La Camiseta
Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI No. 07 15 de abril 2025

Día Mundial de Concientización sobre el Delirium en el INCMNSZ

¡Súmate a la Brigada Interna de Protección Civil del INCMNSZ!

Día Mundial de Concientización sobre el Delirium en el INCMNSZ

La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 749 **15 abril 2025**

CONTENIDO

EDITORIAL 1

PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ 2
- Día Mundial de Concientización sobre Delirium en el INCMNSZ

ENTÉRATE 6
- Curso Monográfico, Avances e Innovación de Enfermería en Terapias de Sustitución Renal
- XVI Curso Internacional de Endoscopia Terapéutica, ENDOINNSZ 2025
- Día Mundial del Sueño en el INCMNSZ

VOLUNTARIADO 9
- ¿Tú, qué voluntariado haces?

INVESTIGACIÓN 10
- Impacto social de la Investigación

NUTRICIÓN INCMNSZ 11
- Este Día del Niño y de la Niña, regálales hábitos saludables

ADMINISTRACIÓN 12
- El arte de la productividad: Técnicas de gestión de tiempo

MÍSTICA 13
- Orgullo de pertenencia

VIDA INSTITUCIONAL 14
- Rodrigo Cruz Martínez

ARTE Y CULTURA 15
- Ruta escultórica del INCMNSZ

HABLEMOS DE ENFERMERÍA 16
- Enfermería Nefrológica, prevención y cuidado en enfermedad renal

EDUCACIÓN PARA LA SALUD 17
- Apnea obstructiva del sueño

SABÍAS QUE 18
- Efemérides de la salud

TU SALUD 19
- Día Mundial del Sueño

NUEVA TORRE INCMNSZ 20
- Logremos juntos

ESPACIO DE LECTURA 21
- *La pianista*
  Elfriede Jelinek

NUESTRO ENTORNO 22
- ¡Súmate a la Brigada Interna de Protección Civil del INCMNSZ!

LA CULTURA DEL BIEN COMER 23
- Zanahoria
- Sopa de zanahoria y jalapeño

PROGRAMA VIDA SALUDABLE 24
- Programa Vida Saludable y Sostenible

La Camiseta es una publicación quincenal del Instituto. Los artículos publicados son responsabilidad del autor.

Al conmemorarse el **Día Mundial de Concientización sobre el Delirium** (12 de marzo), el Servicio de Geriatría, a cargo de la **Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, y la Subdirección de Enfermería, dirigida por la Lcda. en Enf. Martha Huerta Jiménez, organizaron una Jornada de actividades dedicadas a este tema**. Asimismo, **la Comunidad Institucional se sumó al esfuerzo mundial para fomentar la toma de conciencia y realizar acciones de prevención, mediante la firma de la bandera conmemorativa**. En las secciones ***Para Conocernos*** y ***Ser INCMNSZ*** se da cuenta de ello.

En ***Entérate***, se presentan **tres eventos trascendentales, celebrados en el INCMNSZ**: el **Curso Monográfico, Avances e Innovación de Enfermería en Terapias de Sustitución Renal**; el **XVI Curso Internacional de Endoscopia Terapéutica, ENDOINNSZ 2025**, y el **Día Mundial del Sueño**.

En seguimiento a la edición anterior, en esta ocasión, en la sección ***Tu Salud***, se hace mención del **Día Mundial del Sueño**, que tiene como lema **"Haz de la salud del sueño una prioridad"**. En este sentido, la **Mtra. Montserrat Reséndiz García**, adscrita a la Clínica de Trastornos del Dormir INCMNSZ-UNAM, **comparte algunos pasos para cuidar la higiene del sueño**.

Algunas de las efemérides de la salud que se celebran durante la primera quincena de abril, presentadas en ***Sabías que***: 02 de abril, **Día Mundial de la Concienciación del Autismo**; 05 de abril, **Día Nacional contra el Cáncer de Pulmón**; 11 de abril, **Día Mundial del Parkinson** y 14 de abril, **Día Mundial de la Enfermedad de Chagas**.

En Programa ***Vida Saludable y Sostenible*** se da cuenta de **la importancia de vivir en armonía con nuestro entorno** y actuar **de forma responsable y comprometida,** a fin de alcanzar la sostenibilidad y fomentar una vida saludable.

Prevención, conciencia y calidad de vida

Día Mundial de Concientización sobre Delirium en el INCMNSZ

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

Del 18 al 22 de marzo tuvo lugar la Jornada del Día Mundial de Concientización sobre el Delirium (trastorno aguado y fluctuante de la atención, conciencia y cognición). El objetivo fue concientizar sobre su prevención, cuidado y tratamiento. El evento estuvo dirigido al personal de salud, pacientes y sus cuidadores.

El 18 de marzo, en la explanada del Quijote, estuvieron presentes para la inauguración: Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina, en representación del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, jefa del Servicio de Geriatría; Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería; Lcda. Cecilia Ruíz González, jefa del Departamento de Trabajo Social; Dra. Judith González Sánchez, jefa del Departamento de Consulta Externa; Dr. John Hernández Flores, jefe de la Unidad de Educación para la Salud y Lcda. Carmen Amescua Villela, jefa del Departamento de Comunicación y Vinculación y encargada de despacho de la Dirección de Comunicación Institucional y Social.

El Dr. Raúl Rivera Moscoso externó: “Este tipo de iniciativas son muy importantes. En primer lugar, se hace conciencia de la enfermedad. En segundo lugar, se establecen vínculos de compromiso entre el grupo de profesionales de la salud y el que se encarga de cuidar a los pacientes. Y, en tercer lugar, se establecen estrategias para identificar y prevenir el delirium”.

La Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, jefa del Servicio de Geriatría, expresó: “En esta jornada se realizan diferentes actividades, entre ellas, un concurso de fotografía y cápsulas informativas por especialistas para redes sociales. Quiero agradecer a todas las personas ponentes de la jornada académica, participantes en las cápsulas y asistentes”.

La Mtra. Martha Huertas Jiménez, subdirectora de Enfermería, destacó que en Enfermería recae la responsabilidad de apoyar a pacientes y familiares y que, desde hace dos años, se ha hecho un gran trabajo con el Servicio de Geriatría, formando un equipo multidisciplinario que participa en la atención del delirium. También aseguró que realizar este tipo de eventos ayudan a la concientización de este síndrome.

La Lcda. Cecilia Ruiz González, jefa del Departamento de Trabajo Social, aseguró: “Entre todos podemos hacer un trabajo en conjunto para ayudar a pacientes y sus familias para que tengan una atención de excelencia y mejoren la calidad de vida de ambos”.

La Dra. Judith González Sánchez, jefa del Departamento de Consulta Externa, expresó: “El delirium es una de las situaciones más frecuentes en una hospitalización. Muchas veces no se conoce y los familiares no lo reconocen. Este tipo de eventos nos ayudan a transmitir más información, pero, sobre todo, a hacer prevención”.

El Dr. John Hernández Flores, jefe de la Unidad de Educación para la Salud, afirmó: “Desde mi área estamos motivados a participar y colaborar con ustedes para difundir estos temas; no sólo con el personal sanitario, también con los pacientes y sus familias”.

La Lcda. Carmen Amescua Villela, jefa del Departamento de Comunicación y Vinculación y encargada de despacho de la Dirección de Comunicación Institucional y Social, destacó: "Es muy importante que toda esta información se difunda y en Comunicación estamos comprometidos con ello, pues todos podemos vivir esta situación. Hay que informar qué es y la importancia de tomar medidas para prevenirlo".

Para finalizar el primer día de la Jornada, las personas asistentes **firmaron la bandera conmemorativa del Día Mundial del Delirium**; al signarla, se comprometieron a difundir y tomar acciones para prevenirlo.

Así mismo, se pudo visitar la **Exposición fotográfica "Entre sombras y luces, viviendo el delirium"**, deriva del **Concurso de Fotografía** dirigido a la Comunidad Institucional. El objetivo es visibilizar cómo vive el paciente su confusión, desorientación y miedos al experimentar delirium.

Puedes ver la exposición aquí: https://www.incmnsz.mx/2025/Fotos-Delirium.pdf

Jornada del Día Mundial de Concientización sobre el Delirium

Con la intención de fomentar la conciencia y dar a conocer estrategias que puedan ayudar al paciente con delirium o favorecer su prevención en personas que se encuentran hospitalizadas, el 19 de marzo se llevaron a cabo **Talleres en las diversas áreas de hospitalización** del Instituto.

En entrevista, la Lcda. en Gerontología Andrea Morales Alfaro y la Lcda. en Enfermería especialista en Geriatría, Cecilia Cortés Hernández, adscritas a la Subdirección de Enfermería, explicaron que en esta actividad se reflexionó sobre cómo impacta el delirium en quienes están involucrados en la atención de los pacientes con este síndrome.

"La idea es que no solo fuera para el personal de la atención médica, sino para pacientes y familiares. Incluirlos y darles algunas indicaciones sobre la prevención. Se ofrecieron talleres de estimulación cognitiva, que es una de las formas y estrategias para la prevención del delirium.

El 20 de marzo, la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro lideró las **actividades académicas conmemorativas** realizadas en el Auditorio principal. Destacó que cada año se llevan a cabo dichas actividades, con el fin de concientizar sobre la importancia de prevenir y tratar el delirium.

Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro

Por su parte, la Mtra. Martha Huertas Jiménez enfatizó: "Reconocemos que es de gran importancia esta labor y trabajar en equipo. Es responsabilidad de los profesionales de la salud aprender a identificar el delirium, actuar de forma oportuna y en equipo. También deben apoyarse en la red cuidadora del paciente".

Mtra. Martha Huertas Jiménez

La primera conferencia, "¿Qué es el delirium y su impacto en los pacientes y sus familias?", fue impartida por el Dr. Alberto José Mimenza Alvarado, adscrito al Servicio de Geriatría, quien definió el delirium, explicó algunos síntomas y acciones para tratarlo.

Dr. Alberto José Mimenza Alvarado

La segunda conferencia, "Factores de riesgo y señales de alerta", dictada por el Dr. Fernando Segovia Rivera, jefe de residentes de Geriatría, expresó que el delirium puede ser aviso de otro proceso de deterioro cognitivo. Y que tiene de 2 a 4 veces mayor riesgo de mortalidad para un paciente hospitalizado. Así como que el 60 por ciento de los casos no se diagnostica.

Dr. Fernando Segovia Rivera

La Enf. Esp. en Geriatría, Liliana Ortiz Rodríguez, adscrita al Departamento de Enfermería, en su conferencia "Manejo y prevención del delirium", destacó que este síndrome incrementa la mortalidad, dependencia y el colapso en la red de apoyo; por lo que es muy importante reducir los factores de riesgo.

Enf. Liliana Ortíz Rodríguez

La Dra. en Psicología, Sofía Sánchez Román, responsable del área de psicología del Departamento de Neurología y Psiquiatría del Instituto, señaló que todos, en algún momento de nuestra vida, vamos a ser cuidadores; eso es una responsabilidad que puede llevar a fatiga o depresión, por lo que debe cuidarse antes de llegar a este estadío. También compartió algunas recomendaciones.

Dra. Sofía Sánchez Román

Al concluir las conferencias, el Enf. Esp. en Geriatría, Hermes Eduardo Rodríguez Arispe, Coordinador de Enfermería del Servicio de Geriatría y uno de los organizadores del evento, describió: "En las conferencias revisamos información sobre qué es el delirium, cómo identificarlo, cómo se aborda, cuál es su impacto y cómo prevenirlo.

Es un trabajo colaborativo entre el personal de salud, el paciente, la familia y los sistemas de salud".

El 20 de marzo se llevaron a cabo dos actividades con las que se cerró la Jornada: **Taller "El delirium en Urgencias"**

La Dra. Carolina Gómez Moreno, geriatra, adscrita del área de Urgencias, destacó que en todas las áreas del Instituto, el delirium es altamente prevalente. Por lo que tomar conciencia de eso y atenderlo es vital. De ahí que en Urgencias se haya desarrollado un taller en el que se informó a los pacientes y sus familiares que es, cómo prevenirlo y algunas técnicas para tratarlo.

También en Urgencias se colocó una serie de escritos elaborados por pacientes, familiares y personal médico, expresando lo qué es el delirium en una dinámica llamada "Cómo se vive el delirium".

Por último, de manera virtual, se llevó a cabo la **Premiación del Concurso de Fotografía**. Las personas ganadoras fueron:

Primer lugar: "Sin título", Ronnie Carbajal

Segundo lugar: "A través de mis pensamientos", Estefanía Sarahí Hernández Tepox

Tercer lugar: "Olvido y Soledad", Ana Karen González Hernández

Conocimiento, calidad y calidez

Curso Monográfico, Avances e Innovación de Enfermería en Terapias de Sustitución Renal

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

De izq. a der.: Enf. Eduardo Alamán García, Mtra. Martha Huertas Jiménez y Dr. Rodolfo Rincón Pedrero

Los días 11 y 12 de marzo tuvo lugar en el INCMNSZ el Curso Monográfico Avances e Innovación de Enfermería en Terapias de Sustitución Renal. Con el objetivo de generar conocimiento en el personal de salud dedicado al cuidado del paciente que vive con enfermedad renal, a través de enfermería basada en evidencia, con atención de calidad y calidez, y fortaleciendo a la enfermería nefrológica.

El Dr. Rodolfo Rincón Pedrero, jefe del Departamento Nefrología y Metabolismo Mineral; la Mtra. en Enf. Martha Huertas Jiménez, subdirectora de Enfermería y el Enf. Eduardo Alamán García, jefe de Servicio de la Unidad Metabólica; dieron la bienvenida al curso y expresaron algunas reflexiones en torno al tema.

El Dr. Rincón Pedrero destacó que vivimos una época maravillosa en donde es posible el trasplante de riñón tanto de donador vivo como muerto. En la que también hay medicamentos que pueden revertir el daño renal (por lo menos en sus estadíos iniciales y en contextos muy específicos). Asimismo, hay terapias de reemplazo renal que permiten elevar la calidad de vida del paciente, en las que el personal capacitado y especializado en ello, es fundamental. De ahí la importancia de este curso. Aunque, señaló, siempre es mejor la prevención.

La Mtra. Martha Huertas, aseguró que es necesario reflexionar sobre el daño renal y destacar la importancia de trabajar en equipo, en favor del paciente. Recordó que desde hace 19 años se ha realizado el curso, lo que habla del gran esfuerzo del Servicio de Enfermería en Hemodiálisis en conjunto con el Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral, en donde trabajan con gran estabilidad grandes profesionales que dan soporte al paciente". También resaltó la importancia del autocuidado y la prevención.

Actualización e innovación

XVI Curso Internacional de Endoscopia Terapéutica, ENDOINNSZ 2025

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

Del 13 al 15 de marzo tuvo lugar en el Auditorio principal del Instituto, el XVI Curso Internacional de Endoscopia Terapéutica, ENDOINNSZ 2025, organizado por el Dr. Francisco Valdovinos Andraca, jefe del Departamento de Endoscopía Gastrointestinal.

El Dr. José Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza; la Lcda. Carmen Amescua Villela, jefa del Departamento de Comunicación y Vinculación y Encargada de Despacho de la Dirección de Comunicación Institucional y Social; el Dr. Francisco Valdovinos Andraca, jefe del Departamento de Endoscopía Gastrointestinal, y algunos de los profesores nacionales e internacionales del curso estuvieron en el presídium durante la presentación del congreso.

El Dr. Valdovinos Andraca externó: "Este Curso tiene un lugar destacado en la endoscopia mexicana, en el que se comparten conocimientos de vanguardia. El objetivo es entregarles una experiencia de actualización en endoscopia gastrointestinal del más alto nivel, que contribuya en la atención de sus pacientes. El programa académico presenta casos en vivo, conferencias magistrales, mesas de análisis y talleres, entre otros. Este año, agregamos el módulo El luch con el experto".

Por su parte, el Dr. José Alberto Ávila Funes, antes de inaugurar el evento, destacó: "A nombre del director general, Dr. José Sifuentes Osornio, les doy la bienvenida al curso y a una institución que, desde su fundación, en 1946, ha sido pilar en la atención, enseñanza e investigación de enfermedades gastrointestinales en nuestro país y en la región.

Este congreso brinda la invaluable oportunidad de compartir los avances más recientes en endoscopia terapéutica, que enriquecerá nuestra práctica y fortalecerá nuestro compromiso con la excelencia en la atención médica", concluyó.

De izq. a der. Lcda. Carmen Amescua Villela, Profesores del Curso, Dr. José Alberto Ávila Funes y Dr. Francisco Valdovinos Andraca

“Haz de la Salud del Sueño una Prioridad”

Día Mundial del Sueño en el INCMNSZ

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

El 14 de marzo tuvo lugar en el lobby de la Unidad del Paciente Ambulatorio la conmemoración del Día Mundial del Sueño 2025. La Clínica de Trastornos del Dormir, a cargo de la Dra. Matilde Valencia Flores, organizó dicho evento.

Se llevó a cabo una serie de dinámicas, en la que pacientes y sus familiares, así como el personal del Instituto, recibieron información respecto a la importancia de dormir un tiempo adecuado y de tener una buena calidad de sueño; las consecuencias de no dormir bien traen consigo problemas de salud o incrementan el riesgo de padecer enfermedades.

Algunos temas relevantes que destacaron en el evento fueron: Sueño y cognición, depresión, ansiedad, metabolismo, salud cardíaca y ritmos circadianos.

Conmemoración del Día Mundial del Sueño en el INCMNSZ

El **voluntariado** es una acción solidaria que implica ofrecer tiempo, trabajo y habilidades de forma desinteresada hacia quienes más lo necesitan.

¿Tú, qué voluntariado haces?

VOLUNTARIADO INCMNSZ

Congruencia con los problemas nacionales de salud

Impacto social de la investigación

Primera de dos partes

Dr. Carlos A. Aguilar Salinas/Director de Investigación

La investigación que se realiza en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas Salvador Zubirán es congruente con el tipo y la magnitud de los problemas nacionales de salud que se atienden en nuestra institución. De los 298 proyectos de investigación clínica aprobados durante el 2024, 2025 están relacionados con las cinco líneas prioritarias de investigación (enfermedades cardiovasculares, padecimientos metabólicos, enfermedades gastrointestinales, patologías reumatológicas e infecciosas). A su vez, dichas condiciones representaron 346 de las 570 publicaciones realizadas por nuestra comunidad en revistas indexadas en el mismo periodo.

La evidencia que aportan los estudios publicados en 2024, permite el diseño de políticas públicas y nuevos modelos de atención. Ejemplos de estudios que permiten el desarrollo de políticas públicas son:

- La participación del grupo de investigadores del Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi) en el estudio COSMOS, reporte que propone los indicadores a medir en las intervenciones diseñadas para la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas en países de ingresos medios y bajos (BMJ Glob Health. 2024 Aug 19; 9(8):e015120. Doi: 10.1136/bmjgh-2024-015120.)

- La descripción del impacto del cambio climático en el deterioro de la función renal en pacientes con nefropatías crónicas (Lancet Planet Health. 2024, Apr; 8(4):e225-e233. Doi: 10.1016/S2542-5196(24)00026-3), investigación donde participó el Departamento de Nefrología.

- La identificación de grandes áreas de oportunidad en la atención del estado nutricional de la población pediátrica atendida en clínicas de primer contacto (Int J Equity Health. 2024 Feb 22; 23(1):35. Doi: 10.1186/s12939-024-02129-z). El estudio tiene representatividad nacional. Identifica las áreas a mejorar y las acciones requeridas. El reporte fue realizado con la participación de la Dirección de Nutrición.

En la próxima edición se presentan algunos datos sobre acciones terapéuticas para enfermedades de alto impacto social.

Evitar la mala nutrición y el sedentarismo, causantes de enfermedades

Este Día del Niño y de la Niña, regálales hábitos saludables

L.N.A. Viridiana Romero López y Dra. Martha Kaufer Horwitz NC/Dirección de Nutrición

En congruencia con la publicación del 15 de abril y la conmemoración del Día del Niño y la Niña, el 30 de abril, la segunda parte del artículo "Patrones de alimentación para una Vida Saludable y Sostenible", publicado en la edición del 15 de marzo, dicho artículo se publicará en la edición del 15 de mayo.

Para promover hábitos saludables entre la población infantil, el Gobierno de México implementó el programa "Vive Saludable. Vive feliz". Este Programa busca fomentar estilos de vida saludables y evitar enfermedades relacionadas con la mala nutrición y el sedentarismo. Como parte de esta estrategia, el 30 de septiembre de 2024 se publicaron en el Diario Oficial de la Federación nuevos lineamientos que prohíben la venta de alimentos y bebidas con alta densidad energética, exceso de grasas, sal y azúcar en todas las escuelas del Sistema Educativo Nacional. Entrando en vigor el 29 de marzo de 2025. La Secretaría de Educación Pública (SEP) ha pedido a maestras, maestros y autoridades escolares apoyar y comunicar esta acción con el objetivo de convertir las escuelas en espacios que promuevan la salud y el bienestar de las infancias. Estos lineamientos, adicionalmente, pretenden, entre otras acciones:

- Fomentar el consumo de agua natural potable en las escuelas.
- Impulsar el ejercicio físico entre el alumnado.
- Promover la capacitación a los encargados de cooperativas escolares en temas de higiene y alimentación saludable.

Estas medidas tienen como objetivo crear un entorno educativo que promueva la adopción de hábitos saludables desde la niñez, que son cruciales para prevenir y mitigar el sobrepeso y la obesidad en la comunidad escolar, mejorando así la salud de las nuevas generaciones.

Desde el INCMNSZ podemos contribuir a este cambio. Te invitamos a examinar y seguir las recomendaciones del programa INCMNSZ "Vida Saludable y Sostenible", una propuesta que forma parte del plan de trabajo del director general, el Dr. José Sifuentes Osornio. En este programa encontrarás información, estrategias y consejos que son útiles para guiar a nuestras personas cercanas a llevar una alimentación más saludable y sostenible.

Te invitamos a escanear el siguiente QR para conocer más sobre el programa. También encontrarás información sobre alimentación escolar en el número de marzo-abril de la revista Cuadernos de Nutrición que se distribuye sin costo. Te compartimos el código QR para que la disfrutes.

Este Día del Niño y de la Niña, el mejor regalo es un porvenir más sano, repleto de bienestar, conocimiento y amor.

Recomendaciones de gestión

El arte de la productividad: Técnicas de gestión del tiempo

Tercera y última parte

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

En la edición anterior se ofrecieron algunas recomendaciones para gestionar el tiempo y, en esta ocasión, se presenta un ejemplo de su implementación.

La implementación de una gestión del tiempo eficaz es fundamental para el éxito; por ejemplo, en el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal del INCMNSZ, a través de un análisis retrospectivo, se permitió observar que la optimización del tiempo no sólo ha mejorado la eficiencia y efectividad en la satisfacción de los procedimientos, sino que también ha revelado áreas claves para futuras mejoras.

La gestión del tiempo ha demostrado ser una herramienta esencial para mejorar la productividad, reducir el estrés y fomentar una cultura de mejora continua, que permitirá a los integrantes enfrentar futuros desafíos y alcanzar la excelencia operativa.

Además, la gestión del tiempo fomenta un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal. Esto permite a las personas disfrutar de tiempo de calidad con familiares y amigos, al mismo tiempo que logran cumplir con sus responsabilidades.

Finalmente, le animo a que practique la gestión del tiempo en su vida diaria. Las habilidades que desarrolle no solo le ayudarán a mejorar su productividad y reducir el estrés, sino que también le permitirán alcanzar sus metas de manera más eficiente. Ya sea desglosando tareas grandes, estableciendo prioridades claras o simplemente planificando su día de manera efectiva, cada pequeño paso cuenta.

¡Todo somos INCMNSZ!

Referencias: 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

ORGULLO DE PERTENENCIA

Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer a la institución.

¡y aquí la vivimos diario!

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

Rodrigo Cruz Martínez

Departamento de Trasplantes, Dirección de Cirugía, INCMNSZ

2003-2009
Médico Cirujano por la Escuela Superior de Medicina
Instituto Politécnico Nacional, IPN

2010-2014
Especialidad en Cirugía General, Hospital General de México, Dr. Eduardo Liceaga
Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

2014-2016
Alta Especialidad en Cirugía de Trasplantes, INCMNSZ-UNAM

2016-
Médico Cirujano adscrito al Departamento de Trasplantes, INCMNSZ
Trasplante Hepático y Renal

2019-
Profesor Titular en Urgencias Médicas y Quirúrgicas
Facultad de Medicina, UNAM

2020-
Profesor Adjunto de Alta Especialidad en Trasplantes
UNAM-INCMNSZ

2022-
International Fellow, American College of Surgeons

2022-
Nombramiento como responsable del Programa de Trasplante Renal, INCMNSZ

Arte y ciencia convergen armónicamente

Ruta escultórica del INCMNSZ

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

Recorrer la ruta escultórica del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán es sumergirse en un espacio donde el arte y la ciencia convergen en armonía. La colección, compuesta por 25 esculturas, se encuentra distribuida estratégicamente en jardines, bibliotecas, vestíbulos y oficinas, enriqueciendo el entorno con su presencia imponente y evocadora.

Al caminar por los pasillos del Instituto, es inevitable detenerse a admirar cada una de estas obras que parecen dialogar con el espacio y con quienes transitan por él. En los jardines, las esculturas se entrelazan con la naturaleza; sus formas contrastan o se funden con la vegetación, generando un paisaje que invita a la contemplación y el descanso. Entre los árboles y senderos, las piezas de variados materiales reflejan la luz del sol, creando juegos de sombras que realzan su belleza.

En los vestíbulos y la biblioteca, las esculturas aportan una atmósfera de serenidad y reflexión. Su disposición en estos espacios fomenta la conexión entre el arte y el conocimiento, convirtiéndose en fuentes de inspiración para profesionales de la salud e investigación, así como para pacientes y visitantes. La presencia de estas obras en oficinas y pasillos no solo embellece el entorno, sino que también alivia la cotidianidad, ofreciendo momentos de pausa y apreciación estética en medio de la dinámica hospitalaria.

Este paseo por las esculturas del INCMNSZ es un recordatorio de cómo el arte y la medicina pueden coexistir, enriqueciendo el espíritu humano. Más que simples elementos decorativos, estas esculturas son testimonios de creatividad, sensibilidad y expresión, elementos esenciales en cualquier espacio dedicado al cuidado de la vida.

De izq. a der.: Árbol de la vida; autor: Sebastián, ubicado en la entrada principal. Escultura amarilla; autor: Orso Nuñez, ubicado en el jardín del Depto. de Investigación Experimental y Bioterio. Movimiento sin fin; autora: Ximena Alarcón, ubicado a un costado de la entrada de Urgencias, y Busto del Dr. Salvador Zubirán Anchondo; autor: Ernesto Tamariz, ubicado en el vestíbulo del auditorio principal

KIDNEY-ZANIA La Ciudad de la Salud Renal

Enfermería Nefrológica, prevención y cuidado en enfermedad renal

Segunda y última parte

Shumey Martínez, Metzeri Padilla, Mariana Solórzano/Estudiantes de Enfermería Nefrológica del Instituto

En la primera parte de este artículo mencionamos la importancia de evitar el consumo de alimentos ultraprocesados debido al gran porcentaje de absorción de fósforo a nivel intestinal y el consumo de proteínas sintéticas por la sobrecarga a nivel renal.

Una vida saludable no está completa sin ejercicio. La actividad física es cualquier movimiento que haces durante el día y el ejercicio es cuando realizas una actividad física planeada por un tiempo determinado con un fin específico.

El ejercicio disminuye el riesgo de enfermedades, principalmente las crónico-degenerativas, que son la principal causa de enfermedad renal.

La OMS recomienda 30 minutos de ejercicio diarios, los cuales se pueden llevar a cabo en los diferentes lugares donde nos encontremos: trabajo, escuela, hogar, oficina, entre otros.

Al respecto, participar en esta Feria de la Salud Renal nos permitió reflexionar:

El contacto directo con la población y personal de salud del INCMNSZ permite interactuar con personas de diversos perfiles y contextos, escuchando sus inquietudes, respondiendo preguntas y proporcionando información clave sobre prevención de enfermedades, promoción de hábitos saludables y cuidados básicos.

Esto fortalece nuestras habilidades comunicativas y permite desarrollar una empatía genuina hacia los usuarios, colegas y comunidad institucional.

Asimismo, estas experiencias mantienen viva la participación activa de los estudiantes en nuestras comunidades, fomentan el compromiso con la formación y con el bienestar de los demás.

Al compartir nuestros conocimientos con la población, también contribuimos al posicionamiento y reconocimiento de la especialidad de enfermería nefrológica, mostrando de manera tangible el impacto positivo que se puede tener en la salud.

También fomentó el trabajo en equipo y el aprendizaje colaborativo entre los estudiantes y otros profesionales de la salud.

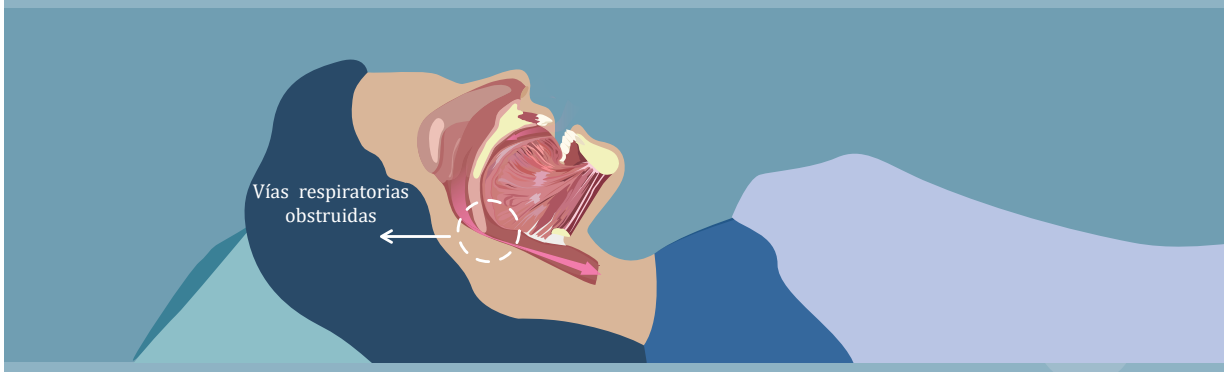
¡Cuida tus riñones, sin riñones no hay vida!

INCMNSZ

Apnea obstructiva del sueño

La apnea del sueño es una afección frecuente en la que la respiración se detiene y se reinicia muchas veces durante el sueño. Eso puede impedir que el cuerpo reciba suficiente oxígeno, sufriendo una mala calidad del sueño.

La apnea obstructiva del sueño ocurre cuando las vías respiratorias superiores se relajan demasiado durante el sueño y eso reduce o bloquea por completo el flujo de aire, cuando el cerebro se da cuenta de la falta de oxigeno en el cuerpo, envía una señal para respirar, provocando que la persona se despierte.



www.epsnutricion.com.mx

Fuente: FDA (2022); https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/siempre-esta-cansado-puede-tener-apnea-del-sueno
NIH (2020); https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/apnea-del-sueno

2 de abril, Día Mundial de la Concienciación del Autismo

“Rompamos barreras por el autismo”

Con el lema “Rompamos juntos barreras por el autismo”, la Organización Mundial de la Salud, conmemora el Día Mundial de la Concienciación del Autismo” que tiene como objetivo reafirmar y promover la plena realización de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas con autismo, en igualdad de condiciones con los demás. Promueve la aceptación y el aprecio de las personas autistas y de su contribución a la sociedad.

Fuente: https://www.un.org/es/observances/autism-day

5 de abril, Día Nacional contra el Cáncer de Pulmón

Gravedad y alta incidencia de este padecimiento

La conmemoración de este día tiene la finalidad de destacar la gravedad y la alta incidencia de la enfermedad, entre grandes sectores de la población mexicana. Es una oportunidad para informar y crear conciencia sobre el cáncer del pulmón, destacando los factores de riesgo, así como las opciones de detección y tratamiento.

Fuente: https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-nacional-del-cancer-de-pulmon-0

11 de abril, Día Mundial del Parkinson

Investigación y apoyo continuo para atacar este padecimiento

Este día no solo busca aumentar la conciencia sobre esta enfermedad neurodegenerativa que afecta a millones de personas en todo el mundo, sino también resaltar la importancia de la investigación y el apoyo continuo. Suele afectar en mayor medida a personas mayores y a hombres.

Fuente: https://diainternacional.org/del-parkinson/

14 de abril, Día Mundial de la Enfermedad de Chagas

Muy común en América Central y América del Sur

Esta efeméride tiene como propósito crear conciencia acerca de esta enfermedad inflamatoria e infecciosa causada por el parásito *Trypanosoma cruzi*, parásito común en América del Sur, América Central y México. Se encuentra en las heces de la vinchuca, que es un tipo de chinche.

Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-enfermedad-chagas

Haz de la salud del sueño una prioridad

Día Mundial del Sueño

Segunda y última parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Comunicación y Vinculación

Cada año, el viernes antes del equinoccio de primavera, se conmemora el Día Mundial del Sueño. El lema de este año es "Haz de la salud del sueño una prioridad".

En la entrega pasada compartimos información sobre cómo la privación crónica del sueño altera el metabolismo. La Mtra. Montserrat Reséndiz García, adscrita a la Clínica de Trastornos del Dormir INCMNSZ-UNAM, nos comparte algunos pasos para cuidar la higiene del sueño:

- Mantén un horario regular para ir a dormir y levantarte, incluso los fines de semana.
- Establecer un horario que te permita dormir las horas de sueño que necesitas.
- Haz de tu espacio para dormir un lugar cómodo y agradable.
- Ventila tu área de descanso, evita la luz, cuida que la temperatura sea templada; los extremos tienden a afectar el sueño, impidiendo un sueño continuo.
- Limita las comidas abundantes y la cantidad de líquidos antes de ir a la cama.
- Evita consumir cafeína y alcohol por la noche.
- Cuando estés en la cama, no planees ni pienses sobre tus problemas o preocupaciones.
- No uses la cama para ver televisión, leer, comer, estudiar, hablar por teléfono o discutir.
- Limita la exposición a la luz brillante por las noches y evita el uso de videojuegos, internet, teléfonos móviles o computadora, al menos una hora antes de irte a dormir.
- Planifica tu día para llevar a cabo cambios en las actividades que te estén impidiendo dormir las horas de sueño que necesitas.

Más información: https://www.incmnsz.mx/2024/Vida-Saludable/SUENO-ADECUADO.pdf

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE

HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la NUEVA TORRE INCMNSZ

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Abril 2025

Abril 2024

Abril 2023

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

Activista feminista austriaca

La pianista
Elfriede Jelinek

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

Elfriede Jelinek (Mürzzuschlag, Austria, 1946) es una novelista, poeta, dramaturga y activista feminista austriaca; recibió el premio Nobel de Literatura en 2004. Es conocida por sus obras controvertidas sobre la sexualidad femenina, las relaciones de género y la cultura popular.

En 1975 logró un gran éxito con el libro *Las amantes*, y con *La pianista* en 1983 conquistó al público a nivel internacional.

La pianista es una intensa pero amarga inmersión en la vida de una mujer cuya soledad y ahogado sufrimiento son paradigma de vida de algunas mujeres.

Erika Kohut es una profesora de piano que, aunque mujer madura, siempre ha vivido bajo la sombra de su madre posesiva y absorbente, quien la obligó desde muy pequeña a centrarse en la música y renunciar a vivencias propias de su niñez y su adolescencia.

Convencida de su fracaso (reflejo de un sometimiento mayor), ansía escapar de ese dominio indeseado. La situación toma un giro inesperado cuando un alumno se enamora de ella. Entonces, a través de su frágil psicología y de su tortuosa inexperiencia en las relaciones humanas, comienzan a abrirse paso las fantasías acunadas y nunca dichas; en las que se mezclan dominio y subordinación, placer y sufrimiento.

Una novela perturbadora e inquietante, que narra una relación tóxica con el amor y el sexo, donde la protagonista busca el placer de la forma más cruda y dolorosa posible.

Sabías que…

Elías Canetti (1905-1994) nació en Bulgaria, en el seno de una familia judía de origen sefardí.

- Tuvo una infancia multilingüe y cosmopolita: vivió en Londres, Viena, Berlín y Zúrich.
- El poder, la locura y el libro como imagen del mundo confluyen en su única novela: *Auto de Fe* (1935).
- En 1960, Canetti publicó su libro *Masa y poder*, una obra imponente y excepcional en el panorama del pensamiento contemporáneo.
- En 1981 obtuvo el Premio Nobel de Literatura.
- De sus obras habría que destacar títulos como *La boda* o *El otro proceso de Kafka*, entre otros muchos.
- Fijó su residencia en Zúrich, donde vivió aislado del mundo exterior hasta su muerte.

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.

Cada segundo cuenta, cuando se trata de emergencias

¡Súmate a la Brigada Interna de Protección Civil del INCMNSZ!

Dr. Rodrigo Figueroa Méndez/Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

En el Instituto, cada segundo cuenta cuando se trata de emergencias. La seguridad de nuestros pacientes, familiares y compañeros depende de una respuesta rápida y efectiva. Por eso, te invitamos a formar parte de la Brigada Interna de Protección Civil, un equipo multifuncional de personas comprometidas y capacitadas para observar, prevenir, atender y actuar ante situaciones críticas.

¿Qué sabe una persona brigadista interna?

- Primeros auxilios básicos
- Primeros auxilios psicológicos
- Repliegue y evacuación
- Prevención y control de incendios
- Manejo de emergencias sanitarias y de materiales peligrosos

¿Por qué unirte?

- Recibirás capacitación especializada y continua
- Fortalecerás habilidades de liderazgo y trabajo en equipo
- Serás un pilar en la seguridad y protección del Instituto
- Tendrás la satisfacción de ser pieza clave y hacer la diferencia en momentos críticos

Únete a la Brigada Interna de Protección Civil y sé parte activa en la cultura de prevención y seguridad hospitalaria.

Acércate al Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres, ubicado junto a la Subdirección de Medicina Crítica o comunícate a la ext. 1910, para más información.

¡Juntos hacemos del INCMNSZ un lugar más seguro!

Zanahoria

Perteneciente a la familia de las umbelíferas (*Daucus carota), la zanahoria* es una raíz vegetal de color naranja y textura leñosa.

Fuente de antioxidantes, vitaminas y fibra. Es rica en carotenos y vitamina A. También contiene minerales como potasio, sodio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, zinc, yodo y selenio.

Dentro del ámbito culinario, se usa comúnmente en la preparación de guisados, sopas, ensaladas y jugos, así como guarnición para acompañar platillos con carne y pescado.

Crece en cualquier tipo de suelo sin requerir de muchos nutrientes y cuidados especiales. Asimismo, se desarrolla mucho mejor bajo condiciones templadas y tiene la capacidad de soportar heladas ligeras.

En México, la zanahoria registra una producción total que supera las 331 mil toneladas, siendo Guanajuato el primer productor, seguido de Puebla y Zacatecas. A esto es importante agregar que es una de las verduras de mayor demanda comercial en nuestro país y el resto del mundo.

Sopa de zanahoria y jalapeño

Ingredientes:

4 cucharadas de aceite de oliva
1 pieza de cebolla fileteada
2 dientes de ajo finamente picados
2 tallos de té limón
2 cucharadas de jengibre picado
2 piezas de chiles jalapeños picados finamente
8 piezas de zanahorias peladas
1 pieza de papa pelada y picada
1 ¾ litros de caldo de vegetales
¼ de taza de hojas de cilantro
Al gusto sal y pimienta

Modo de preparación:

Calentar el aceite a fuego medio-alto, acitronar la cebolla y los ajos, agregar el té limón, jengibre y el chile hasta que suavicen. Añadir las zanahorias y la papa para que suden. Agregar el caldo de vegetales y dejar hervir por 15 minutos o hasta que las verduras se cuezan. Reservar hasta que enfríe.

Licuar y disolver al fuego, sazonar con sal y pimienta, adornar con hojas de cilantro y servir.

¿Qué es SOSTENIBILIDAD?

Estar en armonía con nuestro entorno, es actuar de forma responsable y comprometida.

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR

SOSTENIBILIDAD

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 abril

16
Vidal Mora Arantza Carolina
Solís Martínez Simri Yaret
Díaz Mejía Bruno Alejandro
Villalobos Zapata Guadalupe Yvonne
González Pérez José Antonio

17
Belmont Alfaro Carlos Sebastián
Barrera Vargas Ana
Hale Cuenca Karen
Carbajal Morelos Sergio Leonardo
Vitervo Mejía Esther Guadalupe
Fernández López Margarita
Valdez Camarillo Alejandro
Nava Rodríguez María de Jesús
Tirado López Oliva
Cortes Hernández Nancy Cecilia

18
Vidal Mayo José de Jesús
Castillo López Luis Jiovanni
Martínez Rayo Iris Madai
Morales Lara Daniela
Gabilondo Pliego Bernardo
Lagos Olvera Alfred
Centeno Guzmán Lidia Rosa Marina

19
Magallón Palacios Ilbrid
Hernández Cabrera Martha Ximena
López Ramírez Zeltzin
Hinojosa Moreno Adriana
Cortés Vásquez Ma. Leonor Lidia
López Portillo Armando
Castillo Hernández Karina
Sánchez Morales Claudia Alejandra
Mendoza Velázquez Nancy

20
Carreón Ramírez Inés
Gómez Frasco Emilio Huitzilopochtli
Oviedo Moreno María de Lourdes
Sánchez Salinas Elma
Rodríguez Sánchez Nancy
Gaspar Hernández María Isabel
Pineda Fuentes Gerardo
Vivero Velázquez Estephany Monserrat
Muñiz García Miguel Ángel

21
Pérez Castañeda Oswaldo Jesús
Gutiérrez Acosta Marcelo
Miranda Ponce María Guadalupe
García María Olga
Quintanar Martínez Mariana
García Arenas Samara Jocelyn
Reyna Ramírez Hugo Armando
Sandoval Luna Alejandro
Santiago López Alejandra

22
Granados Meléndez Angelica
López Domínguez Fabiola
Aguirre Leal María del Rosario
Nájera Herviz Ana Alejandra
Coutiño Castañeda Sebastián
Andrade Chávez Javier
Muñoz Barrios Iris

23
Serralde Vázquez Adalberto
Hernández García Jorge Gihovani
Gudiño Enríquez Verónica
Ramírez Sosa Dalia Isabel
Dehesa Castillo Yadira
Hernández Mejía Alfredo

24
Fuentes de Herrera Xóchitl Alejandra
García Espinosa Patricio Guillermo
Rodríguez Díaz Roberto Alejandro
Zagoya Pérez Esther
Hernández Hernández Alejandra E.
Pérez Nohpal Isela
Meneses Medina Mónica Isabel
Pérez Baeza Pedro Martín

25
Flores García Leticia del Carmen
González Romero Marco Antonio
Moreno Aguilar María del Pilar
Camacho Rea María del Carmen
Galán Ramírez Gabriela Alejandra
López Mercado Herminia
Garduño Ponce Elia
Márquez Labrador Alejandro
Acosta Cuevas Haydee
Olivares Roldán Gloria
Loza Paniagua Francisco Javier
Carmona Ramírez Alejandro
Orihuela Sandoval Consuelo
Soriano Rangel Josué Alberto
Peña Susarrey Iván

26
Posadas Sánchez Jacqueline
Morales Román Eric Humberto
Dionisio Calderón Irvin Samuel
Ávila Rojo José Alonso
Valdez Abdo Alonso
Vargas Carrillo Juan Pablo
Tovar Palacio Claudia Teresa
Rodríguez Cordero Ana María
Badillo Arredondo Elizabeth
Herrada Martínez Alejandra
Martínez Núñez Ana Elizabeth
Espinosa Honorato Miguel Ángel
Cruz Martínez Rodrigo

27
Madrigal Fritsch María Herlinda Gilda
Ruiz López Zita Raquel
Lara Salazar Leticia
Martínez Rojas María Norma
Páez Galicia Gloria
Milke García María del Pilar
Altamira Maldonado Luis Armando
Razo Jandete Rosario
Garduño López Ana Lilia
Becerril Mondragón Octavio
Segura García Raúl

28
Absalon Aguilar Abdiel
Granados Laurent Ricardo
Carrasco Quintero María del Refugio
Ordoñez Sánchez María Luisa
Ledon Llanes Loraine
Ruiz González María Cecilia Carmina
Espinosa Cuevas María de los Ángeles
Calzada Vázquez Juan Manuel
Villafaña Juárez Jairo
Landa Anell María Victoria
López Acosta Ariel
Campuzano Mendieta Elías
Soto Abarca Jesús Humberto

29
Castro Castillo Jimena
Bolaños Orduña José Jorge
Muñoz Flores Yesika
Merino Zeferino Beatriz
García Toledo Miriam
Hernández Rosas Marco Antonio
Salinas Cruz Jorge
Torres Delgado Rafael
Contreras Cárdenas Cynthia Eunice
Cabrera Rosas María del Pilar
Mehta Roopa Pravin
Alquicira Rodríguez Efrén
Batte Cairo Adrián

30
Urbina Terán Said
Nava Rosales Eva Georgina
Cárdenas Ochoa Ayleen Mariana
Loguin Toledo Joseph Ivon
Cruz Nájera Mari Carmen
Reza Angel Lizbeth
Rosas Landa Cocina Isidro
Maya Torres Carmela
Guzmán Juárez Javier
Barrios Payan Jorge Alberto
Ponce Luna Abraham Alejandro

● Felicitaciones ● Obituarios

Esta información es responsabilidad de la Subdirección de Recursos Humanos.

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

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

RENTO HABITACIÓN INDEPENDIENTE DENTRO DE LA 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 al 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 un auto, cisterna, cocina amueblada, 126 m^2 de terreno y 225 m^2 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 y de unión de imágenes. Transmisión inalámbrica y estación de adquisición con monitor. Inf. con Lilia a la ext. 2809 o al WhatsApp 5552520373.

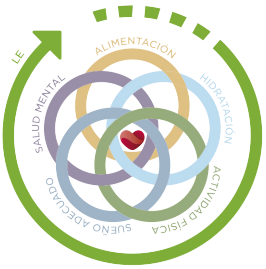
VENDO VARIOS.
Equipo GPS, rastreador y localizador satelital: cobertura nacional $1,700. Servicio anual de señal satelital: $3,250. Servicio de instalación: $500 área metropolitana. **Kit de CCTV**. Alta definición, grabador digital, disco duro de un tera, cuatro cámaras de dos megapíxeles, con una bobina 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.

---

* Los criterios editoriales de **La Camiseta** no nos permiten publicitar servicios profesionales.

COMUNIDAD INCMNSZ

Hazlo tuyo



PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR

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@incmnsz.mx

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

Salud
Secretaría de Salud

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN