



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI No. 06

31 de marzo 2025

Día Internacional de la Mujer 2025 en el INCMNSZ

2^{da} Feria de la Salud Conmemorativa
por el Día Mundial del Riñón





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 748

31 marzo 2025

CONTENIDO

EDITORIAL	1	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ	2	<ul style="list-style-type: none">Enfermería Nefrológica, prevención y cuidado en enfermedad renal	
<ul style="list-style-type: none">Día Internacional de la Mujer 2025 en el INCMNSZ		COMUNICACIÓN	17
ENTÉRATE	6	<ul style="list-style-type: none">Información relevante	
<ul style="list-style-type: none">2ª Feria de la Salud conmemorativa por el Día Mundial del RiñónDr. Ricardo Correa-Rotter, nombrado vicepresidente de la Organización <i>World Kidney Day</i>		SABÍAS QUE	18
EQUIDAD Y GÉNERO	10	<ul style="list-style-type: none">Efemérides de la salud	
<ul style="list-style-type: none">Día Internacional de la Mujer		TU SALUD	19
ENSEÑANZA	11	<ul style="list-style-type: none">Día Mundial del Sueño	
<ul style="list-style-type: none">Entorno libre de violencia para un mejor aprendizaje		DÍA NARANJA	20
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	12	<ul style="list-style-type: none">¡Únete!	
<ul style="list-style-type: none">Importancia de indicadores básicos de salud		ESPACIO DE LECTURA	21
MÍSTICA	13	<ul style="list-style-type: none"><i>La chica del tambor</i> John Le Carré	
<ul style="list-style-type: none">Creatividad y humanismo		SALUD MENTAL	22
VIDA INSTITUCIONAL	14	<ul style="list-style-type: none">Redes de apoyo para cuidar la Salud Mental	
<ul style="list-style-type: none">Sahara Hurtado Gómez		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
ARTE Y CULTURA	15	<ul style="list-style-type: none">DuraznoCopas de yogur con durazno	
<ul style="list-style-type: none">Sesión Cultural dedicada al Servicio de Nutriología Clínica		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		<ul style="list-style-type: none">Programa Vida Saludable y Sostenible	

En *Para Conocernos y Ser INCMNSZ* se presenta **información relativa a la conmemoración del Día Internacional de la Mujer 2025 en el INCMNSZ**. El evento, **organizado por el Consejo de Equidad y Género del Instituto**, estuvo conformado por conferencias, pláticas, actividades recreativas, la tradicional fotografía conmemorativa, exposiciones y **manifestaciones artísticas relativas a la lucha por la equidad de género y el respeto a la dignidad de la mujer**. A la inauguración asistió el Dr. José Sifuentes Osornio, director general del Instituto.

En **Entérate**, se informa acerca de un evento de gran trascendencia para el INCMNSZ; la **2ª Feria de la Salud conmemorativa al Día Mundial del Riñón**, que tuvo por objetivo **concientizar y fomentar hábitos de vida saludable**, así como **identificar factores de riesgo para la enfermedad renal**, en la que se presentaron actividades informativas y recreativas para dicho fin.

Algunas de las efemérides de la salud conmemoradas durante la segunda quincena de marzo que se mencionan en *Sabías que* son: 21 de marzo, **Día Mundial del Síndrome de Down y Día Internacional de la Cefalea en Racimos**; 26 de marzo, **Día Mundial de la Concientización de la Epilepsia**; y 30 de marzo, **Día Mundial del Trastorno Bipolar**.

En *Tu Salud*, se presenta información relativa al **Día Mundial del Sueño**, celebrado el viernes antes del equinoccio de primavera, **con el fin de concientizar a la población sobre la importancia de la calidad del sueño e informar sobre los trastornos del dormir**. El lema de este año es **“Haz de la salud del sueño una prioridad”**.

En la sección *Programa Vida Saludable y Sostenible* se hace énfasis en la **importancia de tener un estado emocional equilibrado** que permite disfrutar y enfrentar las situaciones cotidianas de manera adecuada sin la afectación de la vida productiva.

Organizado por el Consejo de Equidad de Género

Día Internacional de la Mujer 2025

en el INCMNSZ

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



Inauguración del Día Internacional de la Mujer

El 3 de marzo, comenzó la Jornada dedicada al Día Internacional de la Mujer en el Instituto, organizada por el Consejo de Equidad y Género (CEG) del mismo.

Del 5 de febrero al 3 de marzo dio inicio la convocatoria “El Tendedero” para que mujeres del Instituto, enviaran contribuciones relativas al Día Internacional de la Mujer y su experiencia ante la inequidad de género. Las participaciones se expusieron en la inauguración del 7 de marzo en la Explanada del Quijote del propio Instituto y, permanecieron hasta fin de mes, en el vestíbulo de la UPA.

Del 3 al 6 de marzo, en la Explanada del Quijote, se reunieron mujeres de diversas áreas para realizar pulseras de la amistad y carteles conmemorativos al Día Internacional de la Mujer, mismos que podrían llevar a la Marcha del #8M.

El 7 de marzo, la Mtra. Jesica Mejía Castrejón, coordinadora del CEG, impartió la Conferencia “Enfoque de género en las instituciones de Atención a la Salud”, en la Sesión General, informó sobre las acciones conmemorativas del Día Internacional de la Mujer. Expuso algunos pormenores de los objetivos del CEG y manifestó la importancia de la equidad de género en las instituciones de Atención a la Salud. Algunas ideas expresadas:

- El CEG surgió ante la demanda de la Comunidad Institucional, al expresar inequidad de género, acoso y hostigamiento sexual en un Muro de Denuncias que surgió en el año 2020, con el movimiento Internacional *Me Too*.
- Por iniciativa del Dr. David Kershenobich Stanlikowitz, director del INCMNSZ en ese momento, se crea el CEG.
- En el CEG orienta a las mujeres y otras personas vulnerables que sufren algún tipo de violencia, acoso, hostigamiento o problema de inequidad.

En el Auditorio principal, se llevó a cabo la conferencia “La mujer y el cambio de las normas sociales: diseño e implementación de programas en otros países”, impartida por la Mtra. Fanta Toure-Puri, directora de *Girls First Fund*, quien destacó la importancia de respetar la dignidad humana de las mujeres, sobre todo de las niñas. Explicó que algunas consecuencias para las niñas son:

- Violación de sus derechos humanos.
- Impacto en su salud.
- Riesgo de sufrir o normalizar otras violencias.
- Carencia de oportunidades de desarrollo profesional y personal.



Asistentes a la Sesión General del 7 de marzo

En la Explanada del Quijote del INCMNSZ, la Mtra. Jessica Mejía Castrejón, Coordinadora del CEG, y la doctora Fernanda González Lara, integrante de la Unidad de Género del INCMNSZ, invitaron al Dr. José Sifuentes Osornio, director general, a cortar el listón inaugural de las actividades organizadas: manifestaciones artísticas, módulos informativos, exposiciones y “muros” de expresión y reflexión relativos a la conmemoración.

La Dra. Marti Yareli Del Monte Vega, integrante del mismo, expresó: “Estamos recordando todas estas luchas que las mujeres han realizado para lograr la equidad de género. Sabemos que hay muchas historias de mujeres valientes. Hoy, contamos con un mundo más igualitario. Sabemos que falta mucho por lograr, pero también hoy vamos a reconocer los avances.

Les invitamos a reflexionar sobre tres puntos importantes:

- La defensa de los derechos de las mujeres y las niñas.
- La promoción de la equidad de género real que consiste en garantizar las mismas oportunidades para todas.
- Impulsar el empoderamiento. Finalmente, reconocemos a todas las integrantes del CEG, quienes de manera voluntaria y con todo el amor, donan su tiempo y talento para hacer de este Instituto un lugar mejor; a las autoridades institucionales, a nuestras artistas, ponentes, voluntarias, compañeras y al personal de muchas áreas que nos han apoyado para que esto sea posible el día de hoy. Disfruten las ponencias”.

En su momento, el Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, reconoció la iniciativa del CEG. Algunas ideas de su mensaje:

- En el INCMNSZ se mantiene un principio de Equidad de Género.
- En el Instituto se busca erradicar actitudes y acciones que generen daño o mermen la dignidad de la mujer.
- Se debe reconocer el acoso, el hostigamiento y erradicarlos.



Integrantes del CEG en la celebración del Día Internacional de la Mujer

La primera conferencia efectuada en la Explanada del Quijote: “Corresponsabilidad en los cuidados” fue impartida por la Dra. Estela Roselló Soberón, coordinadora del Seminario Cuidados para la vida y el bien común, UNAM. Destacó la importancia del cuidado hacia otros y el autocuidado y cuidado:

- Los cuidados no remunerados suelen recaer en la mujer, que culturalmente se le han cargado como su responsabilidad.
- El autocuidado es el eje del bienestar.

Como parte de la participación del Sindicato Único de Trabajadores del INCMNSZ para este evento, Prisca Awiti, judoka y medallista olímpica mexicana, dio la plática “Inclusión de la niña y la mujer en el deporte”, en la que compartió sus experiencias deportivas desde su infancia hasta la conquista de su medalla de plata en los Juegos Olímpicos de París 2024. afirmó:

- “En la Universidad entendí la inequidad de género. El entrenador ponía ejercicios diferentes para hombres y para mujeres; a ellos más. Por lo que no podía ser la mejor, así que comencé a realizar los de ellos, y sobresalí.
- “Yo no dejo de pelear hasta que logro mi objetivo. No solo en el deporte, hay que aplicarlo en la vida, en todo”.



Foto con Prisca Awiti, judoka, medallista olímpica mexicana

Las mentoras y *mentees* del Programa Mentoras en la Ciencia del INCMNSZ compartieron sus experiencias en la Mesa de discusión: Barreras y desigualdades que enfrentan las estudiantes de posgrados en el ámbito de la salud. La Dra. Elena Zambrano, mentora, destacó:

- En todo el mundo hay más egresados que egresadas en el ámbito académico.
- Para reducir la brecha de desigualdad en el desarrollo de las mujeres como investigadoras en relación con los investigadores.

Se presentó el video: “Testimonio sobre las desigualdades, barreras y la falta de apoyo de las niñas en el deporte”, en el que Sara Martínez Arteaga y su maestra de ballet expresaron la realidad que viven las niñas con discapacidad en el deporte.

Como penúltima plática, la Dra. Estefanía Ortega Marín compartió con la Comunidad algunos puntos claves respecto a la higiene íntima y menstrual:

- La parte interna de la vagina no se tiene que lavar, ya que podemos barrer con la flora vaginal que nos protege con bacterias buenas. Pero la parte externa sí.
- Usar ropa íntima de algodón.

Para finalizar la serie de pláticas, el grupo multidisciplinario promotor de la sala de lactancia del Instituto, destacó la importancia de fomentar la lactancia materna y ofrecer las condiciones para ello en los centros de trabajo.

Durante el evento se brindó información en las actividades interactivas instaladas en la Explanada del Quijote:

- Módulo informativo del CEG
- Actividad en árbol de post-it: ¿Qué mujeres te han ayudado a empoderarte y cómo lo han hecho? Del CEG. Exposición de arte "El Tendedero". CEG INCMNSZ y la Comisión de Igualdad de Género INCan
- Tendedero Fotográfico: Lazos que transforman, lazos que unen. A cargo de la Escuela de Enfermería "María Elena Maza" INCMNSZ
- Arte-instalación: La ley del espejo. De la Mtra. Elizabeth Baltazar Flores, INCMNSZ.
- Arte y Cultura: Las mujeres artistas en el INCMNSZ
- Voluntariado. No sólo es cosa de mujeres
- Módulo informativo del Comité de Ética del INCMNSZ.
- Módulo informativo de la Oficina de Representación (antes OIC).

En el mismo tenor, pero organizado por el Departamento de Atención Institucional Continua y Urgencias, se presentó el "Muro de las Manifestaciones", del 3 al 7 de marzo, en el que mujeres de la Comunidad del Instituto expusieron su sentir respecto a vivir inequidades por ser mujeres.

Por su parte, el 6 de marzo, el Sindicato Único de Trabajadores del INCMNSZ, organizó el Foro "Para las Mujeres en toda su diversidad, derechos, igualdad y empoderamiento", impartido por la Mtra. Norma Angélica San José Rodríguez, psicóloga social y de género, Directora de Género y Salud del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud.



Participantes en la Jornada por el Día Internacional de la Mujer

KIDNEY-ZANIA “La Ciudad de la Salud Renal”, ¿Tus riñones están bien? 2ª Feria de la Salud conmemorativa por el Día Mundial del Riñón

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



Inauguración de la 2ª Feria de la Salud conmemorativa por el Día Mundial del Riñón

KIDNEY-ZANIA “La Ciudad de la Salud Renal”, ¿Tus riñones están bien? 2a Feria de la Salud conmemorativa por el Día Mundial del Riñón.

Con el objetivo de concientizar y fomentar hábitos de vida saludable, así como identificar factores de riesgo para la enfermedad renal, el 14 de marzo se llevó a cabo, en el Instituto, la 2ª Feria de la Salud conmemorativa por el Día Mundial del Riñón, titulada KIDNEY-ZANIA “La Ciudad de la Salud Renal”, con la temática ¿Tus riñones están bien?, dictada cada año por el *World Kidney Day*.

La Feria fue inaugurada por el Dr. José Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza, en representación del Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ. En el podio inaugural estuvieron Dr. Ricardo Correa-Rotter, investigador y organizador del evento; Lcda. Martha Huertas Jiménez, subdirectora de enfermería; Dr. Rodolfo Rincón Pedrero, jefe del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral; Mtra. Nancy López Carbajal, jefa del Departamento de Educación Continua en Enfermería; Lcda. Carmen Amescua Villela, encargada del despacho de la Dirección de Comunicación Institucional y Social; Dr. John Hernández Flores, Coordinador de la Unidad de Educación para la Salud; Dr. Jorge Ocegüera, asesor de la dirección general; y Marisol Robles Morales, de la Fundación Mario Robles Ossio.

La Enf. Martha Huertas Jiménez dio la bienvenida a los asistentes y agradeció a los organizadores y autoridades por las facilidades para la Feria.

El Dr. Rodolfo Rincón Pedrero expresó que es muy importante esta conmemoración, entre otras cosas, por la magnitud que ha cobrado la enfermedad renal en el mundo y la necesidad urgente de tomar acciones para prevenirla. Señaló:

“Quiero hacer mención de la primera generación de enfermería nefrológica, en la que fue posible tener esta especialidad, gracias a la gestión de la Enf. Martha Huertas y el Dr. Ávila Funes. Tenemos egresados de primerísima calidad. Vamos a seguir preparando más generaciones con este nivel de excelencia”.

El Dr. Ricardo Correa-Rotter agradeció a la Comunidad Institucional y destacó la importancia de que las autoridades muestren su interés en el tema y apoyen en la conmemoración de dicho Día. También agradeció a Marisol Robles Morales que, por muchos años se le trató con hemodiálisis; ahora está exitosamente trasplantada, y contribuye a través de su Fundación. Señaló:

“El Día Mundial del Riñón cumple 15 años. Nació como un esfuerzo conjunto de la Sociedad Internacional de Nefrología y 59 asociaciones, incluyendo la nuestra, que tiene gran arraigo en este hospital, en los institutos, en México, y la Federación de Fundaciones Renales (que son más de 60). De hecho, las fotos de este día van a ser vistas en 191 países.

Marisol Robles Morales agradeció al Instituto por la excelente atención médica que le dieron y que le ha permitido seguir con vida, después de un trasplante renal, y por la invitación a participar en la conmemoración de este día. Agregó.

“Gracias al gran trabajo del INCMNSZ, estamos vivos los pacientes. Ahora tengo el honor de regresar un poquito de lo mucho que he recibido. Me comprometo a que el próximo año apoyemos este evento y podamos celebrarlo como es debido. El color amarillo es de este Día, porque significa prevención, y es el color de la orina, la que nos dice cómo andan los riñones.

A nombre del Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, el Dr. José Alberto Ávila Funes, director de enseñanza, dio la bienvenida a las personas asistentes y organizadoras del evento. Así mismo, señaló:

“Esta Feria es un espacio de aprendizaje y concientización de acción en favor de la salud renal. Nos encontramos en una de las instituciones de salud más importantes de México y Latinoamérica. Reconocida por su liderazgo en atención médica, enseñanza e investigación en enfermedades renales.



Foto conmemorativa del evento de la 2ª Feria de la Salud por el Día Mundial del Riñón

El Departamento de Educación Continua en Enfermería, liderado por la Mtra. Nancy López Carbajal coordinó los módulos de actividades de la Feria, mismos que fueron presentados por la EEN. Alba Maxine Delgado durante la inauguración. A su vez, durante el evento, la EEN Brenda Guadalupe Baca García, la Mtra. Cristina Segundo Alvarado y la Mtra. Lizeth G. López López nos explicaron cómo se conformaron las actividades organizadas:

Toma de glucosa; toma de presión arterial; orientación nutricional; vida saludable: sueño adecuado, salud mental y actividad física; toma de uroanálisis e interpretación; medidas preventivas y 8 reglas de oro para salud renal, nefrocápsulas; conciencia de donación de órganos; orientación sobre las terapias de sustitución renal (diálisis y hemodiálisis); invitación a la 2a carrera por la salud renal el 6 de abril.



Actividades realizadas en la 2ª Feria de la Salud conmemorativa por el Día Mundial del Riñón

Destacado investigador en el campo de la nefrología

Dr. Ricardo Correa-Rotter, nombrado vicepresidente de la Organización *World Kidney Day*

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



Dr. Ricardo Correa-Rotter

El Dr. Ricardo Correa-Rotter, investigador del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral, fue designado vicepresidente de la Organización *World Kidney Day*, uno de los principales creadores y organizadores de dicha conmemoración.

El Día Mundial del Riñón tiene como objetivo crear conciencia sobre la importancia de los riñones para la salud general; para apoyar en el objetivo de reducir la frecuencia y el impacto de la enfermedad renal, así como los problemas de salud asociados en todo el mundo.

A nivel mundial, cientos de eventos se llevan a cabo con el fin de crear conciencia sobre comportamientos preventivos, sobre los factores de riesgo, y sobre cómo vivir con una enfermedad renal. El objetivo es la salud renal para todas las personas.

El Comité Directivo del Día Mundial del Riñón 2024 está compuesto por expertos en nefrología y trasplantes, que viven y trabajan en África, Asia, Australia, Europa, América del Sur y América del Norte.

Los miembros del Comité Directivo son:

- Li-Li Hsiao, copresidenta de ISN, EEUU
- Dina Abdellatif, copresidenta de IFKF-WKA, Egipto
- Ricardo Correa-Rotter, vicepresidente de ISN, México
- Augusto Cesar Soares Dos Santos Jr., ISN, Brasil
- Magdalena Machalska, directora de promoción de ISN, Bélgica
- Natarajan Gopalakrishnan, ISN, India
- Alessandro Balducci, IFKF-WKA, Italia
- Ágnes Haris, IFKF-WKA, Hungría
- Manjusha Yadla, IFKF-WKA, India
- Bill Wang, IFKF-WKA, Hong Kong

Fuente: <https://www.worldkidneyday.org/who-we-are/>

Derechos, igualdad y empoderamiento

Día Internacional de la Mujer

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



Como cada año, el 8 de marzo se conmemora el Día Internacional de la Mujer. El tema de este 2025: “Para las mujeres y niñas en toda su diversidad: Derechos, igualdad y empoderamiento” representa un llamado a la acción que puede ampliar la igualdad de derechos, poder y oportunidades para todas, y un futuro feminista en el que no se deje a nadie atrás.

Partiendo de esta base, el Consejo de Equidad de Género planeó una Jornada de una semana (3 al 7 de marzo) en la que se retomaron actividades que han gustado a la Comunidad Institucional: “Exposición de Arte El Tendedero” en su tercera edición; la segunda edición de “Mujeres compartiendo espacios”, en la que hicimos pulseras de la amistad, tejidos y carteles para la marcha del 8M. Destacamos que, con gusto recibimos a personas de otras identidades sexogenéricas; por lo que hemos decidido cambiar el nombre para el siguiente año a “Compartiendo espacios por las mujeres”, con toda la intención de que los hombres también se unan para compartir materiales e ideas de mini talleres y que escale a un futuro próximo en el que se puedan compartir espacios en igualdad de género e identidades.

En esta ocasión, el evento magistral se realizó el viernes 7 de marzo con diversas actividades sobre el templete, que puedes ver en el Facebook Institucional en la siguiente liga: <https://www.facebook.com/100064875300308/videos/1560744101228322>

Inicialmente, se quería dar el mayor peso a las conferencias y tener un par de módulos informativos, pero nos sorprendimos gratamente de que cada vez más personas deseaban sumarse a ser parte de este evento, y se acercaron al CEG con iniciativas muy valiosas que manejamos como actividades interactivas: “Arte-instalación: La ley del espejo”, el Módulo de Arte y Cultura en el que nos contaron sobre las mujeres artistas que han compartido arte para el Instituto; el tendedero fotográfico “Lazos que transforman, lazos que unen” de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ, entre otras. Por lo que decidimos que en fechas cercanas a los próximos eventos lanzaremos una convocatoria para quienes quieran unirse a las conmemoraciones como el 8M, el 25N y en junio por el #Orgullo LGBTQI+.

Visita nuestro micrositio: <https://www.incmnsz.mx/operncms/ConsejoEquidadGenero.html>



El INCMNSZ, referente en formación de profesionales de la salud

Entorno libre de violencia para un mejor aprendizaje

Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

Nuestra institución es un referente, no sólo en la atención médica, sino también en la formación de las futuras generaciones de profesionales de la salud. Como docentes, tenemos la responsabilidad de garantizar que este aprendizaje ocurra en un ambiente de respeto, colaboración y seguridad.

La violencia, en cualquiera de sus formas, no tiene cabida en nuestra institución. Un entorno hostil afecta el desarrollo profesional y personal de quienes se están formando, comprometiendo su capacidad de aprender y, en consecuencia, de brindar una atención de calidad. Es por ello que trabajamos en el fortalecimiento de un ambiente sano y libre de violencia, con lineamientos claros sobre el trato entre docentes, residentes, personal de enfermería y demás integrantes de los equipos de salud en formación; mecanismos de apoyo y supervisión; así como espacios de capacitación en liderazgo y comunicación efectiva.

Pero más allá de nuestro deber como formadores, nunca debemos olvidar que nuestra labor tiene un propósito mayor: el servicio. Todo lo que hacemos —nuestra enseñanza, nuestra preparación, nuestro compromiso con la formación de nuevas generaciones— tiene como razón de ser a las personas enfermas, a quienes confían en nosotros para su atención y cuidado. Brindar un entorno de aprendizaje digno y humano no solo fortalece a quienes se están formando, sino que impacta directamente en la calidad de la atención que recibirán quienes más nos necesitan.

Construir esta cultura de respeto y excelencia es una tarea de todas y todos. Les invito no solo a conocer y seguir estos lineamientos, sino también a ser parte activa de este esfuerzo, promoviendo el trato digno y el aprendizaje basado en la mentoría y el acompañamiento. La comunicación y la retroalimentación son fundamentales en este proceso; por ello, estamos abiertos a escuchar sus experiencias, inquietudes y propuestas para seguir mejorando juntos.

Sigamos demostrando que la enseñanza de la medicina, la enfermería y otras disciplinas puede y debe realizarse en un ambiente donde el rigor académico y la humanidad vayan de la mano; porque, al final del camino, nuestra misión es servir, es ser fieles a nuestra Mística.



Estructura, proceso y resultado

Importancia de indicadores básicos de salud

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández/Unidad de Mejora Continua de la calidad
Coautor: Dra. Karen Marlene Ortiz Pérez / residente Calidad de la Atención Clínica



El médico libanés Avedis Donabedian fue el primero en plantear que los métodos para evaluar la calidad de la atención sanitaria pueden aplicarse a 3 elementos básicos: estructura, proceso y resultados. Este enfoque se mantiene hasta el día de hoy, siendo motivo de los trabajos que monitorizan la calidad de atención sanitaria y hospitalaria.

El análisis de la salud de una población constituye un elemento fundamental en el proceso de decidir la manera más eficiente de utilizar los recursos, tanto humanos como financieros, para mejorar la salud de la misma.

Los Indicadores Básicos de Salud tienen como objetivo presentar un conjunto mínimo estandarizado de datos e información necesarios para caracterizar la situación de salud de un país y que permita su comparación con otros países y, al mismo tiempo, determinar tendencias.

El objetivo principal de los indicadores básicos es monitorear la salud de la población en las Américas a lo largo del tiempo, por país, por subregiones y por región de las Américas.

Además, sirven para medir el progreso hacia los compromisos acordados, como los mandatos y estrategias de la OPS adoptados por el país y los indicadores de desarrollo sostenible relacionados con la salud.

La difusión de los indicadores básicos, como complemento al análisis de la situación de salud de una población, tiene como objetivo presentar anualmente un conjunto mínimo estandarizado de indicadores tanto de salud como de determinantes sociales.

Este conjunto de datos es fundamental para caracterizar la situación de salud a nivel nacional, sub nacional e identificar tendencias que faciliten su monitoreo continuo.

En resumen, los indicadores tienen un papel clave al convertir los datos en información relevante para los responsables de tomar decisiones en el campo de la salud pública. Los indicadores de salud son relevantes para definir las metas relacionadas con la salud que deben trazarse las autoridades nacionales de salud.

Sigamos por el camino

“Todos trabajando por la Seguridad del Paciente”



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

CREATIVIDAD Y HUMANISMO

**Sentirla como el alma mater que
alimenta nuestro espíritu con la
ciencia y señala los caminos que
nos hagan hombres más creativos
y humanos.**

¡y aquí la vivimos diario!

COMUNIDAD INCMNSZ

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



Sahara Hurtado Gómez

Cirujana de Trasplantes

Departamento de Trasplantes, Dirección de Cirugía

2010-2017

Médica Cirujana por la Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

2018-2022

Cirugía General en el Centro Médico ABC, graduada con Mención Honorífica

2022-2024

Alta Especialidad en Trasplantes en el INCMNSZ

2024-

Médica adscrita al Departamento de Trasplantes en el INCMNSZ

Líneas de Investigación

2023-

Impacto de Anticuerpos Donador Específico (ADE) en receptores de Trasplante Hepático

Apoyando a pacientes hospitalizados y ambulatorios

Sesión Cultural dedicada al Servicio de Nutriología Clínica

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

El pasado 27 de marzo, la Sesión Cultural estuvo dedicada al Servicio de Nutriología Clínica, cuya titular es la Dra. Aurora Serralde. Ella y su gran equipo de trabajo hacen una labor extraordinaria, brindando soporte nutricional especializado a pacientes hospitalizados y ambulatorios que así lo requieran; también participan en la formación de recursos humanos en el área, entre muchas otras funciones importantes.

El Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, agradeció y felicitó a todas las personas integrantes del Servicio de Nutriología Clínica.

El concierto para esta gran celebración estuvo a cargo de Rosa Ma. Díez, maravillosa soprano, y del gran pianista Enrique Bárcenas, quienes interpretaron música de Ravel y Halffter. Ellos pertenecen a los concertistas de Bellas Artes.

Sesión Cultural MARZO



CONCIERTO DEDICADO AL
SERVICIO DE
NUTRIOLOGÍA CLÍNICA

Jueves
27 marzo
2025
18:00 hrs.



Rosa María
Díez
soprano y
piano

CONCERTISTA DE BELLAS ARTES



Enrique
Bárcenas
piano

CONCERTISTA DE BELLAS ARTES

Música INBAL
por la Ciudad

AUDITORIO
INCMNSZ

ENTRADA LIBRE
VINO DE HONOR



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



ARTE y CULTURA



INBAL

KIDNEY-ZANIA La Ciudad de la Salud Renal

Enfermería Nefrológica, prevención y cuidado en enfermedad renal

Primera de dos partes

Shumey Martínez, Metzteri Padilla, Mariana Solórzano/estudiantes de Enfermería Nefrológica del Instituto



En el marco del Día Mundial del riñón, el grupo interdisciplinario del INCMNSZ organizó la 2da. Feria renal de la salud "KIDNEY-ZANIA La Ciudad de la Salud Renal", en la que estudiantes de la primera generación de Enfermería Nefrológica participaron en las distintas estaciones de trabajo. Se reflexionó sobre los retos y oportunidades que enfrentamos para mantener la salud renal, porque la prevención será siempre la mejor opción. En particular, nuestra participación promovió la concientización sobre los temas de alimentación y actividad física, dado que son factores determinantes para preservar la función renal.

Queremos aprovechar la oportunidad que nos da *La Camiseta* para mencionar nuestra experiencia durante la Feria de salud, la cual resultó enriquecedora, ya que nos brinda la oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos en un contexto práctico y directo. Este tipo de actividades nos permite comprender cómo se puede marcar una diferencia real en la vida de las personas si se les brinda la información necesaria.

Entre los temas relevantes que se abordaron, fueron recomendaciones ante el consumo de proteínas naturales y alimentos ultraprocesados, ya que no son solo los empaquetados, sino también aquellos que contienen conservadores para preservar los alimentos y aditivos que dan el color, sabor y textura.

La mayoría de los aditivos están hechos a base de fósforo, cuya ingesta debe ser regulada debido a que se asocia a la presencia de litos en riñones. Y en pacientes renales, favorece la formación de calcificaciones a nivel vascular, por la disminución o ausencia de la capacidad de desecho que la persona anteriormente poseía.

El fósforo contenido en alimentos ultraprocesados representa un mayor problema, ya que se absorbe a nivel intestinal hasta en un 90%.

Asimismo, se recomienda el consumo abundante de fibra porque ayuda a la eliminación de fósforo por vía fecal.

Un consumo excesivo de proteínas sintéticas provoca sobre esfuerzo en los riñones, disminuyendo drásticamente la función renal, por lo que se recomienda obtenerlas de fuentes naturales como los alimentos de origen animal, leguminosas y verduras, evitando el uso de suplementos.

Si quieres saber un poco más de los cuidados y recomendaciones para la salud renal, no te pierdas la siguiente parte de este artículo.

21 marzo de 2025, Gaceta de la Facultad de Medicina UNAM

Ponencia Dr. Osvaldo Mutchinick Baringoltz, en la UNAM

El doctor Osvaldo Máximo Mutchinick Baringoltz, jefe del Departamento de Genética del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), impartió la ponencia “Los defectos al nacimiento en México”, que inició con una explicación estadística de la frecuencia de los defectos: “En 2021 se registraron en el país 1,912,178 nacimientos, de los cuales 57,365 presentaban una malformación congénita, es decir, 1 de cada 33 nacimientos presenta un defecto congénito; entonces, cada 35 minutos nace un bebé con un defecto”, aseguró el experto, respecto a la necesidad de mejorar la prevención de la fortificación con ácido fólico, el cual puede prevenir de 150,000 a 210,000 bebés con defectos del tubo neural al año.

Link: <https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2025/03/21/defectos-congenitos-y-enfermedades-raras/>

12 de marzo, Excélsior

El Dr. José Ricardo Correa-Rotter, informa sobre ERC

Actualmente, la Enfermedad Renal Crónica (ERC) afecta a más de 13 millones de mexicanos, quienes ya padecen una pérdida gradual de la función de los riñones. La situación se agrava debido a que la hipertensión arterial que está presente en un tercio de la población y la diabetes que afecta al 18 % son las dos principales detonantes de la ERC, señaló en entrevista con Excélsior, José Ricardo Correa-Rotter, nefrólogo del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ).

Link: <https://www.excelsior.com.mx/nacional/diabetes-e-hipertension-principales-causas-de-dano-renal/1704777>

26 de marzo, Informador.mx

La Dra. Nimbe Torres y Torres es entrevistada sobre problemas gastrointestinales

“El 80 % de las personas en México tiene problemas gastrointestinales, y esto se ha agravado por la manera en que ha cambiado la microbiota intestinal”, señaló la Dra. Nimbe Torres, investigadora del departamento de Fisiología de la Nutrición en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ).

Link: <https://www.informador.mx/mexico/Expertos-reportan-que-8-de-cada-10-mexicanos-padecen-problemas-gastrointestinales-20250325-0175.html>

21 de marzo, Día Mundial del Síndrome de Down

Generar conciencia sobre sus derechos, inclusión y bienestar

Fecha proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas con el propósito de generar conciencia sobre los derechos, la inclusión y el bienestar de las personas con esta condición genética en todos los ámbitos de la sociedad. Es una alteración cromosómica que ocurre cuando una persona tiene una copia extra total o parcial del cromosoma 21. Esta condición influye en el desarrollo físico y cognitivo de quienes la presentan, pero no define sus capacidades ni su potencial.

Fuente: <https://www.worlddownsyndromeday.org/about-wdsd>

21 de marzo, Día Internacional de la Cefalea en Racimos

El 57 % se diagnostica oportunamente

Esta conmemoración tiene la finalidad de concienciar a la población mundial acerca de este tipo de cefalea frecuente que afecta a las personas que la padecen, debido a su intensidad. Asimismo, se pretende visibilizar la importancia de diagnosticar correctamente esta enfermedad invalidante, dado que se estima que el 57% de los pacientes han recibido un diagnóstico erróneo y tardío de unos cinco años.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-cefalea-racimos>

26 de marzo, Día Mundial de la Concientización de la Epilepsia

Visibilizar los derechos

La creación, en el año 2008, ha sido gracias a la iniciativa de Cassidy Megan, motivada por su propia lucha contra la epilepsia. Es un acto de bondad, para apoyar a las personas con epilepsia y derrumbar los mitos en torno a esta enfermedad. Cuenta con el apoyo de diversas organizaciones a nivel mundial para promover acciones de concientización sobre la epilepsia y los derechos de las personas que la padecen.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-purpura-epilepsia>

30 de marzo, Día Mundial del Trastorno Bipolar

Se conmemora en el natalicio de Van Gogh

El 30 de marzo se celebra el Día Mundial del Trastorno Bipolar, debido a que es el natalicio de Vincent Van Gogh, famosísimo pintor que póstumamente fue diagnosticado de padecer posiblemente este tipo de trastorno. Se trata de una enfermedad mental que produce cambios abruptos de temperamento, pasando de una terrible depresión a un alto nivel de optimismo de forma casi simultánea. Decimos casi, porque realmente la persona suele tener un temperamento normal entre ambos polos.

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

Haz de la salud del sueño una prioridad

Día Mundial del Sueño

Primera de dos partes

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

Como cada año, el viernes antes del equinoccio de primavera, se conmemora el Día Mundial del Sueño con el fin de concientizar a la población sobre la importancia de la calidad del sueño e informar sobre los trastornos del dormir. El lema de este año es "Haz de la salud del sueño una prioridad".

"El buen dormir es determinante en funciones a nivel fisiológico, emocional y cognitivo", aseguró la Mtra. Montserrat Reséndiz García, adscrita a la Clínica de Trastornos del Dormir INCMNSZ-UNAM.

Destacó que el sueño tiene relación directa con la cognición, depresión, ansiedad, salud cardíaca y el metabolismo. En este último nos explicó que el mal dormir se ha asociado al desarrollo de enfermedades metabólicas como obesidad y diabetes.

La especialista abundó sobre la relación del sueño con el metabolismo: "Varios procesos metabólicos tienen un ritmo circadiano que coincide o está asociado con el sueño. Cuando la duración del sueño se acorta o en presencia de trastornos del sueño o del ritmo circadiano, algunos procesos metabólicos pueden verse alterados".

En la siguiente entrega compartiremos más información sobre la importancia del bien dormir y cómo tener una buena higiene del sueño.

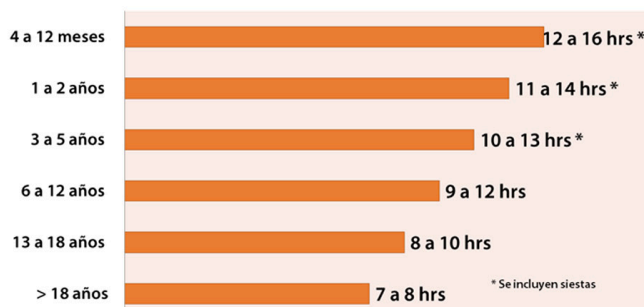


DÍA MUNDIAL DE SUEÑO
14.MARZO.2025

SUEÑO Y METABOLISMO



Horas de sueño



La privación crónica del sueño produce

- Cansancio, somnolencia diurna, alteración en reflejos y tiempos de reacción
- Aumenta la producción de Hipocretina (Orexina) y Grelina estimulan el apetito → incremento de peso
- Reduce la producción de Leptina (hiporexígena)
- Se incrementa la producción de cortisol en la tarde/noche
- Cerebro → principal captador de glucosa insulino-independiente reduce su captación de glucosa
- Produce activación simpática → estimula la resistencia a la insulina
- Se reduce la tolerancia a la glucosa / resistencia a la insulina
- Niños de 6 a 12 años residentes Hispánicos, quienes dormían menos de 7.5 horas eran 3.3 veces más probable que ganaran peso cinco años después.
- La privación de sueño se asoció a resistencia a la insulina en sujetos jóvenes que durmieron <6hs/por 6 meses.

Clínica de Trastornos del Dormir INCMNSZ-UNAM

SPiegel K. - J APPL PHYSIOL. 2005 99:2008-19

#DíaNaranja

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



Gracias por ser parte de la
foto oficial del mes
Marzo 2025



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Intriga y espionaje

La chica del tambor

John Le Carré

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

John Le Carré (1931-2020), escritor inglés, se le conoció por sus novelas de intriga y espionaje ubicadas, en su mayoría, durante los años 50 del siglo XX y protagonizadas por el famoso agente Smiley. Le Carré es el seudónimo utilizado por el autor y diplomático David John Moore Cornwell.

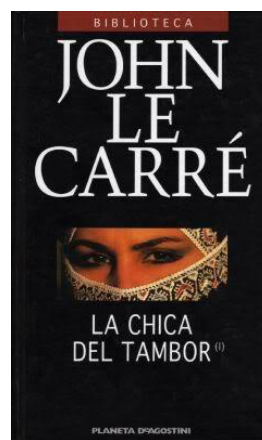
Su experiencia en el servicio secreto británico le permitió desarrollar novelas de espionaje. En 1963 logró un gran éxito con su novela *El espía que surgió del frío*. Otras novelas destacadas son *El topo*, *La gente de Smiley*, *La chica del tambor*, *La casa Rusia*, *El sastre de Panamá*, todas ellas llevadas al cine con gran éxito, de gran venta, en más de veinte idiomas.

La chica del tambor es una novela policíaca, publicada en 1983. Un año después, fue llevada al cine. Es una novela que recrea la época más activa del terrorismo palestino.

Tras la masacre de Múnich de 1972, un misterioso y osado terrorista palestino, Khalil, mantiene en alerta a todos los servicios secretos israelíes.

El Mossad pone en práctica un plan engañoso, con la ayuda de una joven actriz inglesa, Charlie. Esta bella mujer es sometida a un adiestramiento psicológico para que consiga, aún sin saberlo, lo que nadie ha conseguido: atrapar a Khalil.

Durante la trama, el escritor detalla las complejas facetas emocionales de sus personajes, las sofisticadas técnicas del Mossad y el carácter implacable de las guerrillas palestinas.



Sabías que...

Donna León (Montclair, Nueva Jersey, 1942) es una escritora estadounidense considerada una de las grandes referentes de la novela criminal.

- A pesar de su origen americano, gran parte de su vida ha transcurrido en Europa.
- Establecida en Venecia desde 1981, ha situado el escenario para su serie de novelas protagonizadas por el comisario Brunetti, donde forman parte los títulos como *Muerte en la Fenice*, *Muerte en un país extraño*, *Vestido para la muerte*, *Nobleza obliga*, *El peor remedio*, *Un mar de problemas*, entre muchos más.
- Sus libros se han publicado en treinta y cinco países, con gran triunfo de ventas en toda Europa y Estados Unidos. Y ha tenido éxito en Alemania por la producción de una serie de televisión basada en sus personajes.
- Entre los premios que ha recibido, destacan el CWA, el Silver Dagger y el Carvalho.

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.

A quiénes pedir ayuda

Redes de apoyo para cuidar la Salud Mental

Segunda y última parte

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



En la entrega pasada, debido a que en febrero se conmemora el mes de la salud del hombre, compartimos información sobre la importancia de cuidar su salud mental y estadísticas de cómo limitan la búsqueda de atención. En esta entrega explicaremos a quiénes podrían pedir ayuda y la importancia de las redes de apoyo.

Las redes de apoyo social son las personas en las que nos apoyamos y a quienes apoyamos. Personas cercanas como la familia, las amistades y con quienes hacemos comunidad, como vecinos, compañeros de trabajo o escuela.

Los lazos que hacemos pueden ser permanentes o temporales y darnos conexión con otras personas con las que vamos tejiendo una red más allá de contactos en una agenda. Estas podrían ayudarnos en situaciones de crisis graves o en situaciones cotidianas que sería más difícil enfrentar aisladamente.

Las redes se pueden clasificar en formales e informales.

Informales. Son las redes personales y comunitarias; a su vez, se dividen en primarias y secundarias:

1. **Primarias.** Están conformadas por la familia, amigos y vecinos. Cumplen funciones de socialización, cuidado y afecto, reproducción y estatus económico, entre otras.
2. **Secundarias.** Es el mundo externo a la familia: grupos recreativos, organizaciones civiles y sociales que operan en la comunidad, organizaciones religiosas, relaciones laborales o de estudio. Algunas de sus funciones son la compañía social, el apoyo emocional, la guía cognitiva y de consejos, la regulación social, dar ayuda material y de servicios y la posibilidad de acceder a nuevos contactos.

Formales: Son las redes conformadas por organizaciones del sector público en los diferentes niveles de gobierno (federal, estatal y municipal), que cumplen funciones de orientación, información, capacitación, promoción y atención a la salud, alimentación, defensa de derechos, recreación, cuidados.

Si lo necesitas, compartimos un directorio de Unidades de Salud Mental: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/directorio-de-unidades-de-salud-mental>

Fuente: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores>

Durazno

En México, se consume de diversas maneras: como fruta fresca; acompañado con crema o helado; en postres, como relleno de pasteles, de gelatinas o tartas; en ensaladas; a la parrilla, asados para acompañar o aderezar las carnes, como el pollo o el cerdo.

También se pueden preparar en mermelada, ate, néctar o licores. En la época decembrina es frecuente encontrarlos deshidratados y se les conoce como orejones.

Consejos:

- Se pueden comer con la piel o pelar. Si se comen con todo y piel, se recomienda lavar muy bien.
- Si se mantienen a temperatura ambiente, se intensifica su sabor.
- Para evitar que se oscurezcan cuando se cortan, se deben mezclar con un poco de jugo de limón o naranja.
- Al comprarlos se aconseja seleccionar los que no tienen golpes.
- Cuando están maduros, su piel es de color amarillo o crema.



Cuadernos de

nutrición

Copas de yogur con durazno



Ingredientes:

- 500 gramos de durazno
- 100 gramos de azúcar morena
- 7 gramos de gelatina sin sabor o grenetina
- 35 mililitros de agua
- 200 mililitro de yogur griego natural
- 100 mililitros de crema de leche fría

Modo de preparación:

Hidratar la gelatina o grenetina en agua (poco a poco vaciar el polvo mientras se mezcla con un tenedor). Pelar los duraznos, quitarles el hueso y molerlos con el azúcar.

En un recipiente cocinar a fuego moderado la pulpa hasta que suelte el hervor; se retira del fuego y se agrega la grenetina hidratada. Mezclar muy bien. Dejar enfriar un poco y agregar la crema batida a medio punto y el yogur y mezclar todo con una espátula realizando movimientos envolventes.

Llenar las copas, refrigerar por seis horas y adornar con trozos de durazno fresco.

Fuente: Revista Cuadernos de Nutrición Vol. 37, No. 54 año 2014, pág. 125



¿Qué es SALUD MENTAL?

Estado emocional
equilibrado
que permite disfrutar y
enfrentar las situaciones
cotidianas de
manera adecuada sin
afectación
de la vida productiva.

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



SALUD MENTAL





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Primera quincena de marzo

1

Reynoso García Johnatan Gabriel
González Yáñez Marysol
Maravillo Medina Héctor Dolores
Lozano Gómez María Eugenia
Haro Osnaya Anabel
Ramírez Torres Jaqueline
Sánchez Céspedes Miguel Ángel
Elizalde Figueroa Adán

2

Santana De Anda Karina
Espinoza Navarrete Ana Karen
Sánchez Canales Patricia
Sánchez Tapia Mónica Todd Curie
Espinoza Hernández Nora Angélica
Estañes Hernández Alma
Guapo González Ma. de la Luz
López Morales Marina
Vázquez Bautista Ana Ofelia
Torres López Leslie 02
Morales Amaya Irving

3

Berrocal Arenas Daniela
Rodríguez Prieto Jorge Luis
Soto Rodríguez Damián
Colin Martínez Ricardo
Anzaldo Alfaro Guillermina
Castro Cardelas Leticia
López Sánchez Luis Ricardo
Tena González Méndez Gerardo

4

Huerta Arellano Irán Uriel
Martínez Andrade Isidro
Avila Morales María Dolores
Fuentes Corona Rosaura Eugenia
Contreras Eugenio Enrique

5

Martínez Martínez Karen Areli
Espinoza Peñaloza Alejandra
Hernández Quiroz Paula Elena
Austriach Serostain Eburne Merced
Molina García Gabriela
Torres Ornaiz Juan Manuel
Galindo Hernández Gabriela de Jesús

6

Rosales Pérez Roberto Jajhdai
Díaz Cuéllar Salma Natalie
Cortez Domínguez Edwin Ulises
De la Paz Chacon Catalina
Hernández Soto Blanca Estela
López López Alicia
Granados Martínez María Jessica

6

Jiménez López Selene
González Palomares Gregorio
Juárez Sánchez Mónica Gabriela
Aguilar Mejía Fernando
Santiago Rincón Esmeralda Patricia

7

Rodríguez Bautista Heber
Martínez Padilla Jessica
Medina Rodríguez Jocelyn
Meza Martínez Adriana Cecilia
Avila Domínguez Alejandro
Aquino Martínez Jaqueline
Vergara Fernández Omar
Tapia Cordova Diana
Amescua Vilella María del Carmen
Torres García María Elizabeth

8

Uribe Uribe Norma Ofelia
Dominguez Main Carlos
De la Mora Molina Héctor

9

Segura Hernández Mónica
Ramos Díaz Eloisa
Dávila Maldonado Luis
Degante Román María Dolores
Hernández Orduña Adriana
García Mondragón María Guadalupe
Cruz Huerta Jesús
Navarrete Reyes Ana Patricia
Pérez Chávez Karina Pilar
Merino Flores Areli
Hernández Osnaya Carlos Augusto
García Cruz Magali Catalina

10

Álvarez Viveros Osvaldo Omar
Cazares Diazleal Aldo Cesar
Pérez Romero Fabiola Marisol
Rivera Villegas Héctor Orlando
Montes Lozano María de los Angeles
Unda Franco Manuel Eduardo
González Torres María de Lourdes
García Mancilla José Enrique

11

Pérez Hernández Eduardo
Monroy Arista Dulce María
Luna Avila Isaac
Velázquez Pastrana María del Rocío
Carranza Quintero María del Pilar
Pacheco Diaz Olivia
Vega Rojas Claudia
Tapia Jiménez Ma. Guadalupe
Soto Fuentes Erika Valeria

11

Córdova Pérez Alejandra
Cisneros Galván Paulina Jazmin

12

Solís González Sandra Valeria
Toledo Sánchez Patricia
Pérez Padrón Carlos Josué
Martos Armendariz Edgar Omar
Arista Nasr Julian Jorge
Ramírez Méndez Pedro Francisco
Becerril Méndez Laura
Cornejo Juárez Viridiana
Caporal Roldan Miguel Ángel

13

López Canseco Mitzy Monserrat
Valencia Torres Sonia
García Osorio Irene
Díaz Torres María Edith
Acosta Hernández José Luis
García Morales Elia Nayeli

14

Suárez Vera Lijiana
Rajime López Sandra
Calvario Yáñez Paulina Itzel
Ruiz Rocha Ana Guadalupe
González Rosales José Antonio
González Jamaica María de Lourdes
González López Erika Lilia
Rangel Estilla Nelly
Ponce Arango María Fernanda
Orea Sánchez Christian Jesús
Jiménez Montero Stephanie

15

Juárez Vázquez María Mercedes
Criollo Mora Elia
Ríos Guzmán Ana María
Muñoz Trejo María Rocío
De la Peña Méndez Dario
López Varas Aldo Alessandro
González Florencio Karina
Gaytán Cervantes Gabriela
Martínez Sánchez Miguel Ángel
Navarro Palomares Raymundo

Esta información es responsabilidad de la Subdirección de Recursos Humanos.

El nombre y la fecha de nacimiento constituyen un dato personal. Si por algún motivo deseas que tu nombre no aparezca en esta lista, por favor repórtalo a las extensiones 2519 y 4163, te atenderemos con gusto.

VENDO SENTRA ADVANCE 2018.

Todo en regla. Automático, eléctrico, servicio de agencia, cámara de reversa, aire acondicionado. Seguro vigente 2025. Inf. con Dora al 5591082200.

VENDO JEEP LIBERTY 2005.

Con 320,000 Km. Inf. con Lilia a la Ext. 2809 o al WhatsApp 5552520373.

VENDO AUTO KIA NEW SOUL 2024.

PE 2.0L GT-Line IVT. Automático, color blanco con techo rojo, interiores en piel sintética Saturn Black. Cuatro cilindros, cinco puertas, para cinco pasajeros. 100 KM. Tenencia 2024 y 2025. Verificación. Último mantenimiento, de agencia, en febrero del 2025. Alarma, inmovilizador, sensor de lluvia, alerta de evasión de colisión, alerta de punto ciego, alerta de olvido de ocupante en asiento trasero, seguimiento y mantenimiento de carril. Seis bolsas de aire, volante multifunciones, cámara de reversa con líneas de guía. Aire acondicionado. Sistema de encendido por botón. Tracción delantera. \$415,000.00. Trato directo. Inf. al 5585806460 con Dra. Diana De Los Ríos.

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 de la zona de hospitales, a 5 minutos del metrobús la Joya; cuenta con clóset (no está 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, 1 y 1/2 baños, cuarto de servicio, jardín, estacionamiento techado con puerta automática para 1 auto, cisterna, cocina amueblada, 126 m² de terreno y 225 m² 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 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.

VENDO ULTRASONIDO.

Marca Butterfly IQ+ Convexo y lineal. B-mode (2-D). Tissue harmonic imaging. M-mode. Biplane imaging. Color y Power Doppler imaging. Pulsed-wave doppler. Inf. con Lilia a la Ext. 2809 o al WhatsApp 5552520373.

VENDO DR FLAT PANEL.

Marca iRay. Modelo MARS 141 V. Incluye software de adquisición, de manejo de imágenes y de unión de imágenes. Transmisión inalámbrica y estación de adquisición con monitor. Inf. con Lilia a la Ext. 2809 o al WhatsApp 5552520373.

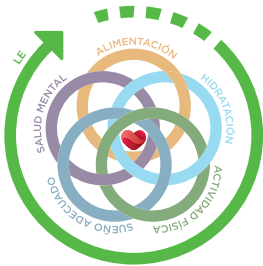
VENDO VARIOS.

Equipo GPS, rastreador y localizador satelital, cobertura nacional \$1,700. Servicio anual de señal satelital \$3,250. Servicio de instalación: \$500 área metropolitana. **Kit de CCTV**. Alta definición, grabador digital, disco duro de un tera, cuatro cámaras de dos megapíxeles, con una bobina de cable de 100 mts. Visión por móviles, se cotiza instalación \$3,900. **Kit alarma residencial**. Con conexión a móviles, incluye panel de control, dos contactos magnéticos, sensor de movimiento, un llavero, sirena, conexión Wifi. \$2,950. Automonitoreada. **Kit alarma**. Con servicio de centro de monitoreo. Incluye panel de control, dos contactos magnéticos, llavero, sirena, armado y desarmado desde los móviles. \$4,500. Servicio anual de centro de monitoreo: \$7,500. **Kit de belleza Celletoi**. Contiene un tratamiento restaurador de ojos, crema reafirmante cachemira, limpiador equilibrante de humedad y suero de juventud avanzado \$3,500. Inf. al 5526034400.



**COMUNIDAD
INCMNSZ**

Actívate



PROGRAMA INCMNSZ

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR

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