



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIX No. 09

15 de mayo 2023

## Reconocimiento a la Mtra. Marina Martínez Becerril de la Subdirección de Enfermería

### Nombramientos en el INCMNSZ



Reconocimiento a la Mtra. Marina Martínez Becerril por 21 años en la Subdirección de Enfermería



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 703

15 mayo 2023

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	15
<b>PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ</b>	2	• Manual de Identidad Gráfica Institucional	
• Reconocimiento a la Maestra Marina Martínez Becerril por 21 años en la Subdirección de Enfermería		<b>SABÍAS QUE</b>	16
<b>ENTÉRATE</b>	6	• Efemérides de la salud	
• Nombramientos en el Instituto		<b>TU SALUD</b>	17
Día Mundial de la Higiene de Manos en el INCMNSZ		• ¿Fin de la emergencia por COVID-19?	
<b>INVESTIGACIÓN</b>	8	<b>NUEVA TORRE INCMNSZ</b>	18
• Innovación y Ética: pilares de la investigación en el INCMNSZ		• Logremos juntos	
<b>NUTRICIÓN INCMNSZ</b>	9	<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	19
• La Lactancia Materna tiene múltiples beneficios		• <i>La Última Noche en Tremore Beach</i> Mikel Santiago	
<b>ADMINISTRACIÓN</b>	10	<b>NUESTRO ENTORNO</b>	20
• Teléfonos Inteligentes en nuestro desarrollo laboral		• Gratitud a abejas, mariposas y otros polinizadores	
<b>MÍSTICA</b>	11	<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	21
• Apego a los principios		• Chile Poblano	
<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	12	• Carne Asada con Calabacitas y Chile Poblano	
• Mujeres Residentes en el INCMNSZ		<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	22
<b>HABLEMOS DE ENFERMERÍA</b>	14	• Recuerdos hermosos e inolvidables de la Dra. Ana Elena Lemus Bravo	
• El cuidado como fenómeno sociocultural de la salud colectiva		<b>PROGRAMA</b>	24
		• Programa Vida Saludable	

**P**or más de **cuatro décadas**, la **Mtra. Marina Martínez Becerril** ha pertenecido al INCMNSZ; de los cuales **21 años como Subdirectora de Enfermería**. En ese contexto y para **agradecer su desempeño**, se llevó a cabo una ceremonia, **presidida por el Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General. Los pormenores al respecto se presentan en las secciones **Para Conocernos** y **Ser INCMNSZ**.

En **Entérate** se informan algunos **nombramientos que se han dado en el INCMNSZ**. Así mismo, en dicha sección, se habla acerca de las acciones llevadas a cabo en el Instituto para conmemorar el **Día Mundial de la Higiene de Manos** que se celebra cada **5 de mayo**.

Las efemérides de la salud que se presentan en **Sabías que** son: 1 de mayo, **Día Mundial de la Enfermedad de Lyme**; 1 de mayo, **Día Mundial del Asma** (primer martes) y 05 de mayo, **Día Mundial de la Higiene de Manos**.

Si bien es cierto que **COVID-19 ante la Organización Mundial de la Salud dejó de ser una emergencia, aún debemos adoptar cuidados y precauciones**. En la sección **Tu Salud**, se da cuenta de ello.

En programa **Vida Saludable** se reflexiona en torno a la **importancia de llevar una vida sostenible**, mediante la **armonía con nuestro entorno**, con el fin de tener una vida en plenitud **para alcanzar el bienestar**.

## 21 años como Subdirectora de Enfermería

# Reconocimiento a la Maestra Marina Martínez Becerril

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

Con el objetivo de reconocer la trayectoria de la Mtra. Marina Martínez Becerril en la Subdirección de Enfermería del INCMNSZ, el pasado 11 de mayo, tuvo lugar una ceremonia en la que se le agradeció su desempeño de 21 años en la misma y se le entregaron algunos reconocimientos de instancias de enfermería externas al INCMNSZ.

El evento fue presidido por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, quien expresó:

“Tengo el gusto de encabezar esta ceremonia de agradecimiento y de conclusión del desempeño como Subdirectora de Enfermería de la Mtra. Marina Martínez Becerril. En la que se reconocen sus logros durante su gestión. La conozco desde que llegué al Instituto. Ella era una joven enfermera, egresada de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ. Yo, un residente de Medicina Interna, fuimos compañeros en el Servicio de Urgencias y también compartimos actividades en diversos servicios de hospitalización. Pude apreciar su genuino sentido humanista, su enorme sentido de responsabilidad y su gran empatía hacia los enfermos y familiares de estos.

No solo terminó su formación en la Escuela de Enfermería del INCMNSZ, sino que continuó sus estudios con la Maestría en Pedagogía en la UNAM, lo que muestra su espíritu de mejora continua en su propia formación. En la Subdirección de Enfermería formó grupos multidisciplinarios que desarrollaron habilidades importantes para la atención de enfermos complejos.



Dr. José Sifuentes Osornio

De igual forma, su interés en procurar el bienestar de sus grupos de trabajo, mediante el dialogo fino y cordial con las autoridades, siempre estuvo presente. Reconozco y agradezco su disposición y compromiso institucional al demostrar siempre su capacidad de negociación, apertura e inteligencia.

Algunas acciones, en las que contribuyó para que fueran una realidad, son: el reconocimiento al personal de enfermería que vino acompañado de incrementos salariales, beneficiando a miles de enfermeras; de manera significativa, a la formación de la Comisión Permanente de Enfermería de la Secretaría de Salud y en años recientes, a la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad; y, también destacan las relaciones sólidas que ha entablado con universidades para programas de especialización y maestría.



Toda esta intensa actividad la ha hecho merecedora a la medalla *Pamela Bab* que le otorgó, en 2009, la Asociación de Facultades y Escuelas de Medicina de la Ciudad de México y de los estados de Morelos, México, Puebla, Hidalgo y Tlaxcala por su brillante aportación en la construcción de la Enfermería Mexicana; y en 2021, el Gobierno del Estado de Chiapas, le otorgó un reconocimiento por el modelo de gestión.

Por todas estas acciones y todos estos logros a través de su trayectoria profesional, en nombre del INCMNSZ y del mío, le doy el más profundo reconocimiento. Ella, continuará con nosotros, haciendo labores de gestoría, compartiendo su vasta experiencia”

Por su parte, la Mtra. Claudia Leija Hernández, jefa del Departamento de Educación Continua de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UNAM expresó: “Su liderazgo ha sido relevante, entre otras cosas, se han llevado a cabo varios protocolos en COVID-19 que son referentes en el ámbito nacional. Por otro lado, aportó el modelo de gestión de cuidado y la formación de recursos humanos que son el pilar para que la enseñanza-aprendizaje implementado en el INCMNSZ sea un modelo de éxito, replicado en todo el país.

Mtra. Marina, gracias por la perseverancia y arduo trabajo que desempeñas. Gracias por compartir, por proponer y desarrollar. Me dejaste enseñanzas. Dejas un legado que, desde tu nueva posición, seguirá contribuyendo al crecimiento de nuestra maravillosa profesión”.



Dr. José Sifuentes Osornio entregando reconocimiento a la Mtra. Marina Martínez Becerril

La Mtra. Sandra Sonali Rivera Arreola, Directora de Enfermería del Instituto Nacional de Cardiología “Dr. Ignacio Chávez”, destacó: “Marina ha trascendido en el Instituto en varios ámbitos y también en mí. Su trayectoria en el INCMNSZ ha sido especial. Es una buena persona en el ámbito profesional y personal. Es una persona humana. Ese humanismo ya lo traía desde casa y se enriqueció en el Instituto, en donde lo transmitió.

Ha compartido en el ámbito profesional conmigo. Cuando llegué a la dirección, siempre estuvo conmigo, apoyándome y ayudándome, dándome algunos consejos. Ella comparte, no se guarda su conocimiento, también comparte consejos. Siempre se preocupa por la persona, se interesa por los demás, por su Institución, por sus colegas, por la gente que está a su alrededor, por los pacientes y sus familiares. Gracias por compartir”.

Posterior a esta presentación, se proyectó una semblanza en video de la Mtra. Marina Martínez Becerril y se le entregó un reconocimiento por parte de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)

La Enf. Rosa Amarilis Zárate Grajales, Directora de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UNAM, reconoció la enorme trayectoria de la Mtra. Marina en el INCMNSZ y le agradeció su amistad y el legado que deja.

La Dra. Rosa María Ostiguín Meléndez Secretaria General de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UNAM aseguró que la UNAM tiene mucho trabajo conjunto con el Instituto y enfermería nunca se quedó atrás, ni tampoco, la Escuela de Enfermería. El INCMNSZ ha contribuido a la formación de recursos humanos.

“Esta ceremonia es por su labor en la formación de Recursos Humanos. Por contribuir juntos. El INCMNSZ es sede en dos especialidades de Enfermería. Agradecemos al Instituto, pero, sobre todo, a Marina por su incansable labor. Nunca nos dice que no aún en tiempos difíciles como en la Pandemia, en los que capacitó a personas de servicio social para que se incorporaran al Instituto”.



Lic. en Enf. Paula Nájera Ortiz

Posteriormente, se le entregó otro reconocimiento, otorgado por el Colegio Mexicano de Licenciados en Enfermería.

Por su parte, la Lic. en Enf. Paula Nájera Ortiz quien fue la jefa del Departamento de Enfermería durante la gestión de la Mtra. Marina Martínez Becerril como Subdirectora de Enfermería del INCMNSZ, expresó:

“Aprovecho este espacio para manifestar mi profunda admiración por tu compromiso, alta preparación y alta visión como líder. Gracias por tus grandes aportaciones y magnífica dirección, en la que dejas diversos proyectos como plataforma. Tu formación académica, sin duda, ha representado una fortaleza, no sólo para ti misma, sino para todos quienes compartimos este viaje contigo”.



Mtra. Marina Martínez Becerril



Posteriormente, hizo mención de logros y reconocimientos académicos y profesionales dentro y fuera del INCMNSZ, nacionales e internacionales y agregó: "Dichas experiencias, sin duda, fortalecieron al área de investigación de enfermería en el Instituto, así como, el posicionamiento que tiene el personal de enfermería en el interior de la República y en el extranjero, de forma paralela a su gran calidad humana y a los valores que ha mostrado, entre ellos: honestidad, gratitud, lealtad y amistad".

La Mtra. Marina Martínez Becerril agradeció a su familia, amigos, compañeros y autoridades por acompañarla en ese viaje de 21 años que forman parte de 45 años en el INCMNSZ y señaló: "Tuve la fortuna de estar acompañada en este transitar profesional y personal por grandes seres humanos: mi familia y mis amigos que me acompañaron en las buenas y las malas. Gracias a mi segunda familia, la institucional que desde siempre me acogió. En mi adolescencia, cuando ingresé a la Escuela de Enfermería del INCMNSZ tuve la fortuna de contar con compañeras que trabajaban en ese momento en el Instituto, cuando yo era estudiante. Recuerdo, en el comedor, ellas se llevaban las conchas con mantequilla para dárnoslas a las que estábamos en la escuela. Eso fue muy significativo para mí. También, recuerdo esas comilonas en los servicios, en las que fortalecíamos la amistad con compañeros afanadores, enfermeras, médicos y administrativos.

En este caminar, en donde viví y sentí solidaridad y amor desde que comenzó mi proceso de formación, supe que el INCMNSZ es mi casa. En esta casa, a lo largo de 45 años, casi 46, he vivido la Mística Institucional, en la que hay anhelos, metas y pasión por lo que hacemos. Eso nos da motivo para ser creativos y si tenemos problemas, los superamos, los hacemos a un lado para alcanzar nuestros objetivos para seguir y proyectar lo que tenemos como Institución, lo que dejó nuestro maestro y líder, el Dr. Salvador Zubirán.

Agradezco y creo que es importante, este reconocimiento que me otorgan nuestras líderes a quienes tuve la fortuna de conocer, que se preocupan por la salud de los mexicanos, por socializar lo que tenemos dentro de los institutos para llevarlo a instituciones de primer, segundo y tercer nivel.

Agradezco a todos mis compañeros médicos, enfermeras, afanadores y administrativos que estuvieron en mi caminar y también, al Director General, que lo conozco como compañero, como jefe, quien nos apoyo para llevar a cabo grandes proyectos.

Finalmente, agradezco a Paula, a mi gran amiga. Sin ella, no hubiera podido llevar a cabo este gran recorrido, en el que se fortalecieron los lazos de amistad que se viven en este Instituto. También, quiero agradecer al Dr. José Sifuentes Osornio.

**Me despido con esta frase: "el agradecimiento es la memoria del corazón"**



# Nuevos cargos a integrantes del Instituto

## Nombramientos en el INCMNSZ

Nombramientos en el INCMNSZ hasta el 15 de mayo del 2023

### Enero

Dirección de Enseñanza:  
Dr. Alberto Ávila Funes

Dirección Médica:  
Dr. Raúl Rivera Moscoso

Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad:  
Mtro. Miguel Ángel Lima Alarcón

Dirección de Cooperación Interinstitucional:  
Lcda. Lizet Orea Mercado

Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos:  
Dr. Israel García Cano

Departamento de Medicamentos:  
QFB Patricia Bárcenas Bautista

### Febrero

Director Científico de la Red de Apoyo a la Investigación (RAI):  
Dr. Alejandro Zentella Dehesa

Departamento de Integración Programática y Evaluación:  
C.P. María Guadalupe Romero Rodríguez

Departamento de Organización y Modernización Administrativa:  
C. P. Merit Fabiola Morales

### Marzo

Departamento de Educación Médica:  
Dra. Ana Barrera Vargas

Departamento de Cardiología:  
Dr. Gerardo Payró Ramírez

Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral:  
Dr. Rodolfo Rincón Pedrero

### Mayo (hasta el día 15)

Subdirección de Enfermería:  
Mtra. Martha Asunción Huertas Jiménez

Subdirección de Medicina Crítica:  
Dr. Víctor Manuel Acosta Nava

Subdirección de Tecnología de la Información y Comunicaciones:  
Ing. Fanny Alvarado Chávez

Departamento de Enfermería:  
Mtra. Patricia Ramírez Arvizu

Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa "Dr. Ramón de Lille Fuentes":  
Dr. Andrés Hernández Ortiz

## Actividades de divulgación y concientización

# Día Mundial de la Higiene de Manos en el INCMNSZ

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

Con el objetivo de divulgar y concientizar a pacientes y sus familiares, así como, al personal del INCMNSZ, respecto a la importancia de lavarse las manos; la Subdirección de Enfermería "Ma. Dolores Rodríguez Ramírez" y la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria, llevaron a cabo la campaña de información y concientización, en el marco del Día Mundial de la Higiene de Manos.

Las actividades tuvieron lugar en las salas de espera, hospitalización y áreas de atención médica, entre otras, en las que participaron: personal de Enfermería de ambas Subdirecciones y alumnos de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ, Universidad La Salle y Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza de la UNAM.

Dicho Día, se conmemora cada 5 de mayo, con el objetivo de informar que las Infecciones Asociadas a la Atención de la Salud (IAAS) se encuentran entre los eventos adversos más frecuentes que ocurren en la prestación de servicios de salud. Muchas de las cuales son causadas por organismos multirresistentes, que dañan a los pacientes, visitantes y trabajadores; esto representa una carga importante para los sistemas de salud. Sólo en Europa, cada año se producen unos 9 millones de IAAS en centros de cuidados intensivos y de larga duración; conducen a 25 millones de días adicionales de hospital y con un costo entre 13 y 24 mil millones de euros.

La Organización Mundial de la Salud, expresó que ninguna persona que reciba o brinde atención de salud debe estar expuesta al riesgo de ser dañada por una infección prevenible. La higiene y limpieza de las manos dignifican y son una señal de respeto a las personas que buscan atención de salud y facilitan el trabajo de quien la entrega.



Actividades en el Día Mundial de la Higiene de Manos en el INCMNSZ



## Vanguardia de la investigación médica quirúrgica

# Innovación y Ética: pilares de la Investigación en el INCMNSZ

Dr. Carlos Hinojosa Becerril/ Encargado de la atención y despacho de los asuntos de la Dirección de Investigación

Estimada comunidad del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubiran (INCMNSZ), en esta edición quiero compartir una visión del papel que jugamos en la vanguardia de la investigación médica y quirúrgica.

Desde su creación, el INCMNSZ ha mantenido un fuerte liderazgo en Investigación avanzada, evidente en nuestros indicadores y métricas. Este logro es posible gracias a la colaboración con universidades y la dedicación de nuestros investigadores, quienes con entusiasmo y esfuerzo mantienen vivo este legado.

Nuestro compromiso institucional es fomentar una formación integral en las nuevas generaciones para mantener este liderazgo. Los comités de ética en investigación juegan un papel crucial en este proceso, revisando y aportando a cada proyecto, asegurando la protección de los sujetos de investigación. Esto forma parte de nuestro Programa de Protección de la Investigación en Humanos (HRPP), que nos permite garantizar la conducción ética de la investigación y proteger los derechos y bienestar de los sujetos.

El objetivo de estos comités no es ser un obstáculo administrativo, sino facilitar el enriquecimiento de los proyectos y fomentar una investigación de calidad. Ejemplo de esto es la filosofía defendida por el Dr. Rubén Lisker, quien me enseñó y transmitimos la esencia de realizar la investigación institucional en un marco de libertad e ideología que ha permitido cosechar logros significativos, como las casi 800 publicaciones y patentes del año pasado.

Enfrentamos retos, como la necesidad de automatización. Por eso, hemos implementado REDCap, una aplicación segura para la creación y gestión de encuestas y bases de datos online. Desarrollada por la Universidad de Vanderbilt, Nashville, Tennessee E.U.A. REDCap es una herramienta de código abierto utilizada por investigadores de todo el mundo, que permite la captura de datos de forma segura, tanto en línea como fuera de línea.

REDCap ofrece almacenamiento y encriptación de datos seguros, rastreo de auditoría, exportación de datos a software estadístico, y es altamente personalizable. Ahora contamos con <https://redcap.incmnsz.mx/>, un sitio que permite a nuestros investigadores gestionar su información con mayor eficacia y seguridad.

Invitamos a todos a explorar REDCap, ya que no sólo sirve para la investigación, sino también para mejorar procesos y evaluar la calidad. Con esta herramienta, podemos automatizar y simplificar más procesos, garantizando la seguridad de los pacientes y la eficacia de nuestra investigación.

Sigamos trabajando juntos para mantener el liderazgo del INCMNSZ en la investigación, siempre con el compromiso ético que nos caracteriza.

**¡Sigamos adelante!**

## Energía y nutrientes requeridos para el desarrollo

# La Lactancia Materna, tiene múltiples beneficios

Primera parte

LN. A. Viridiana Romero López y Dr. Carlos A. Aguilar Salinas/Dirección de Nutrición

La leche materna es el alimento ideal durante los primeros seis meses de vida, ya que proporciona toda la energía y los nutrientes requeridos. La OMS promueve activamente la lactancia materna. Pese a ello, casi dos de cada tres bebés no reciben Lactancia Materna exclusiva en los primeros 6 meses de vida, un porcentaje que no ha mejorado en dos décadas. Se tiene como objetivo aumentar esta tasa al menos el 50% antes del 2025. La recomendación de la OMS y la UNICEF es que los niños inicien la lactancia materna en la primera hora del nacimiento.

La Lactancia Materna tiene múltiples beneficios. Uno de ellos es el apego entre madre e hijo y aumenta cuando las madres interactúan con sus hijos mientras amamantan. Otros aprovechamientos de la lactancia materna son:

- Amamantar por más de 6 meses se asocia con una reducción del 19% en el riesgo de leucemia en la niñez.
- Los bebés que son amamantados tienen un 60% menos de riesgo de morir por síndrome de muerte súbita infantil.
- Los adultos que fueron amamantados cuando niños tienen 3.4 puntos más en los indicadores de desarrollo cognitivo, resultando en más años de escolaridad.
- Es favorable para el medio ambiente. Es un recurso renovable, sin causar contaminación, desechos plásticos o metálicos.
- La Lactancia Materna prolongada reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad en el bebé en un 13%. También reduce el riesgo de diabetes tipo 2 en 35%.



- En la mujer, la lactancia se asocia a una reducción de: 32% en el riesgo de tener diabetes tipo 2; 26% de riesgo de tener cáncer de mama; 37% la probabilidad de tener cáncer de ovario.

La Lactancia Materna es una de las formas más eficaces de garantizar la salud y la supervivencia del niño, brinda la nutrición perfecta y protección contra infecciones y muerte. Además de ser buena para el medio ambiente.

Se requieren acciones que protejan el derecho para la ejercer la lactancia exclusiva por 6 meses. Todos podemos contribuir para lograr la meta propuesta para el 2025. Las acciones requeridas las revisaremos en el número siguiente de esta serie.

Fuente: Lactancia materna y alimentación complementaria. (s/f). Paho.org. Recuperado el 6 de mayo de 2023, de <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria>

Responsabilidad en su uso

# Teléfonos Inteligentes en nuestro desarrollo laboral

Dirección de Administración

El uso de Teléfonos Inteligentes se ha vuelto parte de nuestra vida cotidiana, hoy en día hasta un niño posee uno. En México en 2021, se registraron 116 millones de equipos celulares.<sup>1</sup> Esto ha transformado nuestra manera de relacionarnos, comunicarnos y trabajar. Sea esto por comodidad, rapidez o simpleza. Las herramientas creadas por el ser humano resultan ser de gran utilidad, de estas destaca el internet y por supuesto nuestros Teléfonos Inteligentes. Pues ambos nos dan la oportunidad de trabajar a distancia y además estar en contacto con nuestros seres queridos, entre otras tantas cosas. Lo cual en el último tiempo trajo un escenario cómodo y extraordinario, considerando que hace unas décadas esto hubiera sido imposible.

Los móviles hoy en día son mucho más potentes que cualquier equipo de cómputo de hace dos décadas, con *apps* que nos permiten desarrollarnos en diversos ámbitos, desde el laboral hasta el personal. Podemos aprender idiomas de forma gratuita, descargar rutinas de ejercicio para cuidar nuestra salud física, inclusive podemos integrarnos a talleres o cursos de forma remota. Pero no todo es bondad, en este caso existen riesgos e inconvenientes claros, pues vivir inmersos en esta era digital puede repercutir en nuestras habilidades sociales<sup>2</sup> o hasta interferir en nuestras actividades laborales.<sup>3</sup> En un estudio realizado por el Colegio de Medicina Interna de México, cuyo objetivo fue “determinar si el teléfono celular es un distractor de la atención médica en el departamento de Urgencias adultos” se concluyó que efectivamente el celular es un factor distractor.<sup>4</sup> Algo que en retrospectiva es evidente pero que muchas veces ignoramos.

El uso de la tecnología no es un problema *per se*, pero puede ocurrir cuando se comienza a ignorar las responsabilidades por estar sumergidos en el mundo digital. Por ejemplo, en el ámbito laboral el uso de dispositivos móviles, influye en el rendimiento, atrasos, análisis, organización, comunicación, dinamismo, calidad y cumplimiento.<sup>5</sup> Entonces es posible afirmar que usar un teléfono celular conlleva una gran responsabilidad y que el uso desmedido puede perjudicarnos física y psicológicamente, lo cual es evidente entendiendo que los excesos pueden ser dañinos y no es la excepción con el uso de la tecnología. Pero, así como puede perjudicarnos puede beneficiarnos, si le damos un buen uso a nuestros equipos móviles.

Como corolario proponemos considerar la siguiente frase “Toda herramienta creada por el ser humano puede beneficiarnos o perjudicarnos; sin embargo, depende de nosotros tomar conciencia de su uso”.

## ¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Carlos Augusto Sánchez y Morales y Ricardo Manrique Arias

1. Expansión. De las 126 millones de líneas que hay en México, 116 son smartphones, 2021.

2. Harfuch, M. F. H., Murguía, M. P. P., Lever, J. P., & Andrade, D. Z. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología iberoamericana*, 18(1), 6-18.

3,4. Prieto-Miranda, S. E., Gutiérrez-Ochoa, F., Jiménez-Bernardino, C. A.,

& Méndez-Cervantes, D. (2013). El teléfono celular como distractor de la atención médica en un servicio de Urgencias. *Medicina interna de México*, 29(1).

5. Sacoto, K. Y. A., Lino, J. B., Llanos, I. H., & Morán, V. D. R. M. (2016). Influencia del uso de las redes sociales y dispositivos móviles en el rendimiento laboral de los empleados de las fábricas de software. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información: RITI*, 4(8), 21-27.



**MÍSTICA  
INCMNSZ**  
así somos

## **APEGO A LOS PRINCIPIOS**

**Influyen estos principios  
a incorporarlos a la forma  
de ser y hacer.**

**¡y aquí la vivimos diario!**

Tomados del libro Mística Institucional, MAPorrúa, 2021

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2023 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN**

#mística #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

# MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2011-2012

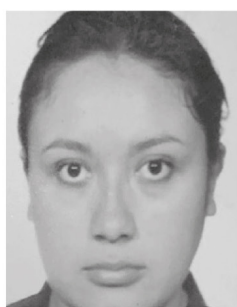
**Información:** Gabriela Rubello Marín  
Centro de Información e Investigación Documental, CIID

Origen de las fotografías:  
Memorias, INCMNSZ

## Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



**Dra. Ileana Molina Hernández**  
2011



**Dra. Irma Olvero Álvarez**  
2011



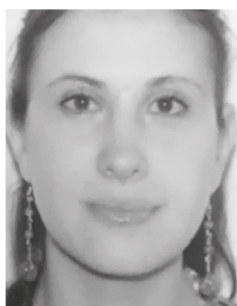
**Dra. Eugenia Pérez Aguiñaga**  
2011



**Dra. Sandra I. Pérez Álvarez**  
2011



**Dra. Edith Pérez González**  
2011



**Dra. Dolores Pérez Pérez**  
2011



**Dra. Ixchel Ríos Jara**  
2011



**Dra. Sandra R. Rodríguez Osorio**  
2011



**Dra. M. Carmen Zamora Medina**  
2011



**Dra. Elia Zamora Pérez**  
2011



**Dra. María C. Aguilar Ávila**  
2012



**Dra. Flor M. Armillas Canseco**  
2012



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

Origen de las fotografías:  
Memorias, INCMNSZ

## Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Andrea Castro Sánchez  
2012



Dra. M. Consuelo Cervantes Sánchez  
2012



Dra. Alba Cicero Casarrubias  
2012



Dra. Karen E. Ferez Blando  
2012



Dra. Liliana Paola García Trejo  
2012



Dra. Nicole Marie Iñiguez Ariza  
2012



Dra. Alondra López Martínez  
2012



Dra. Rosa G. Madrigal Salas  
20112



Dra. Caroline Malmud Kessler  
2012



Dra. Cristina Martínez Berdeja  
2012



Dra. Brenda G. Montes Saldaña  
2012



Dra. Mariana Morales Cruz  
2012

## El cuidado social de la enfermería actual

# El cuidado como fenómeno sociocultural de la salud colectiva

Primera parte

Mtra. Dalia Isabel Ramirez Sosa/ Depto. de Educación Continua en Enfermería

“Las enfermedades no nos llegan de la nada, se desarrollan a partir de pequeñas agresiones diarias contra la naturaleza”. Hipócrates 460 a.C.



Mtra. Dalia Isabel Ramirez Sosa

Con la Pandemia de COVID-19 reconocemos que vivimos tiempos difíciles para la salud colectiva; algunas a consecuencias de la globalización, otras, de la cultura y las practicas sociales, que pueden ser derivadas o incluso causantes de fenómenos socio-culturales, políticos, económicos, epidemiológicos; lo que pareciera estar inmerso en efecto espiral que condiciona de manera directa la calidad de vida de personas, familias y comunidades.

La sociedad demanda de cuidados a la salud cada vez más complejos por parte de profesionales especializados, pero con énfasis en el gran sentido humano y con una visión amplia sobre el aspecto socio-cultural del ser, es decir con una cosmovisión holística de consecuencias benéficas a la práctica del cuidado.

Para recuperar el reconocimiento del otro, como un ser humano, se requiere terminar con una visión, no propia de enfermería, identificada como modelo de atención biomédico unidireccional, que fragmenta la relación personal de enfermería-paciente e influye directamente en el retraso del acceso a la salud de los colectivos.

Nos podemos cuestionar ¿Qué debería hacer enfermería para impactar en la salud colectiva?, una de las respuestas, es reflexionar sobre el pensar, sentir y actuar al otorgar un cuidado, ver al cuidado como un fenómeno socio-cultural, que propone, no solo utilizar los abordajes cuantitativos sino integrar los abordajes cualitativos que muestren una visión de la salud de las personas, más allá de la visión estrictamente individual, si no de la perspectiva poblacional, asumiendo a la comunidad como protagonista en el proceso del cuidado de la salud de sus miembros, partiendo de los propios recursos con los que cuenta.

Reconocer en el proceso salud-enfermedad-atención, la dimensión cultural, debe ser un paso importante en el cuidar de la propia enfermería, ya que la cultura permea al ámbito sanitario porque interviene en un moldeamiento del mismo comportamiento de las personas, y esta influye directamente el proceso salud enfermedad de la colectividad. Por ello, el profesional de enfermería debe otorgar un cuidado sociocultural teniendo como sustento un conjunto de conocimientos que considere las diversidades culturales como eje central de la atención.

Continuará...

# AVISO IMPORTANTE

Comunicamos a todo el personal del INCMNSZ que ya se encuentra disponible el **Documento Normativo Manual de Identidad Gráfica Institucional** para su consulta en el sitio web:

<http://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/Manual-INCMNSZ.html>



Los lineamientos de tipografía, colores, uso de logo y otros elementos visuales han sido aprobados por la Dirección General de Comunicación Social (DGCS) de la Secretaría de Salud.

Solicitamos su cooperación para que este se aplique en todos los materiales y medios generados en las áreas médicas o administrativas.

Para cualquier duda o aclaración favor de comunicarse a la extensión 4164 del Departamento de Comunicación y Vinculación.

**Departamento de Comunicación y Vinculación**

**1 de mayo, Día Mundial de la Enfermedad de Lyme**

## **A la población mundial se le debe sensibilizar y concientizar**

Con la finalidad de sensibilizar y concienciar a la población mundial acerca de esta patología, ocasionada por una infección bacteriana que afecta el sistema nervioso periférico y central, se conmemora esta fecha. Es de origen bacteriano, transmitida por la picadura de una garrapata infectada (Garrapata del Ciervo o Garrapata Ixodes).

Al inicio aparece un pequeño bulto rojo y en el transcurso de un mes surgen otros signos, caracterizados por una erupción cutánea o área roja expandida en la piel, que aparece entre los 3 y 30 días y se aclara en el centro de la lesión.

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

**1 de mayo, Día Mundial del Asma (primer martes)**

## **El asma se puede controlar, lo que mejora la calidad de vida**

Cada primer martes de mayo se conmemora el Día Mundial del Asma, una enfermedad crónica que se caracteriza por ataques recurrentes de disnea (dificultad para respirar) y sibilancias, que varían en severidad y frecuencia de una persona a otra.

Los síntomas pueden presentarse varias veces al día o a la semana, y en algunas personas se agravan durante la actividad física o por la noche.

Fuente: <https://www.respirar.org/index.php/respirar/iniciativas/dia-mundial-del-asma>

**05 de mayo, Día Mundial de la Higiene de Manos (fijo)**

## **Importancia de la higiene de manos en el cuidado de la salud**

Cada año, el 5 de mayo, la campaña de la Organización Mundial de la Salud (OMS) SALVA VIDAS: Limpia tus manos, tiene como objetivo mantener un perfil global sobre la importancia de la higiene de manos en el cuidado de la salud y unir a las personas en apoyo a la mejora de la higiene en todo el mundo.

La invitación es a participar en la campaña y tener en cuenta el tema del 2023: "Juntos, podemos acelerar la acción para prevenir infecciones y resistencia a los antimicrobianos en la atención de la salud y construir una cultura de seguridad y calidad en la cual a la mejora de la higiene de las manos se le da alta prioridad."

Fuente: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-higiene-manos-2023>

La enfermedad continúa

# ¿Fin de la emergencia por COVID-19?

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

## Medidas de prevención



USO DE CUBREBOCA



LAVADO DE MANOS



SANA DISTANCIA



ESTORNUDO DE ETIQUETA



ESPACIOS VENTILADOS



VACUNACIÓN



SITIOS DE INFORMACIÓN CONFIABLE

El pasado 4 de mayo del 2023, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el fin de la “Emergencia de salud pública de importancia internacional” de la COVID-19, iniciada el 23 de marzo del 2020. ¿Qué significa esto?

En La Camiseta entrevistamos al Dr. Arturo Galindo Fraga, Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ para que nos explique más:

“Significa que el evento extraordinario que exigía una respuesta internacional coordinada cambia: principalmente en las actividades y reportes, las medidas extras regresan a lo regular, pero por ningún motivo significa que la enfermedad se ha acabado”

Reiteró que la COVID-19 continúa siendo un problema de salud en curso, las personas siguen infectándose, enfermando y muriendo. No se ha determinado si cambia el estatus de Pandemia, pero le parece probable que se quede como una Endemia (enfermedad constante o con una alta prevalencia crónica en el tiempo, región o grupos definidos).

“Han descendido las hospitalizaciones y los ingresos a cuidados intensivos, pero sigue siendo peligrosa, sobre todo para determinados grupos de la población considerados como vulnerables; quienes pueden enfermar gravemente. Es importante que sepan que la atención temprana es vital, pues todo el sistema de salud en México dispone de antivirales para atender la infección por SARS-CoV-2”.

El doctor Galindo recomienda seguir pendientes de los avisos oficiales, tanto internacionales como nacionales, sobre todo en cuanto a las próximas medidas que se tomen para vacunación. En cuanto al uso de cubrebocas, considera que permanecerá como una medida estándar de práctica común en el área de atención a la salud.

Fuente de la imagen: <https://coronavirus.gob.mx/>

Más información: <https://coronavirus.gob.mx/tratamiento-covid/>

<https://www.paho.org/es/noticias/8-5-2023-covid-19-ya-no-es-emergencia-salud-publica-importancia-internacional>



# LOGREMOS juntos

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

así es la  
**NUEVA TORRE**  
**INCMNSZ**



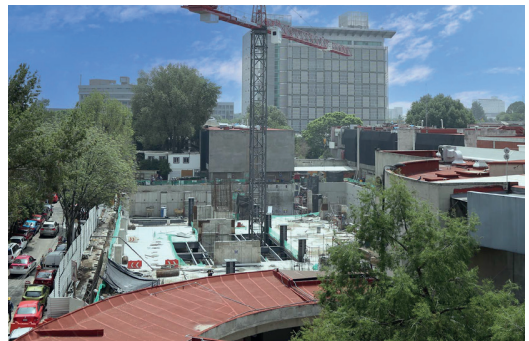
INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



Mayo 2023



Mayo 2022



Mayo 2021

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

## Novela negra y fantasía

# La última noche en Tremore Beach

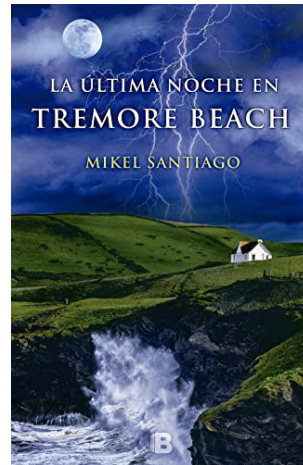
Mikel Santiago

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

Mikel Santiago (Portugalete, Vizcaya, España, 1975). Escribe thriller, novela negra y fantasía. En 2014 publicó su primera novela, *La última noche en Tremore Beach*, que logró vender más de 40.000 copias y ha sido traducida a varios idiomas. Otras obras del autor son: *El mal camino*, *El extraño verano de Tom Harvey*, *La isla de las últimas voces* y *El mentiroso*.

Peter Harper, el protagonista, es un reconocido compositor de bandas sonoras, que, tras vivir una traumática separación, decide dejar su rutina en Amsterdam e instalarse por un tiempo en una solitaria casa en una desolada playa irlandesa. Se trata de un exilio voluntario, donde Peter trata de arreglar su vida y encontrar la inspiración perdida para seguir componiendo como lo hacía antes. Se hace amigo de Leo y Marie, sus únicos vecinos cercanos. También empieza una relación sentimental con Judie, dueña de una tienda y una pequeña pensión para turistas. Todo transcurre tranquilo y perfecto, sin embargo todo cambia repentinamente en una noche de tormenta, cuando Peter es atravesado por un rayo.

Después de salvarse milagrosamente del rayo, Peter empieza a tener visiones donde ve que sus hijos, sus vecinos y Judie están en peligro. Para los médicos no son más que pesadillas, pero él nota que esas visiones son un aviso de que algo va a ocurrir u ocurrió, aunque también le hacen dudar de su cordura. ¿Será todo producto de una locura o Peter está intuyendo algo? ¿Sabrá lo que es cierto y lo que es irreal? Sólo podrá salir de su pesadilla con la ayuda de su novia Judie, sus hijos Jip y Beatrice y sus vecinos.



### Sabías que:

- **Federico García Lorca** es uno de los poetas y dramaturgos más reconocidos de España.
- Nació en 1898 en Fuente Vaqueros, Granada, España. Murió a los 36 años en Víznar, Granada, España en 1936.
- Las obras de García Lorca se caracterizan por el uso de símbolos y metáforas, así como por la exploración de los temas del amor, la muerte y la violencia.
- Entre sus obras teatrales más populares se encuentran *Bodas de sangre*, *Yerma* y *La casa de Bernarda Alba*, *Doña Rosita la soltera*.
- La causa de su muerte fue el fusilamiento, víctima de la represión en la zona sublevada durante la guerra civil española. Sus restos nunca fueron encontrados.

Fuente: <https://www.buscabiografias.com/biografia/verDetalle/2016/Federico%20Garcia%20Lorca>

Te recordamos que puedes solicitar libros en español o en inglés para 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.

Es hora de apreciar su gran labor

## Gratitud a abejas, mariposas y otros polinizadores

Primera parte

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

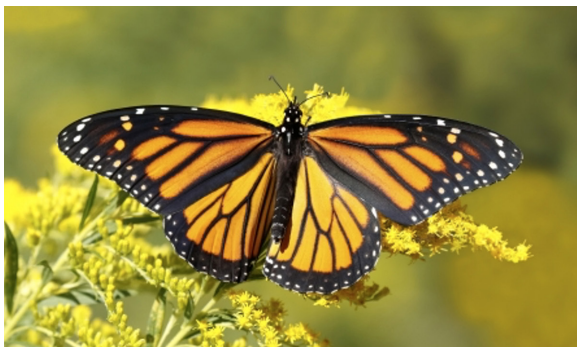
¡Una abeja!, grita alguien mientras se levanta apresuradamente de su mantel de picnic, derramando el zumo de manzana y agitando los brazos, tratando de alejarse de esta criatura voladora. ¿Te resulta familiar esta situación?

Mucha gente tiene miedo de las abejas. ¿Por qué? Parecen extraterrestres, tienen agujijones y sus picotazos duelen más de lo que creemos, algunas personas son alérgicas a sus picaduras e incluso pueden perder la vida. Pero, contrariamente a nuestros temores, las abejas no son insectos agresivos y no atacan a los humanos a no ser que las provoquen. Si se acercan, es porque tienes algo que les resulta apetitoso... Y si supieras todo lo que hacen por ti, ¡estarías encantado de compartir tu comida o bebida con ellas!

Más del 75 % de los cultivos alimentarios del mundo dependen en cierta medida de la polinización. Los polinizadores, como las abejas, mariposas, pájaros, polillas, escarabajos e incluso los murciélagos, ayudan a que las plantas se reproduzcan. De hecho, las frutas y las hortalizas son los retoños de las plantas. No solemos verlas de esta manera, pero las semillas, frutas y algunas hortalizas tienen su origen en una planta que ha sido previamente polinizada. En parte gracias a las abejas podemos disfrutar de algunos de los alimentos de nuestro picnic.

Sin embargo, la población de polinizadores –en especial abejas y mariposas– ha disminuido de manera preocupante, debido principalmente a prácticas agrícolas intensivas, cambios en el uso de la tierra, plaguicidas (incluidos los insecticidas neonicotinoides), especies exóticas invasoras, enfermedades, plagas y el cambio climático. Casi el 35% de los polinizadores invertebrados –en particular las abejas y las mariposas–, y alrededor del 17% de los polinizadores vertebrados –como los murciélagos– están en peligro de extinción a nivel mundial. Los agricultores y los responsables de las políticas tienen un papel importante que desempeñar en la protección de nuestros polinizadores. Pero también hay cosas que nosotros podemos hacer.

*Continuará...*



Fuente: <https://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1129811/>



## Chile Poblano

Es una variedad de mayor tamaño que otros chiles, con menor grado de picor y con mayor carnosidad.

Los estados con mayor producción son: Jalisco, Colima, Durango, Puebla, Sinaloa, Chihuahua y Aguascalientes.

Una pieza de chile poblano contiene más de 200 mg de vitamina C, es decir, más de 3 veces la recomendación diaria. Esta vitamina actúa como importante antioxidante que protege del daño que ejercen los llamados radicales libres.

Como la mayoría de las verduras, el chile poblano también es fuente de fibra, soluble e insoluble, que ayudan a controlar los niveles de glucosa en la sangre, así como el colesterol.

¿Cómo se recomienda consumirlo?. Lo primero que hay que hacer es quitar la piel, ya que no se digiere fácilmente. Para ello lo más común es asar directamente sobre la flama o en el comal, se deja sudar dentro de una bolsa de plástico y se retira la piel. Aunque en general el chile poblano tiene un bajo nivel de picor comparado con otros chiles, es recomendable quitar las venas y semillas, para estar seguros de que no piquen.



## Carne Asada con Calabacitas y Chile Poblano



( 1 porción)

### Ingredientes:

- 1 chile poblano
- 1 calabacita
- 1 bistec de res
- 2 cucharadas de aceite

### Modo de preparación:

Limpiar, pelar y cortar en rajas el chile poblano.

Lavar y picar la calabacita en cubitos.

En un sartén asar la carne de res y reservar.

En un sartén agregar el aceite y sofreír las rajas de chile poblano y las calabacitas.

Cuando las verduras estén cocidas, servir en un plato junto con el bistec.

## Transformación y progreso

# Recuerdos hermosos e inolvidables de la Dra. Ana Elena Lemus Bravo

Tercera y última parte

Dra. Ana Elena Lemus Bravo

Al concluir la construcción del edificio de hospitalización, y trasladarse a Tlalpan todos los servicios, y disponer ahora de un comedor muy grande para todo el personal, volvimos, todos los integrantes de la Institución, a tener un sitio de reunión; sin embargo, ya no fue igual, se perdió esa convivencia que había existido, porque ya éramos demasiados y no todos nos conocíamos. Es el precio que se paga cuando hay gran progreso.

A partir de entonces, en las instalaciones de Tlalpan, han surgido nuevos departamentos, se han desarrollado nuevas especialidades, se cuenta con medicina de primer mundo para el tratamiento de los pacientes, se ofrecen muchos cursos de nivel de especialización, maestría y doctorado, se han construido nuevos espacios que albergan a clínicas de diversas especialidades, se dispone de aparatos y equipos de los más modernos y se realizan muchos y muy importantes proyectos de Investigación. Un número importante del personal biomédico ha ido al extranjero a continuar con su preparación, y a su regreso, ha contribuido con los conocimientos adquiridos, a la actualización o creación de diversas especialidades. Con todo esto, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, se mantiene, en constante progreso y siempre a la vanguardia de las mejores instituciones médicas del País.

El antiguo Hospital de Enfermedades de la Nutrición, HEN que ha cambiado varias veces de nombre, Instituto Nacional de la Nutrición, Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán y ahora Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, es, y seguirá siendo, una Institución de gran prestigio; sin embargo, ya quedamos muy pocos de los que fuimos testigos de su transformación y gran progreso, y creo que todos, al igual que yo, seguiremos añorando, lo que fue la hermosa convivencia entre el todo el personal del Hospital de Enfermedades de la Nutrición.

Aunque me jubilé hace casi cuatro años, nunca dejaré de sentirme parte de la maravillosa Institución a la que pertencí por más de 50 años, y agradecer la oportunidad que se me brindó para lograr mi formación académica y realizar, durante todo ese tiempo, mis labores de docencia e investigación en el Departamento de Biología de la Reproducción, que actualmente, y con toda justicia, lleva el nombre su fundador, Doctor Carlos Gual Castro.

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: [camiseta.avisos@incmsz.mx](mailto:camiseta.avisos@incmsz.mx)

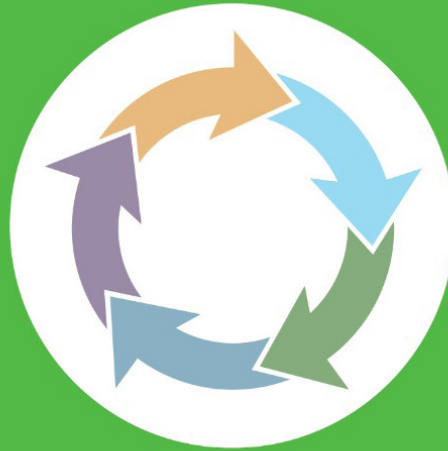




Año 1963. Fila delante, izquierda a derecha: Ana Elena Lemus, Cecilio Rueda, Concepción Pérez, Yolanda Martínez, Concepción Rocha y Rosa María Díaz. Fila Detrás, izquierda a derecha: Arturo Zárate, Carlos Gual, Beatriz Rojo y Tomás Morato.



Año 1972. Izquierda a derecha: Tomás Morato, María de la Cruz Peñazco, Concepción Pérez, Concepción Rocha, Soledad Cruz, Eugenia Reynoso, Carlos Gual, Ana Elena Lemus, Marisa Cabeza, Beatriz Rojo y Gregorio Pérez-Palacios.



# Vida Sostenible es estar en armonía con nuestro entorno

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2023 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN**

#incmsz #vidasostenible #campañaincmsz #vidasaludable



PROGRAMA INCMNSZ

# VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



## PARA VIVIR MEJOR

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2023 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN**

#incmnsz #vidasostenible #campañaincmnsz #vidasaludable



## Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

## Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

## Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad  
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

## Mística Institucional

Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo • Imprimir profundo sentido humano a la atención del paciente • Permanente apego a la más estricta ética profesional • Luchar por el prestigio del Instituto antes de por el propio • Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer al Instituto • Sentirla como el *alma mater* que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan personas más creativas y humanas • Establecer lazos efctuosos de amistad con los compañeros de trabajo • Contribuir intencionadamente a mantener el ambiente de amable convivencia entre los que en ella laboran • Conservar a lo largo de la vida el apego a todos los principios enunciados • Fortalecer la devoción, cariño y respeto a la institución que nos formó.

**Dr. Salvador Zubirán Anchondo**

# La Camiseta

Fundada en 1994



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

### Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

### Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

### Departamento de Comunicación y Vinculación

Carmen Amescua Villela

### Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

### Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

### Revisión

Liliana Morán Rodríguez

### Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



[www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)

Si deseas colaborar escríbenos a:  
[camiseta@incmsz.mx](mailto:camiseta@incmsz.mx)

Consulta la edición digital  
[www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2023.html](http://www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2023.html)