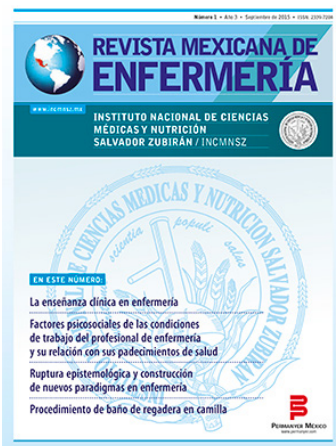
La indización de revistas científicas es el proceso mediante el cual se catalogan, clasifican y organizan los artículos de una revista dentro de bases de datos y repositorios académicos, con el fin de facilitar su localización y acceso por parte de investigadores, académicos y profesionales. Este proceso asegura que los contenidos de una revista sean fácilmente recuperables, lo que aumenta su visibilidad global y difusión en la comunidad científica.

Para ello, los equipos editoriales y de investigadores interesados en crear medios de divulgación científica o quienes ya cuentan con un espacio de divulgación electrónico o impreso deben conocer los criterios de evaluación por parte de las instituciones y centros certificadores para la indización de sus medios de comunicación, principalmente revistas.

Los principales objetivos de la indización son la organización y clasificación que permite que los artículos de la revista sean clasificados de acuerdo a su temática, usando palabras clave, términos y categorías relevantes. La accesibilidad y visibilidad: al estar indexados en bases de datos internacionales, los artículos tienen mayor probabilidad de ser encontrados y citados, lo que mejora el impacto de la investigación publicada. Finalmente, la calificación y estandarización se relaciona con procesos de evaluación de acuerdo a las normativas y criterios establecidos por diferentes índices o bases de datos. Esto asegura que los artículos cumplan con estándares científicos rigurosos.

Si te interesa saber más sobre este proceso, el Departamento de Educación Continua de Enfermería organiza el Taller de indización para revistas científicas. Dirigido a profesionales de la salud, académicos e investigadores que deseen actualizarse y capacitarse en el proceso de indización. Los días 7 y 14 de febrero en modalidad en línea, actividad sin costo.

Informes en la ext. 2210 o al correo: revistamexicana.enfermeria@incmsnz.mx



16 de enero, *Infobae*

Investigación del INCMNSZ sobre compuestos bioactivos

Expertos afirman que el consumo de los compuestos bioactivos diariamente reducirá considerablemente el estrés oxidativo de las células: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, estos compuestos pueden ayudar a reducir el estrés que puede oxidar las células, un factor clave que contribuye a la asimilación del colágeno en el cuerpo.

Link: <https://www.infobae.com/mexico/2025/01/16/como-consumir-jengibre-a-diario-para-aumentar-el-colageno-de-forma-natural/>

22 de enero, *El Sol de Cuautla*

INCMNSZ revela que 4 de cada 10 niños tienen sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad infantil son problemas de salud que afectan a miles de niños en todo México, y en Cuautla no es la excepción. Según un estudio reciente realizado por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, el 43% de los alumnos en tres escuelas primarias de Cuautla presentan obesidad o sobrepeso.

Link: <https://oem.com.mx/elsoldecuautla/ciencia-y-salud/sobrepeso-y-obesidad-infantil-cuautla-enfrenta-crisis-de-salud-escolar-21291629>

23 de enero, *Tabasco Hoy*

El INCMNSZ participe de las Guías de Práctica Clínica de la obesidad

Con el objetivo de mejorar la atención médica y enfrentar el problema de la obesidad en el país, se presentaron las Guías de Práctica Clínica (GPC) para el tratamiento integral de esta enfermedad en adultos, elaboradas por diversas instituciones, entre ellas el INCMNSZ.

Link: <https://www.tabascohoy.com/presentan-nuevas-guias-de-practica-clinica-para-abordar-la-obesidad-en-mexico/>

29 de enero, *Crónica*

Éxito después del posdoctorado, Dr. Gerardo Gamba Ayala

En la preparación de un nuevo científico, existen dos periodos después de la licenciatura. El doctorado (PhD) y el posdoctorado (PD). Son muy diferentes. En el PhD se trata de tomar alumnos con poco o nulo entrenamiento en investigación, particularmente si vienen de carreras relacionadas con la salud, como medicina o nutrición.

Link: <https://www.cronica.com.mx/opinion/2025/01/27/factores-para-el-exito-despues-del-posdoctorado/>

24 de enero, Día Mundial del Síndrome de Moebius

Enfermedad rara; uno de cada 500 mil nacidos la padecen

La enfermedad es catalogada como rara, descubierta a finales del siglo XIX (1884) por el médico alemán Paul Julius Moebius. Consiste en la parálisis congénita de los músculos faciales y falta de movimiento en los ojos, ocasionado por el desarrollo parcial de los nervios craneales 6º y 7º. Incide, también, en otros nervios cerebrales que controlan funciones motoras, así como algunas malformaciones físicas en la lengua, quijada y otros miembros del cuerpo (manos y pies). Las causas que lo originan son desconocidas. Se estima que puede originarse por razones de tipo genético. Esta enfermedad neurológica afecta a uno de cada quinientos mil niños nacidos anualmente y podrían existir aproximadamente doscientas personas con este síndrome en este país. Existen alrededor de quinientos casos documentados en el mundo.

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

26 de enero, Día Mundial contra la Lepra

Enfermedad infecciosa causada por una bacteria

El objetivo de esta conmemoración es concienciar a la sociedad sobre esta enfermedad y reducir el estigma que sufren las personas que la padecen. Es una enfermedad infecciosa causada por una bacteria que afecta a la piel y a los nervios periféricos, las mucosas de las vías respiratorias y los ojos. Evoluciona muy lentamente. El tiempo medio de incubación de la lepra es de cinco años, aunque los síntomas pueden tardar hasta veinte años en aparecer. La enfermedad es curable siempre que se detecte a tiempo y el tratamiento consiste en una combinación de medicamentos. Sin tratamiento, además de causar deformidades y dolor crónico, la lepra compromete gravemente el sistema inmunológico.

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

30 de enero, Día Mundial de Enfermedades Tropicales Desatendidas

Generar conciencia y apoyar a quienes la padecen

Las Enfermedades Tropicales Desatendidas (ETD) y otras infecciones relacionadas con la pobreza son conocidas en la Región de las Américas como Enfermedades Infecciosas Desatendidas (EID). Las EID son un grupo diverso de afecciones que prevalecen en las zonas más pobres del mundo, donde la seguridad del agua, el saneamiento y el acceso a la atención sanitaria son deficientes. El Día Mundial de las Enfermedades Tropicales Desatendidas tiene lugar el 30 de enero desde que fue establecido en 2020 por la Asamblea Mundial de la Salud. Celebración que resalta la necesidad de aumentar la conciencia y la acción para prevenir y tratar estas enfermedades, y reconocer la labor de los profesionales, los investigadores y las organizaciones que trabajan para combatirlas y mejorar la salud y el bienestar de las personas y las comunidades afectadas.

Fuente: <https://www.paho.org/es/dia-mundial-etd>

Frenar amenazas para la salud pública

Automedicación y farmacorresistencia

Segunda de tres partes

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

En la entrega pasada explicamos que la resistencia a los antimicrobianos (RAM) pone en peligro la eficacia de la prevención y el tratamiento de infecciones por virus, bacterias, hongos y parásitos.

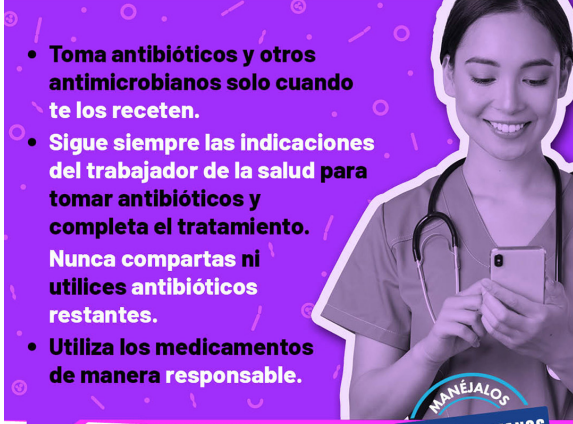
La RAM representa una grave amenaza para la salud pública mundial. Ahora explicamos por qué:

La resistencia a los antibióticos es de las principales preocupaciones.

- Los pacientes con infecciones causadas por bacterias farmacorresistentes corren mayor riesgo de tener peores resultados clínicos y morir.
- La resistencia a los fármacos de primera línea para el tratamiento de las infecciones por bacterias obliga a usar otros fármacos más caros que aumentan el costo de la atención sanitaria a los pacientes o se corre el riesgo de que no exista disponibilidad de otra opción. Por ejemplo, en algunos países han reportado casos en los que ha fracasado el tratamiento de la gonorrea con el último recurso frente a esta enfermedad
- El éxito de la cirugía mayor y la quimioterapia se vería comprometido en ausencia de antibióticos eficaces.
- Cada año, 480 mil personas presentan tuberculosis multirresistente.
- Preocupa la resistencia de Escherichia coli a una de las clases de medicamentos más utilizadas: se calcula que es ineficaz en más de la mitad de los pacientes.

- La farmacorresistencia también ha complicado los tratamientos de personas que se enfrentan a virus, como quienes viven con VIH. En la actualidad, casi todos los virus de la gripe A circulantes en el ser humano son resistentes a algunos inhibidores como la amantadina y rimantadina que antes eran comunes y accesibles para las personas.

En la siguiente entrega compartiremos cómo podemos actuar como pacientes y como personal de salud.



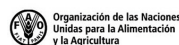
- **Toma antibióticos y otros antimicrobianos solo cuando te los receten.**
- **Sigue siempre las indicaciones del trabajador de la salud para tomar antibióticos y completa el tratamiento.**

Nunca compartas ni utilices antibióticos restantes.

- **Utiliza los medicamentos de manera responsable.**

**MANÉJALOS
ANTIMICROBIANOS
CON CUIDADO**

JUNTOS, PREVENIMOS LA
RESISTENCIA A LOS ANTIMICROBIANOS



Fuente: OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/antimicrobial-resistance>

#DíaNaranja

Campaña para **eliminar la violencia**
contra las mujeres y niñas



Gracias por ser parte de la
foto oficial del mes



#INCMNSZ_NARANJA #FOTONARANJA_INCMNSZ #INCMNSZSEVISTEDENARANJA



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

La cruel vida de algunas familias mexicanas

Todas las familias felices

Carlos Fuentes Macías

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

Carlos Fuentes (Panamá, 1928-2012, Ciudad de México). Escritor de novelas y ensayos. Entre sus obras están: *Los días enmascarados*, *La silla del águila*, *Aura*, *La muerte de Artemio Cruz*, *Zona sagrada*, entre otras. Recibió condecoraciones como el Premio Miguel de Cervantes en 1987, Príncipe de Asturias de las Letras; fue miembro honorario de la Academia Mexicana de la Lengua, doctor honoris causa por universidades como Harvard, Cambridge y la UNAM.

Todas las familias felices es un retrato de familia del conflictivo México contemporáneo. A través de dieciséis relatos se cuenta la historia que la conforman: mendigos, hijas violadas, huérfanos, traficantes, familiares enemistados, pandilleros asesinos... Son las voces sin voz de un México diverso, representativas de América Latina y del mundo.

Cada relato representa una situación particular: una clase social, un síntoma de misoginia, el nepotismo, la violencia, el cinismo laboral, el desprecio, la pobreza, la riqueza, el amor, el desamor, la frustración, la soledad, la vejez, la nostalgia. En cada narración se plasmaron sucesos que retratan las bajezas más crueles de la familia: niñas de la calle abortando, compadres machistas muriendo antes que dejar perder un poco de su virilidad, familias en drogas que reclutan a más integrantes, y la incapacidad de divorciarse por preferir un infierno interno que la etiqueta del qué dirán. Es un retrato, pero también un espejo sincero y frío.



Sabías que...

Amparo Dávila:

- Fue una escritora mexicana que vivió su infancia rodeada de miedos y muertes.
- Es considerada como una de las cuentistas más destacadas de la segunda mitad del siglo XX por sus textos que plasmaban parte de su vida.
- Desde muy pequeña lidió con la muerte de sus tres hermanos.
- *Salmos bajo la luna* (1950) fue su primer libro. *Árboles petrificados* (1977) la hizo ganar el premio Xavier Villaurrutia.
- Formó parte del Centro Mexicano de Escritores.
- El contenido de sus obras se caracteriza por la aparición de seres extraños y perturbadores, historias de terror llenas de fantasía.
- Nació en 1928 en Zacatecas, y falleció en la Ciudad de México en 2020.

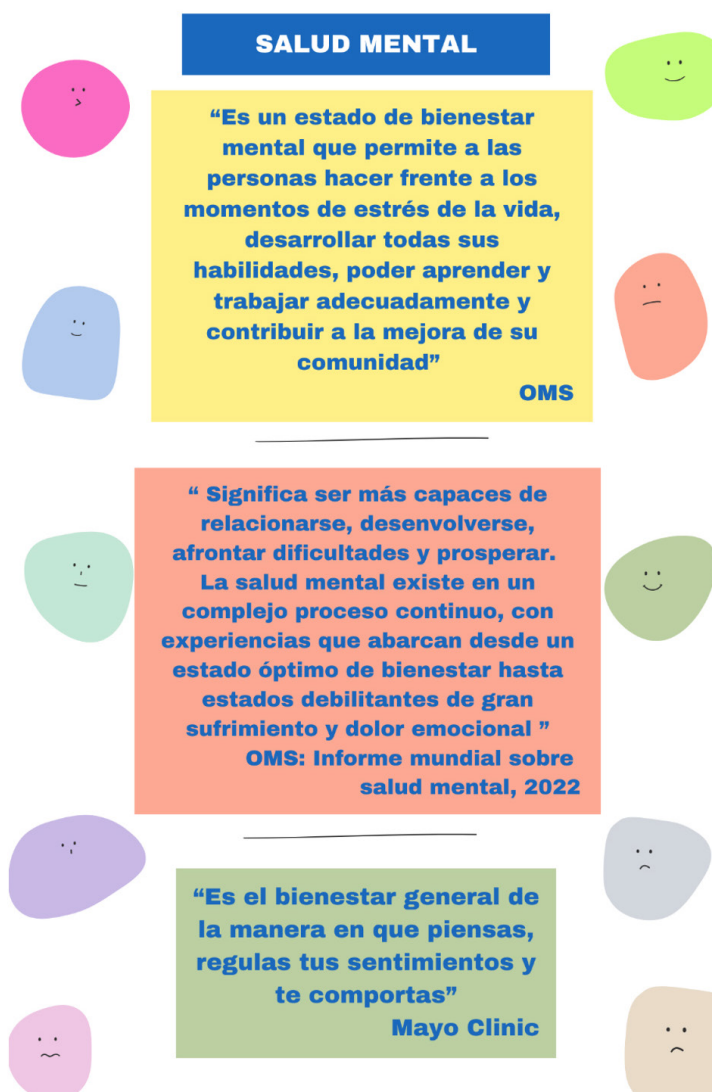
Te recordamos que puedes solicitar libros en préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

Vital importancia para todas las personas, en todas partes

¿Qué es la salud mental?

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

A sugerencia de las personas lectoras, a partir de esta edición, cada mes compartiremos información sobre Salud Mental. A manera de apertura, compartimos algunas definiciones y generalidades sobre la misma:



Fuente: -OMS: Informe mundial sobre salud mental, 2022
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1>
 -OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
 -Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098>

Calabaza

Es una planta de la familia de las cucurbitáceas, que incluye más de 800 especies distintas, originaria del continente americano, que se ha cultivado durante siglos.

Hay dos tipos principales: variedades compactas, tipo arbustos, y variedades de enredadera. Las variedades compactas son más pequeñas y no necesitan estar soportadas por un enrejado u otra estructura, mientras que las variedades de enredadera pueden crecer bastante (¡hasta casi 2 metros!) y requieren apoyo a medida que crecen.

Es relativamente fácil de cultivar en casa. Las plantas pueden iniciarse a partir de semillas o trasplantarse de plantas de vivero. Una vez plantadas, producirán flores amarillas y suelen estar listas para cosechar entre 50 y 70 días después de la siembra.

Como todas las hortalizas, tiene propiedades para una alimentación variable y saludable. Contiene vitaminas A y C, potasio, magnesio, fibra y antioxidantes.

Fuente: <https://www.faborit.com/propiedades-beneficios-calabacin/#:~:text=El%20calabac%C3%ADn%20es%20originario%20de,cultivadas%20en%20todo%20el%20mundo.>



Cuadernos de

nutrición

Salteado de calabacitas con champiñones



Ingredientes:

- 1 kilo de calabacitas cortadas en finas rodajas
- 1 pieza de cebolla chica picada
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- 100 ml de agua
- 2 dientes de ajo picados
- 200 gramos de champiñones fileteados
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

Calentar aceite en una sartén a fuego mediano. Poner a freír el ajo y la cebolla por 4 minutos.

Agregar los champiñones y cocinar por 10 minutos. Añadir la fécula de maíz y el agua.

Por último, agregar las calabacitas y salpimentar al gusto. Cocinar hasta que estén tiernas, más o menos durante 20 minutos.

Servir caliente.

¿Qué es
**ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Y SOSTENIBLE?**



Consumo correcto
de alimentos que
promuevan
la salud y el bienestar
de las personas
con un bajo impacto
ambiental.

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



ALIMENTACIÓN
SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



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 febrero

1

Rico Rosas Emmanuel
Mendoza Rojas Miguel Ángel
Lara Salazar Ana Laura
Espinosa Figueroa Edgar
Marín Cristálinas Surayma
Toledo Hernández Ignacio
Rubalcava Ortega Johnatan
Nájera Velasco Diana
Flores García Arturo
Cortés Avilés David
Castillo Alfaro Luis Antonio

2

Romano Almanza Lucero Jazmín
Juárez Flores María del Rosario
Vázquez Omaña Diego Ulises
Arrieta Pacheco Arturo
Martínez Hernández María C. Trinidad
Correa Morales Miguel
Vázquez López Eduardo
Rosas Chávez Karla
García Grimshaw Miguel Antonio
Martínez Nájera Adriana
Juárez Bárcenas José Emmanuel

3

Hernández Ramos Tere Esperanza
Rincón Camacho Julio César
Quiroz Aguilar Marco Antonio
Reyes González Aida Leticia
Oseguera Moguel Jorge Carlos de Jesús
Rumoroso García José Alfonso
Terrazas Solís Hiram
Sánchez Reséndiz María Eva
Sandoval Padilla Ricardo Alfonso
Ramos Acevedo Demetrio
Solís Trejo Pedro
Vázquez González Pavel
Rosetti Sciotto Florencia

4

Cruz Pérez Maracejilia
Rancho Delgado Carla Jessica
Guillen Pineda Luz Elizabeth
Roldan García Onesimo Christian
Alvarez Jaimes Edgar
Palacios Mendoza Ezequiel
Morales Castro Claudia Elena

5

Castro Betancourt Alejandro
Guzmán Tapia Gloria Guadalupe
Díaz Díaz Ulises
Villegas Arenas Mario Alberto
Osornio Morales Felipe
Manzo Gálvez Teresa
Olmos Flores Olga Lidia
Cárdenas Cortes María del Carmen
Ramírez Linares Felipe
Colin Santillán Felipe de Jesús
Espinosa García Miguel Ángel

Torres García Jovani Emmanuel
Linares Miranda Jesús

6

Rosas Landa Sánchez José Antonio
Romero Ramírez Carla Angélica
Hernández Mendoza Edmy Alessandra
Contreras Solís María Fernanda
Ordaz Nava Guillermo
Román Montes Carla Marina
De la Cruz Victoria Daniel
Loeza Del Castillo Aurora Marina
Jiménez Yedra Armando
Flores Chávez Pedro
Páez Juárez Hildeberto
Sainos Muñoz Norma Sandra
Estanislao Hernández Eduardo

7

Meléndez López Virginia Alexis
González Ponce Diana Celeste
Soto Gutiérrez María Guadalupe
Morales Espejel Araceli
Heredia Orozco Sinai Zirahuen
Jiménez Fragoso Ely Judith
Domínguez Rosado Ismael
Hernández Hernández Ana Laura

8

Apodaca Chávez Elia Ixel
González Reyes David
Montaño Benavides Sara
Maury Ruiz Manuel Arturo
Coquis Paredes Mónica Aydee
López Lira Miguel Ángel
Vázquez González Moisés
Olvera Santiago Víctor Rene
Palacios Morales José Ángel
Álvarez Romero Soyra

9

Berman Parks Nathan
Cervantes Millán José Ángel
García Villegas Eric Yusif
Varela Hernández Gloria
Martínez Villafaña María Isabel
Bárcenas Bautista Patricia
Valencia Mendoza Ana Lilia
Cosme Labarthe Juan Eugenio
Borjas Mejía José Guillermo
Solano Ibáñez Diego Armando
Peña Gómez Portugal Emmanuel

10

Cruz Manzano Leticia Jaqueline
Pérez Oviedo Raquel Elizabeth
Becerril Gutiérrez Guillermina
Vargas Ramírez Mercedes
Zamudio Bautista Jorge Luis
Elizalde González José Javier
Hernández Rodríguez Monserrat Mari Luz

Cabrera Armendáriz Claudia
Sánchez Jiménez Gecciac Mireya

11

Zavala Miranda María Fernanda
Laguna Portillo Ricardo
Maña Vilchiz Wendy
Sánchez Alonso Elizabeth
Pérez De Jesús Eduardo Giovanni
Miranda Mendoza Diego Israel
Montoya Torres María de Lourdes
Martínez Zaragoza Oscar
Ortiz Hernández Alejandro
Santos Rodríguez Gregorio
Matias Garduño Lourdes Azucena
Ramos Jiménez Nelson Allí
Campos González Marisol
Solano Pérez María de Lourdes
Pérez Aguilar Lourdes Doreli

12

Gutiérrez Cirlos Madrid Carlos Alfonso
Montaño Lechuga María del Carmen
Rodríguez Martínez José Alfredo
Hernández Martínez Daniel Eduardo
Figueroa Soto Julio Cesar

13

Cosme León Guadalupe
Cruz Rivera Cristino
Serrano Tepozotlán Silvia
Olvera Berfocal Jazmin
Martínez Guerra Bernardo Alfonso
Campos Hernández Cristina
Padilla Mendoza María Elena
Botello Valverde José Germán
Hernández Capultitla María del Carmen
González García Vanessa Adrienne
Martínez Bautista Leticia
Hernández Ortega Rocío Berenice
Aceves Buendía José de Jesús
Morales Vázquez Miguel Ángel
Pérez Luna Arely Yolitzy
Quintero Vargas Jesús

14

Olivo Ortiz Alejandro
Duarte Pérez Valentín
Sierra Colindres Martha
Macías Rodríguez Ricardo Ulises
López Díaz Paola

15

Pérez José Gema Esmeralda
Morales Rodríguez Claudia Isabel
Galindo Fraga Arturo
Cruz López Juan Andrés
Sierra Salazar Mauricio
Quijano Ramírez Almadheiris
Gonzaga Ramírez José Antonio
Peralta Carvajal Silvia Yamili

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 DEPARTAMENTO.

Col. Valle Escondido, Alcaldía Tlalpan a 1 km del INCMNSZ. Tres recámaras, cocina integral, sala, comedor, 1 baño, estacionamiento para un auto. Inf. con Gustavo al 5521414074.

RENTO DEPARTAMENTO.

Jardines del Ajusco. Dos habitaciones, dos baños, sala, comedor, cocina, vigilancia las 24 horas, un lugar de estacionamiento. Inf. con Dora a la Ext. 2519.

VENDO ESTUCHE DIAGNÓSTICO.

Marca Heine Mini. 3000 2 mangos (cangurera). Información al 5585806799 o a la Ext. 2403 con Manuel Arturo.

VENDO LIBRO SEMINUEVO

Harry Potter and the Philosopher's Stone (en inglés). En buen estado. \$200. Inf. con Karina al 5546934738.

VENDO CELULAR HONOR X8a NUEVO.

Empaquetado. RAM 128 GB, Dual Sim, cámara 100 mega pixeles. Procesador MediaTek Helio G88. \$3,500. Inf. con Liliana al WhatsApp 5522571867.

VENDO ZAPATOS NUEVOS.

Salvatore Ferragamo. Color negro, 7.5 \$6 mil. Inf. con Carlos al 5518316724.

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

SUÉTER UGLY es un reno con luz en la nariuz, color rojo. Nuevo \$350 Inf. con Karina al 55 4693 4738 o Ext. 2519.

VENDO LIBROS SEMINUEVOS.

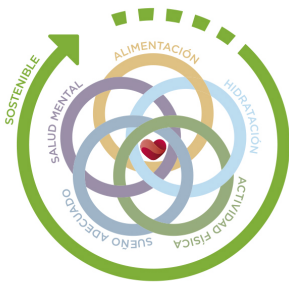
En buen estado. Libro de cuentos de Disney \$250. Enciclopedia de 12 libros, un cuento cada día, mes por mes \$1,500. La Biblia infantil con CD de actividades \$300. Información con Leonel al 5574961973.

VENDO CONSOLA PLAY STATION 4 SLIM.

Usada, en buenas condiciones, 1 TB de capacidad, con 2 controles inalámbricos y 7 videojuegos físicos, 6,000 Inf. con Gerardo al 5521280806 o a la Extensión 2967.

esto para ti

COMUNIDAD INCMNSZ



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

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

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



INCMNSZ

Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmsz.mx



Consulta la edición digital
www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2025.html



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN