



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI No. 03

15 de febrero 2025

## Sección de Lavandería y Costura, importante para el funcionamiento del INCMNSZ

Reunión de trabajo Universidad de Illinois-INCMNSZ





# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 745

15 febrero 2025

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>ARTE Y CULTURA</b>	15
<b>PARA CONOCERNOS</b>	2	• Escultura Humanismo Leonardo Nierman	
• Sección de Lavandería y Costura, importante para el INCMNSZ		<b>HABLEMOS DE ENFERMERÍA</b>	16
<b>SER INCMNSZ</b>	4	• Los productos milagro y el daño hepático	
• Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal		<b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>	17
<b>ENTÉRATE</b>	6	• Cáncer de próstata, factores de riesgo	
• Experiencias en investigación sobre Salud Sexual y Reproductiva		<b>SABÍAS QUE</b>	18
• Reunión de trabajo Universidad de Illinois-INCMNSZ		• Efemérides de la salud	
• XVIII Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco"		<b>TU SALUD</b>	19
<b>VOLUNTARIADO</b>	9	• Automedicación y farmacoresistencia	
• Buenas acciones		<b>NUEVA TORRE INCMNSZ</b>	20
<b>INVESTIGACIÓN</b>	10	• Logremos juntos	
• La Inteligencia Artificial y la Investigación en Salud		<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	21
<b>NUTRICIÓN INCMNSZ</b>	11	• <i>Un mensajero en la noche</i> María Vallejo-Nágera Zóbel	
• Retos cotidianos en el quehacer de la y el nutriólogo		<b>NUESTRO ENTORNO</b>	22
<b>ADMINISTRACIÓN</b>	12	• Especies endémicas para la supervivencia de la biodiversidad	
• El arte de la productividad: Técnicas de gestión del tiempo		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	23
<b>MÍSTICA</b>	13	• Pavo	
• Sentido Humano		• Filetes de pavo al tomate y curry	
<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	14	<b>PROGRAMA VIDA SALUDABLE</b>	24
• Eric Alejandro García López		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

**L**a **Sección de Lavandería y Costura del INCMNSZ** es una de las **áreas que favorecen el buen funcionamiento del Instituto**. En esta edición, en ***Para Conocernos***, el **Sr. Juan Carlos García Rangel**, coordinador de la misma, **explica la importancia de ésta y las acciones que en ella se desempeñan**.

En ***Ser INCMNSZ***, se presenta la segunda y última parte de la visión que tienen sobre la **Mística Institucional quienes integran el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal**, a cargo del **Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales**.

Experiencias en investigación sobre **Salud Sexual y Reproductiva; Reunión de trabajo Universidad de Illinois-INCMNSZ, y XVIII Curso Internacional de Cirugía “Dr. Héctor Orozco”** son los tres acontecimientos que se difunden en la sección ***Entérate***.

En la sección ***Sabías que*** se presentan tres efemérides de la salud, conmemoradas durante la primera quincena de febrero: **Mes Nacional para la Concientización, Prevención, Detección y Tratamiento Oportuno del Cáncer Infantil; Mes de la Salud del Hombre**; y 04 de febrero, **Día Mundial Contra el Cáncer**.

En ***Tu Salud***, se continúa informando respecto a la **automedicación y la farmacorresistencia** que representan **factores de riesgo** para favorecer la **presencia y desarrollo de infecciones**.

En ***Programa Vida Saludable y Sostenible*** se hace alusión a la **importancia de tener una hidratación continua y sostenible**, mediante el **consumo suficiente de agua simple y potable** para mantener la salud y fomentar el bienestar.

## Diariamente se vive la Mística Institucional

# Sección de Lavandería y Costura, importante para INCMNSZ

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

En entrevista, el Sr. Juan Carlos García Rangel, coordinador de la Sección de Lavandería y Costura, explicó las acciones que desempeñan en el área:

### ¿Por qué es importante esta Sección para el Instituto?

Esta sección es importante y especial para el INCMNSZ, ya que la ropería (batas, sábanas, cobijas, fundas, etc.) es indispensable para el buen funcionamiento del Instituto. Tanto el personal médico como los pacientes las requieren y deben ser de calidad.

Las batas del personal que se confeccionan aquí nos han hecho merecedores de felicitaciones del personal del Instituto, pero también de funcionarios de otras instituciones.

La ropa que utilizan los pacientes está en buen estado y desinfectada. Pueden tener la certeza de que se utilizan químicos adecuados y seguros.

### ¿Qué hacen en esta Sección?

#### Se realizan dos grandes acciones:

1.- **Lavandería:** El primer paso es recolectar ropa; a las 7 de la mañana, dos compañeros bajan toda la ropa sucia del área de hospitalización y se les sustituye por limpia. Un día antes, se preparan las plataformas de la ropa para los cambios.

El primer proceso es separar la ropa en ligera, mediana y pesada; o bien, por tipo de prenda. Se pesa y se pone en las lavadoras; cada una es de 200 kilos y tiene tres compartimentos, por lo que se ponen 65 kilos en cada uno; debe ser el peso exacto para que no se desprograme la máquina.

La ropa se lava con químicos y detergentes industriales como jabón alcalino, con el fin de desinfectarla. Y el lavado lleva también una etapa de vapor para desinfectar.

En el turno de las 7 de la mañana a las 3 de la tarde se lavan un promedio de 2,500 kilos (dos toneladas y media) y por la tarde 1,500 a 1,800 kilos. Lo que representa casi 5 toneladas diarias.

Las secadoras son de 60 kilos. Posteriormente, la ropa se pasa a los mangles o rodillos, se dobla y se acomoda en los anaqueles, en donde está marcado por servicio para su entrega, por horarios o, a menos que sean situaciones especiales, se entrega fuera del horario.

La ropa ligera tarda 50, la mediana 60 y la pesada 70 minutos. Una vez que se lava, se exprime y se pasa a la secadora por 30 minutos, pero también se separa por prenda o por tipo de tela.

En el área de lavandería laboran 41 personas.

2.- **Costura:** En esta área se hace ropa de hospitalización como: batas, sábanas, sábana estándar, sábana clínica, almohadas, fundas, cobertores, entre otros. Así mismo, se arregla la ropa institucional que requiere botones o costuras. Es importante destacar que se le da todo el uso posible, pero debe estar en buen estado. La ropa que se va desechando se pesa y se vende por toneladas como tela o como desperdicio. Control Ambiental es la encargada de ello.

Se hacen de 170 a 220 batas para personal al mes.

En el programa anual de telas, se pide un promedio de 21 mil metros de tela para prendas de hospitalización. Lo que serían como 5 mil sábanas estándar cada trimestre.

En el área de costura somos 7 personas; antes éramos 8 personas, pero se jubiló Guille Juan Castañeda, quien, además de ser muy buena persona, era una de las mejores trabajadoras. Sacaba el trabajo de las batas, hacía 21 batas para el personal médico a la semana. Y no es cualquier bata, gente de fuera, funcionarios de Cancerología, nos han felicitado por estas batas.

### ¿Cómo se vive la Mística Institucional en esta área?

Tratamos de llevarla a cabo todos los días, siendo responsables con nuestro trabajo. Primero que nada, con la puntualidad, ya que es básica para poder llevar esto a buen puerto. Y, en segundo lugar, trabajamos con ganas, aunque sabemos que es mucho trabajo.

La Mística es que todos nos pongamos la camiseta, también es enseñar la Mística a quienes ingresan al Instituto; es decir, motivarlos a que sean responsables y comprometidos con lo que hacen. Otro punto de la Mística Institucional es que todos nos respetamos y apoyamos, por lo que todos nos sentimos a gusto y satisfechos en el área.



Área de costura



Área de lavandería

## Mística Institucional

# Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal

Segunda y última parte

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

En esta edición, se presenta la segunda parte de las manifestaciones que el personal de este Departamento expresa en relación a la Mística Institucional. El Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal (DRSCP) busca la excelencia con estricto apego a la ética profesional, asegura **Gloria Guzmán**: “Por ejemplo, estuve participando activamente en el reclutamiento de personal durante la Pandemia de COVID-19; si bien no soy parte del personal ‘esencial’, mi labor y la de mis compañeras fue fundamental para que se ocuparan los puestos, el Instituto pudiera dar el servicio que se esperaba. A pesar de que tenía miedo de contagiarme y llevar la enfermedad a mis familiares, mi compromiso con el puesto y con el departamento me llevaron a estar dispuesta para cumplir con mis labores.

Además, actualmente, se está trabajando en mejoras al procedimiento de reclutamiento, basado en el Sistema de Gestión de Calidad. En este sentido vale, destacar que este Sistema permitió al Departamento obtener en el 2020 -y mantener vigente hasta el día de hoy- la certificación de Calidad ISO 9001:2015. La cual es relevante, pues este es el primer departamento completamente administrativo en el Instituto en recibir esta certificación.

Quienes integramos el DRSCP estamos en la búsqueda constante de acciones que permitan conjuntar la Mística del Instituto con la ciencia y las políticas que definen su estructura, buscando el bien común a través de soluciones a los retos que se presentan día con día, planteando objetivos claros”.

**Fabiola Bernal** suma su experiencia durante la Pandemia de COVID-19: “Para mí significó todo un reto el ser parte fundamental durante pues aún con la preocupación por mi familia, asumí la responsabilidad con el Instituto y con las personas que lo necesitaban, y estuve aquí al igual que algunos de mis compañeros, al frente.

Mi compromiso también es porque estoy agradecida con esta gran institución, pues mi mamá era paciente y, todas las veces que lo necesitó, salió adelante gracias a todo el personal que en mayor o menor medida participó; pero, sobre todo, a médicos que siempre la sacaron adelante. Gracias, gracias, gracias”.

**Gabriela Quijano comenta**: “He aprendido que en mí está el adaptarme a los nuevos tiempos y aportar, desde el conocimiento y la experiencia adquirida, a que la Mística Institucional siga evolucionando y fortaleciéndose; he comprendido y entendido que las coyunturas sociales, económicas y políticas marcan pautas que mueven las estructuras de las instituciones, pero son sus bases las que permiten que el impacto no desestabilice y siga avanzando en el cumplimiento de la misión”.

**Montserrat Ramirez** añade: “La Mística es un algo que entre todos nutrimos y que por lo mismo va evolucionando, pero que siempre debe de seguir una misma dirección, donde busquemos cumplir con la misión del Instituto sin dejar de lado la ética y los valores primordiales como el humanismo, la empatía, el respeto y el compromiso social. Buscamos establecer una relación humana tanto dentro como fuera del departamento, con la finalidad de satisfacer las necesidades institucionales desde el 2017.

Esto es recíproco. Este gran engranaje tiene distintos puntos de contacto que permiten entrelazar los servicios y sus objetivos finales”.

**Citlaly Gamboa** expresa: “Esta Mística fue la que construyó el orgullo de pertenecer al mejor Instituto y lo que influyó en dar lo mejor de mí para ser parte también del personal que integra a tan prestigiada institución”.

**Andrea Prado** expresó que su mayor satisfacción y logro es: “Pertener y abonar mis conocimientos y capacidades al procedimiento que me corresponde, así como participar en la mejora con el sistema informático para la elaboración de gafetes de identificación”.

**Nora Jiménez** menciona: “Es grato formar parte de un lugar que salva vidas de muchas maneras y poder contribuir a su crecimiento, calidad y trascendencia”.

Por su parte, **Elsa Cervantes** comentó: “Formar parte del Instituto representa un gran orgullo”.

**Karina Domínguez** expone: “Todos los que aquí laboramos, contribuimos para que este siga siendo un Instituto de prestigio, por lo que no es necesario pertenecer al área sustancial como es el área médica para reconocer que nuestras funciones aportan al sustento de los objetivos, la misión y la visión institucional. Viéndolo de esta manera, resulta fácil poder identificarnos con los valores institucionales y alinearlos con los personales, dando como resultado el compromiso y buen desempeño de nuestras actividades”.

“Al ser parte del Departamento, he buscado dar continuidad al legado que cientos de personas han dejado en la institución, atendiendo de la mejor forma y de acuerdo a mis funciones lo que me corresponde como parte de esa área, honrando así el trabajo de cientos de personas que han sido parte de ésta”, aseguró **Gabriela Quijano**.

Para concluir, el **Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales**, jefe del DRSCP expresó que: “El equipo del Departamento se enorgullece de vivir íntegramente los preceptos con los que el Dr. Zubirán dio vida a la Mística del Instituto, pero también de mantenerse en la búsqueda continua de las acciones que lleven a satisfacer las necesidades y demandas de la sociedad, anteponiendo el interés público por encima de beneficios particulares, guiados por valores como el respeto, la igualdad, la integridad, la cooperación, el liderazgo, la transparencia y la rendición de cuentas, que son origen y punto de partida del servicio público.

Consideramos que la frase atribuida a Henry Ford empata con lo que hemos plasmado y sirve para reflexionar: *Si todos avanzamos juntos, el éxito llegará solo*”.

**¡TODOS SOMOS INCMNSZ!**



Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal

**Contribuir al bienestar de las personas**

# Experiencias en investigación sobre Salud Sexual y Reproductiva

Primera de dos partes

Yazmín Valadez González y Daniela Montserrat Cortés Montes/ Médicas Pasantes-Servicio Social, Departamento de Biología de la Reproducción “Dr. Carlos Gual Castro”.

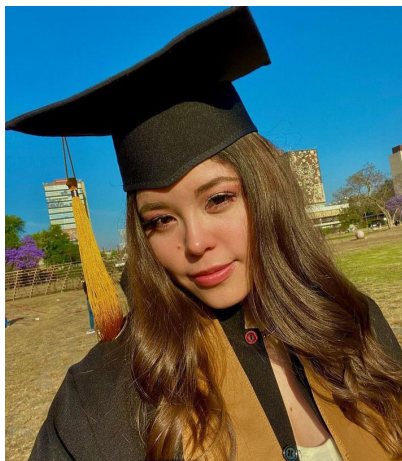
Durante nuestra pasantía en el servicio social de medicina, tuvimos la oportunidad de involucrarnos en la elaboración de protocolos de investigación. Esta actividad nos permitió aplicar los conocimientos adquiridos en la universidad, desarrollar nuestra capacidad de análisis y tomar decisiones basadas en criterios clínicos.

La búsqueda de información fue altamente enriquecedora y nos permitió identificar problemas reales, así como establecer objetivos alcanzables que puedan contribuir al bienestar integral de las personas.

Adicionalmente, participamos activamente en el reclutamiento de pacientes para diversos protocolos de investigación. Dicho proceso ha representado todo un reto, ya que conlleva procesos que involucran empatía, respeto, proactividad y buena comunicación con las y los pacientes. Esta experiencia nos permitió adquirir habilidades en la interacción, y nos hizo conscientes de la importancia del espacio físico donde se llevan a cabo estas actividades.

Un espacio adecuado, cómodo, privado es esencial para que las y los participantes en los estudios se sientan a gusto al responder cuestionarios y participar en las sesiones. Además, hemos podido constatar que, al favorecer un ambiente de respeto, confianza y validación, las y los pacientes muestran mayor disposición para compartir información vital, lo que contribuye a la calidad de los datos recopilados.

Sostener una vía de comunicación efectiva con ellas y ellos es fundamental para asegurar que se sientan atendidos y valorados en el proceso. Al estar pendientes de que prioricen su atención de salud antes de solicitarles su participación en el estudio, adaptar las citas a su conveniencia y establecer horarios flexibles, se crea un vínculo de confianza que no solo facilita el reclutamiento, sino que también mejora la adherencia al protocolo de investigación y a los servicios de salud.



Daniela Montserrat Cortés Montes



Yazmín Valadez González



Colaboración académica en enseñanza e investigación

## Reunión de trabajo Universidad de Illinois-INCMNSZ

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

Como parte de las actividades acordadas en el Convenio General de Colaboración entre el INCMNSZ y el Consejo Directivo de la Universidad de Illinois (Sistema Universitario de Illinois), signado por ambas instituciones en 2023, se llevó a cabo una reunión de trabajo el 30 de enero en la sala OMNI del Instituto. El objetivo fue revisar y fortalecer la colaboración entre ambas partes.

Al acto asistieron, por parte del INCMNSZ: Dr. José Sifuentes Osornio, director General; Dr. Miguel Ángel Mercado, director de Cirugía; Dr. Alejandro Alfaro Goldaracena, adscrito al área de Cirugía Oncológica; Dr. Mario Villtobá Chapa, jefe del Departamento de Trasplantes; Dra. Martha Kaufer, directora de Nutrición; Dr. Carlos Hinojosa Becerril, subdirector de Investigación Clínica; y Mtra. Fanny Alvarado, subdirectora de Tecnologías de la Información y Comunicaciones. Y, por parte de la Universidad de Illinois: Canciller Robert Jones, de la Universidad de Illinois Urbana-Champaign; Dr. Greg Polites, Vice decano ejecutivo; y Dra. Elvira de Mejía, entre otros acompañantes de ambas instituciones.

### Los temas que se abordaron fueron:

- Programa de Trasplantes
- Programa de Robótica
- Aplicaciones de la Inteligencia Artificial

Una vez concluida la reunión en la sala OMNI, se realizó un recorrido por las instalaciones del Instituto, iniciando por la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA), seguido por el Laboratorio del Departamento de Infectología (8º y 9º piso en la UPA), Dirección de Nutrición, Nueva Torre de Hospitalización, Central de mezclas, Red de Apoyo a la Investigación y la Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas.



Asistentes a la Reunión de trabajo Universidad de Illinois-INCMNSZ

# Enriquecimiento, retroalimentación y discusión científica

## XVIII Curso Internacional de Cirugía “Dr. Héctor Orozco”

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

Con el objetivo de tener un foro de educación médica continua, donde los residentes se involucren con los profesores invitados y mesas de discusión que se presentan, tuvo lugar en el INCMNSZ, el tradicional Curso Internacional de Cirugía “Dr. Héctor Orozco”, celebrado del 4 al 8 de febrero.

Se buscó tener una interacción equilibrada y abierta a la comunidad de cirujanos generales o subespecialistas de las diferentes áreas, donde cada uno tiene específico interés por transmitir entre sus pares, inquietudes que propicien mesas de discusión con expertos en la materia, basadas en evidencia y que al final producen consensos que se pueden aplicar directamente a los pacientes. De esta forma, se enriquece y retroalimenta a los asistentes y participantes sobre los avances actuales.

Contó con un programa académico realizado bajo una estricta y amplia revisión de lo más actual de la especialidad.

**El curso se presentó en formato híbrido (presencial y on demand). Dentro del cual se realizaron:**

- III Simposio de Actualización en Cirugía de Colon y Recto.
- XIV Simposio de Actualización de Cirugía de Pared Abdominal.
- III Simposio de Actualización en Cirugía Bariátrica y Laparoscópica.
- I Simposio de Actualización en Neurocirugía.
- XVII Curso Anual de Actualidades en Angiología y Cirugía Vascul.
- III Simposio de Actualización en Cirugía Oncológica.

- XXXII Reunión Anual de Actualidades en Cirugía Hepato-Pancreato-Biliar.
- XVI Reunión Anual de Actualidades en Trasplante Hepático.
- III Reunión Anual de Actualización en Cirugía Endócrina “Dr. Miguel Herrera Hernández”.
- IV Reunión Anual del Colegio de Especialistas en Cirugía General de la CDMX.

Estuvo dirigido a neurocirujanos, médicos cirujanos generales, cirujanos vasculares y plásticos, endocrinólogos, hepatólogos, angiólogos, trasplantólogos, coloproctólogos, personal de enfermería quirúrgica e investigadores en el manejo de enfermedades de estas especialidades.





buenas acciones



con empatía

*así somos*



**VOLUNTARIADO  
INCMNSZ**

## Avances tecnológicos, transformando la investigación

# La Inteligencia Artificial y la Investigación en Salud

Primera de dos partes

Dr Santiago Henao, Dr Carlos A Aguilar Salinas/Dirección de Investigación

Los avances tecnológicos están transformando profundamente la investigación en salud, proporcionando herramientas que mejoran la toma de decisiones. La inteligencia artificial (IA), en particular, juega un papel crucial al permitir la automatización de procesos, el análisis de grandes volúmenes de datos y el descubrimiento de patrones complejos que mejoran el diagnóstico y tratamiento de enfermedades.

### Algunos de los usos más destacados de la IA en investigación incluyen:

- **Análisis de datos:** La IA facilita la extracción de información valiosa de grandes conjuntos de datos. Especialmente en campos como la genómica, la salud pública y la epidemiología. Los algoritmos de *machine learning* pueden identificar patrones y correlaciones en datos complejos, lo cual es difícil de lograr con métodos tradicionales.
- **Automatización de Experimentos:** Gracias a la robótica y los laboratorios automatizados, la IA permite realizar experimentos de forma más rápida y precisa, minimizando el error humano. Además, optimiza el diseño experimental, sugiriendo las condiciones más adecuadas para obtener resultados relevantes.
- **Simulaciones y Modelado:** La IA permite crear modelos predictivos en áreas como la medicina y los sistemas de salud, anticipando fenómenos complejos. También posibilita simulaciones avanzadas que reducen la necesidad de experimentos costosos o peligrosos.
- **Salud y Medicina:** Los sistemas de IA pueden analizar imágenes médicas, como radiografías y resonancias magnéticas, para detectar enfermedades, como el cáncer, con una precisión comparable a la de los expertos. Además, aceleran el desarrollo de nuevos medicamentos y ofrecen tratamientos personalizados mediante el análisis de datos genéticos y clínicos.
- **Investigación en ciencias sociales:** La IA permite estudiar patrones de comportamiento humano a través de redes sociales y encuestas. Utilizando herramientas de procesamiento de lenguaje natural (NLP), se analizan textos y discursos para identificar tendencias culturales o políticas.
- **Optimización de Recursos:** La IA mejora la eficiencia de los proyectos de investigación al optimizar la asignación de recursos y el tiempo. Además, facilita la revisión y síntesis de grandes cantidades de literatura científica de manera más rápida.
- **Colaboración Interdisciplinaria:** La IA actúa como un puente entre diversas disciplinas, facilitando el análisis de datos y la resolución de problemas complejos de manera colaborativa.

1. McKinney, S. M., et al. (2020). "International evaluation of an AI system for breast cancer screening." *Nature*, 577(7788), 89-94.  
2. Topol, E. J. (2019). "High-performance medicine: the convergence of human and artificial intelligence." *Nature Medicine*, 25(1), 44-56.  
3. Jiang, F., et al. (2017). "Artificial intelligence in healthcare: past, present and future." *Stroke and Vascular Neurology*, 2(4), 230-243.  
4. Naddaf, M. (2025). "How are researchers using AI? Survey reveals pros and cons for science." *Nature*, doi: <https://doi.org/10.1038/d41586-025-00343-5>.

**Averiguar, analizar, asesorar, acordar y acompañar**

# Retos cotidianos en el quehacer de la y el nutriólogo

Dra. Martha Kaufer Horwitz NC/Dirección de Nutrición

El 27 de enero se celebra en México el Día de la Nutrióloga y el Nutriólogo, oficializado en 2023, tras el esfuerzo del Colegio Mexicano de Nutriólogos y la Asociación Mexicana de Miembros y Facultades de Escuelas de Nutrición (AMMFEN). Este reconocimiento destaca su labor en múltiples ámbitos como la salud, la educación, la industria y el trabajo comunitario, promoviendo el derecho a una alimentación suficiente y de calidad.

La y el nutriólogo se integran en equipos de salud, participando con respeto y compromiso. La especialización es fundamental, por lo que, en el caso de atención a pacientes, debe existir autocrítica y humildad para referirlos a otros colegas o profesionales cuando sea necesario. La metodología de las 5A de Kushner y Sharma (ask, assess, advise, agree, assist), que en español se traduce como averiguar, analizar, asesorar, acordar, acompañar, aplicada al tratamiento de la obesidad, también es útil en otras áreas de la consulta para garantizar atención ética y de calidad, pues centra la atención en el paciente y no en la enfermedad, además de que lo hace copartícipe de su tratamiento.

En su práctica, debe abstenerse de intervenciones sin sustento científico, garantizando confidencialidad y evitando riesgos innecesarios. No puede prescribir medicamentos, y la venta de suplementos en consultorios representa un conflicto de interés que debe evitarse para preservar la seriedad de la profesión.

En docencia, su compromiso es fomentar el pensamiento crítico y compartir el conocimiento de manera ética y generosa.

En la era digital, quienes difunden información en redes sociales deben hacerlo con rigor científico, con responsabilidad y sin caer en el sensacionalismo.

En la industria alimentaria, los nutriólogos enfrentan el reto de desarrollar productos con un perfil nutricional adecuado, además de estar alineado con la salud de nuestro ecosistema.

Independientemente del ámbito de trabajo, su ejercicio profesional debe regirse por actualización constante, ética y excelencia, principios respaldados por el Código de Ética de la y el Nutriólogo.

**¡Felicidades a las Nutriólogas y los nutriólogos por su invaluable labor!**



Nota: Esta entrega es un extracto del editorial publicado en la revista Cuadernos de Nutrición en el volumen 48, número 1 (enero-febrero) de 2025.

## Maximizar la productividad y reducir el estrés

# El arte de la productividad: Técnicas de gestión del tiempo

Primera de dos partes

Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales; Lcda. Verónica Yolanda Cuevas Gutiérrez/Dirección de Administración

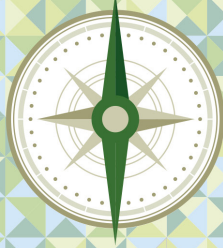
La gestión del tiempo es una habilidad esencial que permite a las personas organizar sus actividades de manera efectiva, maximizando su productividad y reduciendo el estrés asociado a la falta de control sobre el propio tiempo.

No se trata de administrar horarios, se requiere establecer prioridades, fijar metas claras y utilizar herramientas que faciliten la planificación. Evitando distracciones para alcanzar objetivos personales y profesionales. El ideal es que se puedan identificar tareas urgentes e importantes y la asignación de bloques de tiempo específicos para cada actividad, para evitar la procrastinación.

<b>Aumentar la satisfacción personal</b>	Completar tareas y alcanzar metas genera una sensación de logro y satisfacción personal.
<b>Mayor calidad del trabajo</b>	Al dedicar el tiempo adecuado a cada tarea, puedes prestar más atención a los detalles y mejorar la calidad de tu trabajo.
<b>Desarrollo de habilidades organizativas</b>	La práctica constante de la gestión del tiempo fortalece tus habilidades de organización y planificación, útiles en cualquier aspecto de la vida.
<b>Mejor toma de decisiones</b>	Con un plan claro y prioridades establecidas, tomas decisiones más informadas y estratégicas.
<b>Fomenta la disciplina y la responsabilidad</b>	Gestionar el tiempo con éxito requiere disciplina, lo que a su vez fortalece tu sentido de responsabilidad y compromiso.
<b>Mayor flexibilidad y adaptabilidad</b>	Tener un control efectivo de tu tiempo te da la capacidad de adaptarte a imprevistos y cambios sin perder el foco en tus objetivos principales.

## TODOS SOMOS INCMNSZ

Referencias bibliográficas: Team Asana. (2024). La matriz de Eisenhower: cómo priorizar tu lista de tareas pendientes. <https://asana.com/es/resources/eisenhower-matrix>  
Obando, R. (2024). Qué es la técnica Pomodoro y cómo usarla para mejorar tu productividad. <https://blog.hubspot.es/sales/tecnica-pomodoro>



**MÍSTICA**  
**INCMNSZ**  
así somos

**ÉTICA PROFESIONAL**  
Permanente apego a la más  
estricta ética profesional.

¡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



### Eric Alejandro García López

Químico Farmacéutico Biólogo

Unidad de Bioquímica Dr. Guillermo Soberón Acevedo

#### 2007

Químico Farmacéutico Biólogo por la Facultad de Ciencias Químicas, Universidad Veracruzana, UV

#### 2010

Maestría en Ciencias Farmacéuticas, Departamento de Sistemas Biológicos, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, UAM

En proceso de titulación - Doctorado en Ciencias Biológicas y de la Salud  
Departamento de Sistemas Biológicos, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, UAM

#### 2017

Ayudante de investigador, SIN III- CONAHCYT

#### 2019

Premio Nacional de Oncología "Dr. Guillermo Montañó"

#### 2020-

Profesor Asociado "C" CSB, Departamento de Sistemas Biológicos, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, UAM

Colaborador en proyectos financiados por el CONAHCYT y PAPIIT-UNAM, Generación de Cultivos Primarios a Partir de Biopsias Líquidas de Pacientes con Cáncer, Cultivo Celular 2 D y 3D, Proteómica del Cáncer



Inaugurada en 2025

## Escultura Humanismo Leonardo Nierman

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

En enero de 2005 se inauguró Humanismo, una escultura de acero inoxidable ubicada en el jardín frente al Departamento de Inmunología y Reumatología.

Han pasado ya 20 años desde su instalación, pero su significado sigue vigente.

La obra fue creada y donada por el Maestro Leonardo Nierman como muestra de gratitud hacia el Dr. Donato Alarcón Segovia, exdirector del INCMNSZ.

Durante años, el Maestro Nierman padeció una enfermedad que ningún médico, ni en México ni en Estados Unidos, había logrado diagnosticar. Fue el Dr. Alarcón quien finalmente encontró la cura definitiva para su padecimiento.

Profundamente agradecido, el Maestro Nierman decidió donar esta escultura al Instituto.

En ese entonces, el Dr. Donato Alarcón fue consultado sobre el nombre que debería llevar la obra y eligió llamarla Humanismo, reflejando así su compromiso con la medicina y el bienestar de sus pacientes. Lamentablemente, la inauguración no pudo realizarse antes del fallecimiento, del Dr. Alarcón, ocurrido el 21 de diciembre de 2004.

Sin embargo, su legado y la escultura que lleva su sello permanecen como testimonio de su invaluable labor y la profunda huella que dejó en quienes lo conocieron.



## Terapia de soporte hepático MARS

# Los productos milagro y el daño hepático

Primera de dos partes

EEN. Pedro Xolalpa Chávez/Coordinador de posgrado de Enfermería Nefrológica

¿De cuántas historias de pacientes hemos sido testigos sobre el consumo de los productos milagro para bajar de peso con consecuencias fatales? Estos productos, frecuentemente, no están regulados y contienen sustancias que pueden sobrecargar el hígado, provocando inflamación, daño celular o enfermedades graves como la hepatitis o insuficiencia hepática. Ante una valoración integral en el INCMNSZ, actualmente se utiliza la terapia hepática MARS (por sus siglas en inglés: *Molecular Adsorbent Recirculating System*). Es una modalidad de tratamiento avanzada que se utiliza para atender la insuficiencia hepática aguda o crónica, cuando el hígado ya no es capaz de realizar sus funciones vitales, como la detoxificación del organismo.

Quiero aprovechar este espacio para dar voz a una de tantas historias que nos comparten los pacientes cuando llegan al Instituto con afección hepática a causa de este consumo; tal vez alguien se identifique o piense en algún familiar o amigo.

*“Mi historia es como la de otras personas: con el paso del tiempo fui subiendo de peso. Siempre le eché la culpa a no resolver mi ansiedad, generada por el tráfico, el trabajo, mi jefe y todas las actividades administrativas que hago. Cuando ya sentía que la ropa me empezaba a apretar, recurría a las dietas extremas, a los ayunos prolongados, jugos, etc. Pero hasta que conocí los productos milagro fue cuando me empecé a sentir diferente.*

*La decisión sobre el consumo de estos productos nunca fue consensada con algún médico o especialista, por lo que solo tomé en cuenta opiniones tendenciosas que favorecieron el consumo cada vez mayor; los batidos se volvieron mi comida.*

*Hasta que un día, por la mañana, me costó trabajo reaccionar, no coordinaba mis ideas y noté mi piel con un color ligeramente amarillo, mis uñas y mis ojos. Yo creí que iba a pasar con descanso, pero fue todo lo contrario, el color aumentó y me fui quedando dormido. Fui ingresado a un hospital privado cercano de casa, pero no pudieron hacerme mucho, me refirieron al INCMNSZ porque ahora que ya estoy mejor, mis familiares me informan que fui declarado emergencia nacional para un trasplante de hígado porque el consumo de los productos milagro lo dañó severamente”.* (Anónimo).

¡No te pierdas la siguiente parte de este artículo para conocer cuál es la terapia de elección en el Instituto!





INCMNSZ



# CÁNCER DE PRÓSTATA

## FACTORES DE RIESGO

**TENER 50 AÑOS O MÁS**

**ANTECEDENTES FAMILIARES CON CÁNCER DE PRÓSTATA**

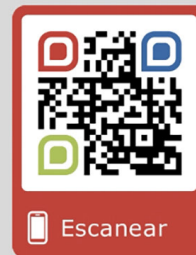
**TABAQUISMO**

**GRUPO ÉTNICO**

Hombres con ascendencia afroamericana

**ALIMENTACIÓN RICA EN GRASAS, AZÚCARES Y CARBOHIDRATOS**

**USO DE ANABÓLICOS**



Fuente: Foro de Cáncer de Próstata. Departamento de Urología

[www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)

Derechos Reservados © 2019 Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

**Febrero, Mes Nacional para la Concientización, Prevención, Detección y Tratamiento Oportuno del Cáncer Infantil**

## Diagnóstico oportuno y apego al tratamiento

Con la intención de fomentar un diagnóstico oportuno y el apego al tratamiento del cáncer infantil, se conmemora dicho mes. La leucemia linfoblástica es el tipo de cáncer más común que afecta a la población infantil. El cáncer es el crecimiento anormal de células en un órgano sólido, tejido o en la sangre.

El mejor tratamiento para leucemia es la quimioterapia múltiple combinada, que consiste en utilizar una mezcla de medicamentos con diferentes mecanismos de acción para destruir las células dañinas.

Fuente: <https://mundodehoy.com/2024/02/03/febrero-mes-nacional-para-la-concientizacion-prevencion-deteccion-y-tratamiento-oportuno-del-cancer-infantil/>

**Febrero, Mes de la Salud del Hombre**

## Promoción de la cultura de prevención y salud del hombre

Durante todo el mes de febrero se promueve la cultura de la prevención y salud del hombre que, por lo general, no prestan mucha atención al cuidado de su salud, por lo que se busca eliminar la falsa creencia de que los hombres no se enferman y son más fuertes, con el fin de aumentar su esperanza de vida. Tiene la finalidad de concientizar y generar una cultura de prevención sobre los padecimientos que afectan exclusivamente a los varones o que tienen una alta frecuencia entre ellos, como cánceres de próstata y testículo, diabetes e hipertensión.

Fuente: <https://glitzi.com.mx/blog/febrero-mes-de-la-salud-del-hombre?srsId=fmBOorC8v1XHO91WhKcqKemfuXAylcjgwmY5391AZBQ97GiGZWlr>

**04 de febrero, Día Mundial contra el Cáncer**

## La reducción de riesgos para favorecer la prevención

Del 30 al 40 por ciento de los cánceres podrían prevenirse reduciendo factores de riesgo como el consumo del tabaco y el alcohol y la falta de actividad física, entre otros.

El 4 de febrero se conmemora el Día Mundial contra el Cáncer, y desde el 2016, con la campaña que lanzó la ONU bajo el lema "Nosotros podemos, yo puedo", se pretende que este día sea una oportunidad para aumentar la conciencia y llamar la atención sobre el hecho de que todos, a nivel individual y colectivo, podemos ayudar a prevenir y controlar el cáncer y reducir la carga que representa para la salud pública.

Fuente: <https://www.gob.mx/issste/articulos/dia-mundial-contra-el-cancer-146586>

## Frenar amenazas para la salud pública

# Automedicación y farmacorresistencia

Tercera y última parte

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

En ediciones anteriores compartimos ejemplos de resistencia a los antimicrobianos (antibióticos, antivirales, antifúngicos y antiparasitarios). Ahora compartimos cómo podemos actuar para prevenir la farmacorresistencia.

### La población general puede:

- Tomar antimicrobianos únicamente cuando los prescriba personal profesional de salud certificado.
- Seguir siempre las instrucciones con respecto al uso de los medicamentos.
- No utilizar los antimicrobianos que les hayan sobrado a otros.
- Prevenir las infecciones: lavarse frecuentemente las manos; evitar el contacto cercano con enfermos; adoptar medidas de protección en las relaciones sexuales; y mantener las vacunaciones al día.
- Preparar los alimentos en condiciones higiénicas. Además: Separar alimentos crudos y cocinados; cocinar completamente; mantenerlos a temperaturas seguras; y usar agua y materias primas inocuas.

### Las y los profesionales de la salud pueden:

- Evitar las infecciones velando por la limpieza de las manos, el instrumental y el entorno.
- Prescribir y dispensar antimicrobianos solo cuando sean necesarios, de conformidad con las directrices en vigor.
- Notificar las infecciones resistentes a los antibióticos a los equipos de vigilancia.

**NO TOMAR LOS ANTIMICROBIANOS SEGÚN SE HAN RECETADO, ENTRE ELLOS LOS ANTIBIÓTICOS, PUEDE GENERAR RESISTENCIAS.**

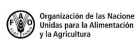
**ESTO PUEDE DIFICULTAR EL TRATAMIENTO DE LAS INFECCIONES Y DAR**

**LUGAR A:**

- **MAYORES COSTOS**
- **HOSPITALIZACIONES MÁS LARGAS**
- **E INCLUSO MUERTES**



**JUNTOS, PREVENIMOS LA RESISTENCIA A LOS ANTIMICROBIANOS**



**OPS**

- Informar a los pacientes sobre cómo tomar los antimicrobianos correctamente, la posible resistencia a los fármacos y los peligros de su uso indebido.
- Informar a los pacientes sobre cómo se pueden prevenir las infecciones.

### El sector salud puede:

- Invertir en la investigación y desarrollo de nuevos antibióticos, vacunas, productos diagnósticos y otros instrumentos.

Fuentes:OMS:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/antimicrobial-resistance>  
Programa PAGA INCMNSZ  
<https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/medicina/PAGA/index.html>

# LOGREMOS juntos

**UNA NUEVA TORRE**  
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la  
**NUEVA TORRE  
INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



Febrero 2025



Febrero 2024



Febrero 2023

Sigue el avance en la página: [www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)

## Cambio radical de vida

# *Un mensajero en la noche* María Vallejo-Nágera Zóbel

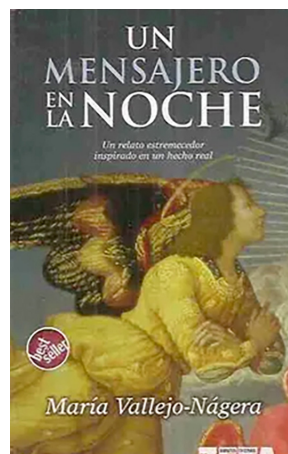
Lcda. María Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Vallejo-Nágera nació en Madrid en 1964; es hija del escritor Juan Antonio Vallejo Nágera. Es pedagoga por la Universidad Complutense de Madrid. Escribe en varias revistas de contenidos educativos. Es autora de cuentos infantiles y de novelas, basadas en hechos reales.

En 1997 escribió *En un rincón andaluz*, que quedó clasificada en quinto lugar en el Premio Planeta de 1999. *Un mensajero en la noche*, *Lola Torbellino*, *Paseando por el cielo*, *Mujeres de Luz*, son algunas de sus obras.

*Un mensajero en la noche* es una novela real que ha elevado a la autora entre las escritoras españolas de más fama entre el público y los medios. Basado en la vida de Albert Michael Websbrough y en la experiencia que cambió radicalmente su vida y su conducta.

Websbrough fue un hombre drogadicto, alcohólico, ladrón, mafioso y altamente agresivo, detenido y encarcelado por 14 años en las prisiones más peligrosas del Reino Unido. Pero un día, en una prisión de Inglaterra, se desarrolla una extraordinaria experiencia mística (la aparición de un ángel durante una noche de invierno) y que convierte repentinamente a este en una persona de extrema bondad. ¿Sería el ángel el autor de tal transformación? A partir de ese momento, el recluso se dedica a ayudar al resto de los presos mientras acaba su condena. Psiquiatras y especialistas asombrados del cambio radical de personalidad y de espiritualidad estudian su caso, pero no pudieron hallar ningún tipo de trastorno en su mente.



### Sabías que...

Los escritores españoles son reconocidos mundialmente; algunos forman parte de las lecturas obligatorias que se leen al menos una vez en la vida. Por ejemplo, Juan Ramón Jiménez:

- Fue ganador del Premio Nobel de Literatura en 1956.
- Es uno de los escritores españoles más importantes de la historia contemporánea.
- A pesar de tener mucho éxito, su vida fue muy desdichada y estuvo marcada por la muerte de su padre y el embargo de sus bienes, lo que le hizo caer en una fuerte depresión.
- Entre sus mejores obras están: *Pastorales*, *Elegías*, *Platero y yo* y *Olvidanzas*.

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.

Ubicadas en una sola región del mundo

# Especies endémicas para la supervivencia de la biodiversidad

Primera de dos partes

Biol. Abdala Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental

Las especies endémicas son aquellas que se encuentran en una sola región del mundo. Su hábitat es limitado, restringido y no existen otras poblaciones de la misma especie, más allá de esos límites en ninguna otra parte del mundo.

Por ejemplo, el canguro es una especie endémica de Australia, puesto que solo podemos encontrarla de forma natural allí.

## ¿Qué define que una especie sea endémica?

**La presión ambiental:** hay especies que son endémicas de un clima tropical y solo pueden sobrevivir en esas determinadas condiciones ambientales.

- 1) **Las restricciones geográficas:** Si la ubicación del hábitat de la especie es una isla, (un espacio terrestre rodeado de mar) la especie no puede expandirse más allá de los límites marcados por el agua. No deben confundirse con las especies nativas, que son aquellas originarias de un sitio geográfico determinado que, con el tiempo, se han extendido hacia otras regiones del mapa.
- 2) **Según su historia evolutiva:**
  - **Neoendemismo:** Se trata de especies que han evolucionado recientemente, y que la restricción en su distribución, se debe a que aún no ha tenido tiempo de dispersarse más.
  - **Paleoendemismos:** Son especies con una larga historia evolutiva, cuyo endemismo suele deberse a las limitaciones geográficas, como sucede en el caso de las islas.
  - **Endemismos relictos:** Especies que en el pasado se encontraban en varios lugares del mundo, pero que la extinción ha ido limitando su existencia a una única zona concreta.





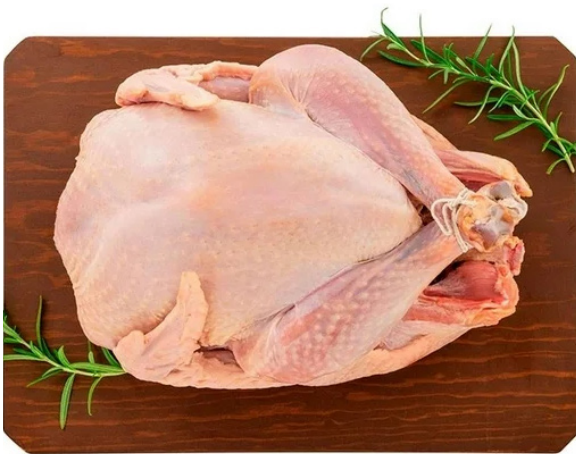
# Pavo

La carne de pavo es una proteína animal con alto valor biológico, dado su su contenido en aminoácidos esenciales.

Es una carne magra, con menor concentración de grasa y de colesterol incluso que el pollo, especialmente cuando se consume sin piel donde reside una parte importante de la misma.

Con respecto a los micronutrientes, es fuente de minerales entre los que destacan magnesio, zinc, potasio, fósforo y selenio.

Las principales vitaminas presentes son del grupo B, destacando la niacina, B6 y B12. Además contiene pequeñas cantidades de ácido fólico y algunas vitaminas liposolubles.



# Filetes de pavo al tomate y curry



## Ingredientes:

- 4 piezas de filetes de pechuga de pavo de 100 gramos cada uno
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de margarina baja en grasas
- 1 pieza de cebolla
- 2 piezas de jitomates grandes
- 1 cucharada de curry
- 1 taza de caldo de pollo desgrasado
- Al gusto Sal y pimienta

## Modo de preparación:

Salpimentar los filetes de pavo, dorarlos en el aceite y la margarina derretida. Retirarlos cuando estén dorados y apartar manteniéndolos calientes. En la misma mezcla de aceite y margarina acitronar la cebolla pelada y picada finamente y cuando esté transparente, agregar los jitomates pelados, sin semillas y partidos en trozos así como el curry. Agregar el caldo y mezclar bien. Volver a meter en esto los filetes de pavo y dejar cocinar tapando la sartén a fuego lento por 15 minutos. Puede servirse con pasta salteada en un poco de margarina y queso rallado.

[www.mapama.gob.es/es/ministerio/servicios/informinfor/pavo\\_tcm7-315424.pdf](http://www.mapama.gob.es/es/ministerio/servicios/informinfor/pavo_tcm7-315424.pdf). Pavo, Carnes y Productos cárnicos.

¿Qué es  
**HIDRATACIÓN CONTINUA  
Y SOSTENIBLE?**



Beber suficiente agua  
simple y potable  
para mantener la salud de  
acuerdo  
a los requerimientos  
individuales  
con uso responsable.

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE 



HIDRATACIÓN  
CONTINUA  
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 Segunda quincena de febrero

**16**

Ríos Balderas Saul  
Gamba Ayala Gerardo  
Rebollar Luna Ana Lucía  
Gudiño Campos Alfonso  
Cano García María de los Ángeles  
Segoviano Ruiz Juan Pablo  
Zavala Estala Emma Laura  
Jiménez Martínez Daniel

**17**

Limón Galván María de los Ángeles  
Sánchez Martínez Atali  
Aprisa Yáñez Candido  
Gómez Jiménez Giselle Denisse

**18**

Hernández Guzmán Aldo  
Sánchez López Frida Mariela  
Paleta Romero Zaira Jazmin  
Alarcón Álvarez Luis Octavio  
Recillas Gispert Claudia  
Pérez Díaz Iván  
Almeda Valdés Paloma  
García Ponce Román  
Sánchez González María Teresa

**19**

Reyes García Julio César  
Gómez Pineda Itzel Concepción  
Enzana Cerón Tania Anayeli  
Rodríguez Padilla Carolina  
Méndez Jiménez Evelin Gabriela

**20**

Mejía Espinosa Raúl  
Ramos Cortez Juan Carlos  
Salvador Cabrera Dulce Daniela  
Rodríguez Serrano Zaria José  
Salmerón González Braulia Ofelia  
Butrón Gandarilla Magda Patricia  
Montoya Galicia Patricia  
Enríquez Sánchez Teresita del Niño  
Morales Román Alfredo  
Malagón Cedeño Alan Humberto  
Rangel Urrutia Yohualli  
Hernández Ruiz Virgilio Alejandro  
Navarrete Galicia Ana Lilia

**21**

Piña Serrano Gabriela  
Martínez Martínez Florentino  
Solano Pérez María Guadalupe  
Quintana González Ana Luisa  
Zarate Najera Alejandro

Flores Balcázar Christian Haydee  
Ortiz García Leonardo  
Cortés Gutiérrez Alba Estela  
Tapia Girón Adriana Areli

**22**

Montiel Romero Margarita  
Romero Gómez Margarita  
Sánchez Vidal Hilda  
Gómez Pérez Francisco Javier  
Valdez Martínez Leticia  
Diéguez Martínez Catalina  
López Gatell Ramírez Hugo  
Montiel Torres Juan Manuel  
Jiménez Peralta Oscar  
Baltazar Loma Erika Eva  
Galioti Alarcón Zaira  
Arango Rayón Laura María Guadalupe

**23**

Pacheco González Azalia Maranani  
Núñez Jiménez Raji  
Reyes Oviedo Miriam  
Martínez Claudia Francisca  
Lugo Goytia Gustavo  
Ávila Osorio Emilio  
Pastrana Benavides Luis Antonio  
Santillán Vázquez Jorge Alberto  
Gobea González José Manuel  
Esquivel Arvizu Ursula Maricela  
García Baena Norma Melisa

**24**

Díaz Carranza Paola  
Wisniowski Yáñez Andrea  
Bert Mangino Emilio  
Torres Y Torres Nimbe  
Abasta Jiménez Esperanza Marcela  
Ramírez Solano María de Jesús  
García Orduño Judith  
Chirino Cortés América  
Camacho Altamira Berenice  
Canseco Canseco Alma Luisa Isabel  
Silva Alarid Luis Samuel  
Ramírez Sanabria Adriana

**25**

Hernández González Alejandro  
Rodríguez Reyna Tatiana Sofía  
Munive López Beatriz  
Rodríguez Ramírez Cecilia  
Ostria Guzmán Irma Ofelia  
Bravo Guzmán Ana Karen  
Gutiérrez Galicia Yessenia

**26**

Guízar Rangel María Teresa  
Casas González Karla Yatziri  
Maldonado Colín Miguel Alejandro  
Medina León Gloria  
Ríos Morales Rubén  
Reyes Ramírez Ana Luz Del Carmen

**27**

Uribe Barroso Claudia Gabriela  
Amador Alonso Linda Itzel  
Gayosso Rodríguez Julio Alberto  
Castañón Jiménez Rocío  
Serafín Manzano Luna Montserrat  
Fuentes Romero Luis León  
Gamboa Arenas Celeste  
De la Peña López Ildelfonso Roberto  
Cortés Fragozo Zayra Iveth  
Montoya Camargo Nancy  
Hernández Hernández Martha Alicia  
Méndez Del Angel Jesús  
García Sosa Gustavo

**28**

Rolón Montes de Oca Ana Lilia  
Zavala Ruiz Laura  
García Avila Alicia  
Peredo Salas América  
Ramírez Islas Alejandro  
Herrera Reyes María del Carmen  
Gutiérrez Islas Erika Esperanza  
Gutiérrez Gutiérrez Lidia Antonia  
Camacho Olvera Rosario  
Morales Blanhir Jaime Eduardo

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 HABITACIÓN INDEPENDIENTE DENTRO DE CASA.**

Cerca zona de hospitales, a 5 minutos del metrobus la Joya; cuenta con clóset (no esta amueblado), servicios incluidos, ideal para pasantes, estudiantes, internos o rotantes. Trato directo, acceso a jardín, sala, comedor, cocina, espacio de estacionamiento. Inf. al 5575119584 o a la ext. 2210, con Alejandra.

### **VENDO CASA.**

En la Noria, a 2 minutos del tren ligero la Noria y cerca del colegio Alemán. Cuenta con 4 recámaras con clóset, 1y1/2 baños, cuarto de servicio, jardín, estacionamiento techado con puerta automática para 1 auto, cisterna, cocina amueblada, 126 m<sup>2</sup> de terreno y 225 m<sup>2</sup> de construcción, informes al 5535225633, con Elvira.

### **VENDO ESTUCHE DIAGNÓSTICO.**

Marca Heine Mini. 3000 2 mangos (cangurera). Inf 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.

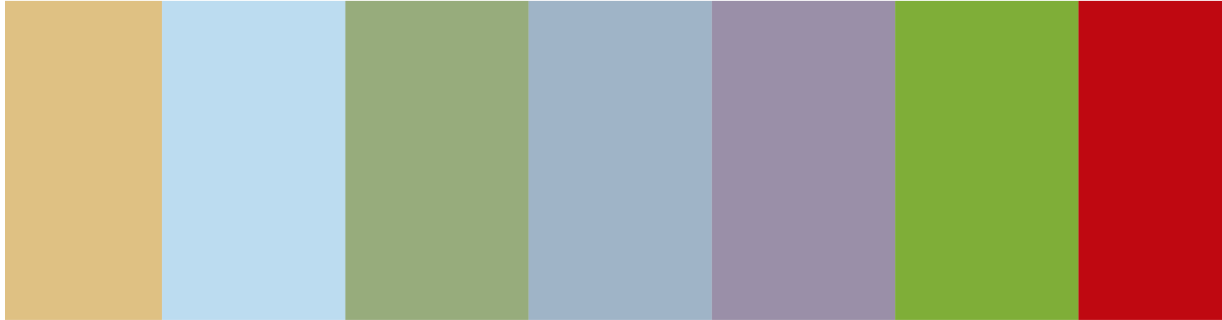
### **VENDO LIBROS SEMINUEVOS.**

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. Inf. con Leonel al 5574961973.

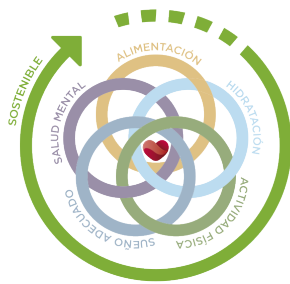
### **VENDO CONSOLA PLAY STATION 4 SLIM.**

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.

# COMUNIDAD INCMNSZ



esto por tu



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 escribenos a:  
[camiseta@incmsz.mx](mailto:camiseta@incmsz.mx)



Consulta la edición digital  
[www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2025.html](http://www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2025.html)



**Salud**  
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN