



# La **Camiseta**

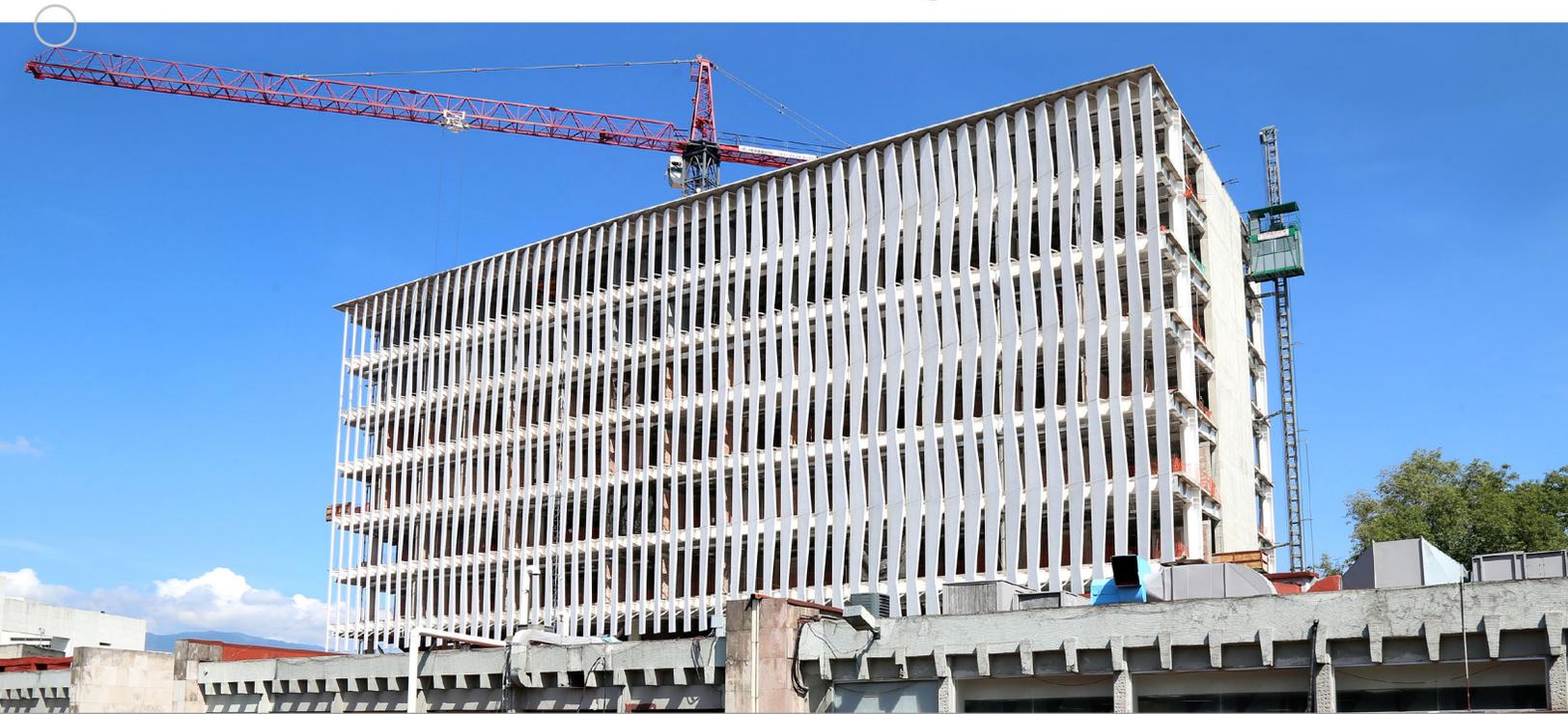
Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIX No. 24

31 de diciembre 2023

## Avance de la Nueva Torre de Hospitalización INCMNSZ

Reconocimiento del INCan al Servicio de Mastografía del INCMNSZ



Avance de la Nueva Torre de Hospitalización INCMNSZ



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 718

31 diciembre 2023

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>HABLEMOS DE ENFERMERÍA</b>	14
<b>PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ</b>	2	<ul style="list-style-type: none"><li>Avances de las publicaciones de Enfermería en el INCMNSZ</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Avance de la Nueva Torre de Hospitalización INCMNSZ</li></ul>		<b>NOTICIAS</b>	15
		<ul style="list-style-type: none"><li>Información relevante</li></ul>	
<b>ENTÉRATE</b>	6	<b>SABÍAS QUE</b>	16
<ul style="list-style-type: none"><li>Agradecimiento del INCMNSZ al Dr. Enrique Graue Wiechers</li><li>“Reconocimiento del INCAn” al Servicio de Mastografía del INCMNSZ</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Efemérides de la salud</li></ul>	
<b>EQUIDAD Y GÉNERO</b>	8	<b>TU SALUD</b>	17
<ul style="list-style-type: none"><li>Eliminación de la Violencia Contra la Mujer</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Preparación para las Epidemias</li></ul>	
<b>ENSEÑANZA</b>	9	<b>DÍA NARANJA</b>	18
<ul style="list-style-type: none"><li>Ser médica o médico en las festividades</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>¡Únete!</li></ul>	
<b>CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	10	<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	19
<ul style="list-style-type: none"><li>Unidad de Mejora Continua de la Calidad en el INCMNSZ</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li><i>Chiquita</i></li><li>Antonio Orlando Rodríguez</li></ul>	
<b>MÍSTICA</b>	11	<b>NUESTRO ENTORNO</b>	20
<ul style="list-style-type: none"><li>La Mística Institucional</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>El empaquetado ecológico</li></ul>	
<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	12	<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	21
<ul style="list-style-type: none"><li>Rosa María Cisneros Flores</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Romeritos</li><li>Mole, una delicia culinaria</li></ul>	
<b>ARTE Y CULTURA</b>	13	<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	22
<ul style="list-style-type: none"><li>Reporte de Actividades 2023 en el INCMNSZ</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Ceremonia de Egreso de Especialidades de Enfermería</li></ul>	
		<b>PROGRAMA</b>	24
		<ul style="list-style-type: none"><li>Programa Vida Saludable y Sostenible</li></ul>	

**E**n esta última edición, del 2023, se presenta la visión que el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del INCMNSZ, **tiene para el 2024**, en la que contempla la puesta en marcha de **la Nueva Torre de Hospitalización** que permitirá **mejorar y favorecer la calidad y seguridad en la atención al paciente**, contribuyendo así, a **fortalecer el Sistema Nacional de Salud de México**. En las secciones **Para Conocernos** y **Ser INCMNSZ** se da cuenta de ello.

En **Entérate** se presenta, en primer término, **un amplio reconocimiento y un sentido agradecimiento al Dr. Enrique Graue Wiechers**, quien terminó su gestión como **Rector de la UNAM (2015-2023)**, por todo el **apoyo brindado al INCMNSZ**. Y, por otro lado, en dicha sección, se informa sobre el **reconocimiento que el Instituto Nacional de Cancerología otorgó al Servicio de Mastografía, adscrito al Departamento de Radiología e Imagen del INCMNSZ**, a cargo de la Dra. Mónica Chapa Ibarguengoitia, con el objetivo de **certificar la calidad de las Mastografías** que se realizan.

En **Sabías que** se presentan efemérides de salud, conmemoradas durante la segunda quincena de diciembre: 20 de diciembre, **Día Internacional de la Solidaridad Humana**; 20 de diciembre, **Día Mundial del Escepticismo**; 27 de diciembre, **Día Internacional de la Preparación ante las Epidemias**, .

Haciendo alusión al **Día Internacional de la Preparación ante las Epidemias** a conmemorarse el 27 de diciembre, en la sección **Tu Salud**, se informa sobre la **importancia de prevenir, controlar y dar una respuesta que evite repercusiones devastadoras de las epidemias** como lo ocurrido con la COVID-19.

A lo largo de nuestras vidas llegamos a un punto en el que nos preguntamos **qué puedo hacer para lograr un cambio ambiental**. En **Programa Vida Saludable y Sostenible**, **corremos la voz, para que juntos, con esfuerzo, dedicación y compromiso lo logremos**.

**Continuar siendo símbolos de la Medicina Mexicana**

# **Avance de la Nueva Torre de Hospitalización INCMNSZ**

## **Entrevista al Dr. José Sifuentes Osornio**

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

“Somos una Institución con miras de altura para el 2024, que actúa con serenidad y madurez, haciendo frente a las necesidades de la sociedad mexicana. El INCMNSZ ha alcanzado grandes logros gracias al esfuerzo de la comunidad institucional”: afirmó en entrevista, el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ.

En este sentido, destacó que la construcción de la Nueva Torre de Hospitalización representa uno de los logros más significativos para el Instituto, al ser una concepción innovadora de lo que debe ser la atención médica en el futuro.

“La Nueva Torre de Hospitalización se generó durante la administración del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz (2012-2022). En mi gestión, se concluirá y se pondrá en marcha. Es un modelo hospitalario que se ha gestionado e implementando en dos Administraciones Federales. En ese contexto, esta Torre, refrenda lo que es el Instituto; una institución intemporal. Todos los que nos hemos formado y trabajamos en el INCMNSZ tenemos la convicción que es una Institución que debe perdurar a través del tiempo, más allá de administraciones o gestiones. La Nueva Torre de Hospitalización es un proyecto a largo plazo, mediante el cual, el INCMNSZ seguirá siendo, como lo ha sido por cerca de ocho décadas: uno de los símbolos de la medicina mexicana.

El concepto técnico de la Nueva Torre de Hospitalización, desde la propia construcción, ha ganado reconocimientos por su diseño innovador que permite tener un edificio de 14 pisos, con cuatro niveles de estacionamientos subterráneos. Hemos privilegiado estos espacios dando cabida también a las personas con otras capacidades, se cuenta con elevadores en los sótanos. Y, pensando hacia el futuro, con espacios para carga de coches que sean eléctricos. Si bien, es un edificio muy elevado, es un edificio que se ha construido con la tecnología apropiada para que soporte sismos intensos como los que hemos vivido en esta ciudad.

Otro aspecto interesante es que la Nueva Torre de Hospitalización se ha conceptualizado como una estrategia de ahorro de energía y de reutilización de las aguas residuales y pluviales. Es por ello, un modelo innovador que pueda servir de ejemplo en la construcción de las instituciones públicas médicas en México.

La Nueva Torre cuenta con habitaciones de hospitalización para la atención de pacientes en el cuarto, quinto, sexto, séptimo y octavo piso. Se han privilegiado dos aspectos fundamentales: el primero, el confort y la seguridad para pacientes; y el segundo, el confort y la seguridad del personal. Hemos pensado en muchas medidas de seguridad para evitar caídas y atenuar infecciones nosocomiales. También se ha buscado la forma de rehabilitar tempranamente a pacientes, con espacios decorosos que les permitan sentirse como en su casa para su recuperación.

Las habitaciones del **cuarto y quinto piso**, son habitaciones comunes de tres camas por cada una, con baño para tres pacientes y los pisos; **sexto, séptimo, octavo y noveno** tienen habitaciones individuales. La mitad de los pisos séptimo, octavo y noveno son áreas de seguridad; el noveno piso, es de seguridad para pacientes inmunodeprimidos; 12 camas, son para pacientes inmunodeprimidos y las otras 12 para pacientes en general. En el séptimo y octavo piso están divididos de igual manera; 12 camas, para pacientes infectocontagiosos y 12 son privados para uso en general. En el sexto piso, son habitaciones individuales para pacientes en general y en alguna situación de emergencia poder albergar a dos pacientes en cada una”.

“En cuanto a los consultorios, se podrán hacer maniobras sencillas como puede ser endoscopia, valoración de otorrinolaringología, de oftalmología, dental o de ginecología; de modo que las personas beneficiarias, ya no tengan que ser trasladados a la Unidad del Paciente Ambulatorio, sino que van a ser trasladados de un piso a otro para ir a estos consultorios que están ubicados en todos los pisos (del cuarto al noveno).



Enero 2019



Enero 2021



Diciembre 2022



Diciembre 2023

Otro aspecto novedoso es que, en el **tercer piso**, existe una Unidad de Hemodiálisis para pacientes hospitalizados que cuenta con todos los mecanismos de seguridad y de aprovechamiento de aguas y también, con espacio para la Enseñanza de personal médico residente. Es una Unidad muy bonita, con un concepto totalmente actualizado. Ahí mismo, en ese piso, se ha conceptualizado una Unidad de Farmacia y una Central de Mezclas de gran beneficio para los pacientes del INCMNSZ.

En esta Farmacia, vamos a manejar de manera rutinaria la monodosis que pueda ser individualizada para cada paciente y en el Centro de Mezclas se prepararan los medicamentos tipo antibióticos, antineoplásicos y también, la nutrición parenteral en gabinetes especiales, privilegiando la protección de esos productos, pero también, garantizando la seguridad de quienes los operan, para evitar intoxicaciones o riesgos innecesarios. Además, en ese piso, se tiene la Unidad de Estancia Corta, en la que pacientes podrán venir a cirugía y puedan a su vez, estar moviéndose continuamente, brindándoles la atención con la mayor seguridad.

En el **segundo piso** hay 10 quirófanos equipados con tecnología moderna que permite mayor seguridad para pacientes y personal de salud. Son espacios amplios y confortables. En reconocimiento que nuestra Institución es de enseñanza hay espacio suficiente para las médicas y los médicos que realizan las operaciones, pero también, para la transmisión o filmación de procedimientos en virtud de tener opiniones externas o simplemente, para enseñanza.

Estamos buscando que todas estas instalaciones de quirófanos tengan las plataformas para incorporar tecnología del futuro. Los quirófanos están conceptualizados para atender pacientes con todas las enfermedades complejas que se atienden en el Instituto. En este piso, también está la Central de Equipos y Esterilización (CEYE) con un acceso fácil y ágil para todo el personal

En el otro extremo de ese piso, está la Sala de Recuperación y la Sala de Ingreso de Pacientes. Son confortables, está equipada con lo necesario para la atención en términos de calidad y seguridad con espacios confortables.

En el **primer piso**, se conceptualizó la Unidad de Terapia Intensiva que tiene dos áreas. En cada una hay 8 camas que eventualmente, en situaciones de emergencia, se pueden transformar en 16 camas, lo que permite que se puedan tener hasta 32 pacientes intubados con garantía de atención, calidad y con todas las medidas de seguridad necesarias. Lo interesante en este modelo es que también hemos dado espacio para que médicas y médicos en formación y personal de enfermería tengan espacios de trabajo decorosos.

En la **planta baja** tenemos el área de Epidemiología Hospitalaria que atiende a pacientes que tienen catéteres, inmunizaciones y vacunación. Es un área con espacio generoso para la atención y, a un lado, trabajo social; en donde se pueda atender de manera cuidadosa y pronta”.

Para finalizar, el Dr. Sifuentes, expresó que la Nueva Torre de Hospitalización INCMNSZ tiene, en la planta baja, una Sala de Lactancia, tomando en cuenta que una gran proporción del personal son mujeres en edad reproductiva. Por lo que hay que brindarles esos espacios dignos donde puedan extraerse y guardar la leche para sus hijos. Cuenta con 5 cubículos, muy bien conceptualizados. Y en la planta baja una Cafetería y una Sala de Meditación, es un espacio libre de culto para privilegiar a todas las creencias, todas las formas de expresión de fe.



Diciembre 2018



Diciembre 2019



Diciembre 2020



Diciembre 2021



Diciembre 2022



Diciembre 2023

## Gran apoyo durante su gestión como Rector de la UNAM

# Agradecimiento del INCMNSZ al Dr. Enrique Graue Wiechers

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

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, INCMNSZ expresa un amplio reconocimiento y agradece profundamente al Dr. Enrique Graue Wiechers, quien fungió como Rector de la Universidad Nacional Autónoma de México UNAM, desde el 17 de noviembre del 2015 al 16 de noviembre del 2023; por todo el apoyo que brindó al INCMNSZ durante su gestión en los ámbitos asistenciales, académicos y de enseñanza.

Algunas de sus acciones fueron:

- Apoyo al Centro de Atención Integral para Paciente con Diabetes (CAIPaDi).
- Continuación de la Cátedra Dr. Salvador Zubirán.
- Seguimiento de la Red de Apoyo a la Investigación (RAI).
- Participación de las Ceremonias de fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad en el INCMNSZ
- Remodelación y Equipamiento de cinco aulas de enseñanza del INCMNSZ.
- Apertura de la Biblioteca Digital y Remodelación de la Biblioteca Central del INCMNSZ.
- Intercambio con las Sedes de la UNAM en el extranjero.
- Fortalecimiento del vínculo de la Escuela de Enfermería INCMNSZ a través de la Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios UNAM.
- Donativos en la Pandemia de COVID-19 de Equipos de Protección para Personal.
- Asistencia en el 70 y 75 Aniversario del INCMNSZ.



Dr. Enrique Graue Wiechers

Altos estándares de calidad

## Reconocimiento del INCan al Servicio de Mastografía del INCMNSZ

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



Con el objetivo de reconocer la calidad de las mastografías que se realizan en el Departamento de Radiología e Imagen del INCMNSZ, el Instituto Nacional de Cancerología, (INCan) entregó un Reconocimiento el 20 de diciembre. Asistieron, por parte del INCan: Dr. Oscar Arrieta Rodríguez, Director General y Dra. Yolanda Villaseñor Navarro, Subdirectora de Servicios Auxiliares de Diagnóstico y Tratamiento; y por parte del INCMNSZ: Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; Dra. Mónica Chapa Iburgüengoitia, jefa del Departamento de Radiología e Imagen y Dra. María del Carmen Cravioto Galindo, Coordinadora del Programa de Salud Materna, Sexual y Reproductiva.

La Dra. Yolanda Villaseñor agradeció al INCMNSZ, a la Dra. Mónica Chapa y a su equipo. Por su parte, el Dr. Oscar Arrieta Rodríguez destacó que es enriquecedor trabajar con el INCMNSZ, compartiendo la experiencia y la organización que tiene para la realización de mastografías y, sobre todo, se incrementan los vínculos para hacer investigación.

El Dr. José Sifuentes Osornio agradeció a las doctoras Cravioto y Chapa por su labor y agregó: "Nos llena de orgullo, cuando una institución tan significativa en el estudio del cáncer y en particular, el de mama, nos reconoce. El INCMNSZ está comprometido con la salud de los mexicanos, pero muy especialmente con la de la mujer".

La Dra. María del Carmen Cravioto explicó qué es el Programa de Salud Materna, Sexual y Reproductiva, al cual se han sumado las actividades de tamizaje y diagnóstico del cáncer de mama. Aseguró: "Es un Programa destinado a proveer recursos financieros para llevar a cabo aquellas actividades que reduzcan las brechas existentes en cuanto a desigualdad de género".

La Dra. Mónica Chapa expresó que el Reconocimiento del INCan pertenece a todo el equipo de diversas áreas que lo han hecho posible, tales como: Recursos Financieros, Ingeniería Biomédica, Radiología, Tecnología de la Información, Física Médica, Cirugía, Oncología, Trabajo Social y a la Dra. María del Carmen Cravioto.

Para finalizar, afirmó: "Somos un equipo comprometido con la excelencia y busca seguir en ese sentido".

## Origen y evolución de un Derecho reconocido

# Eliminación de la Violencia Contra la Mujer

Margarita Tayde González Ayala /Consejo Equidad y Género

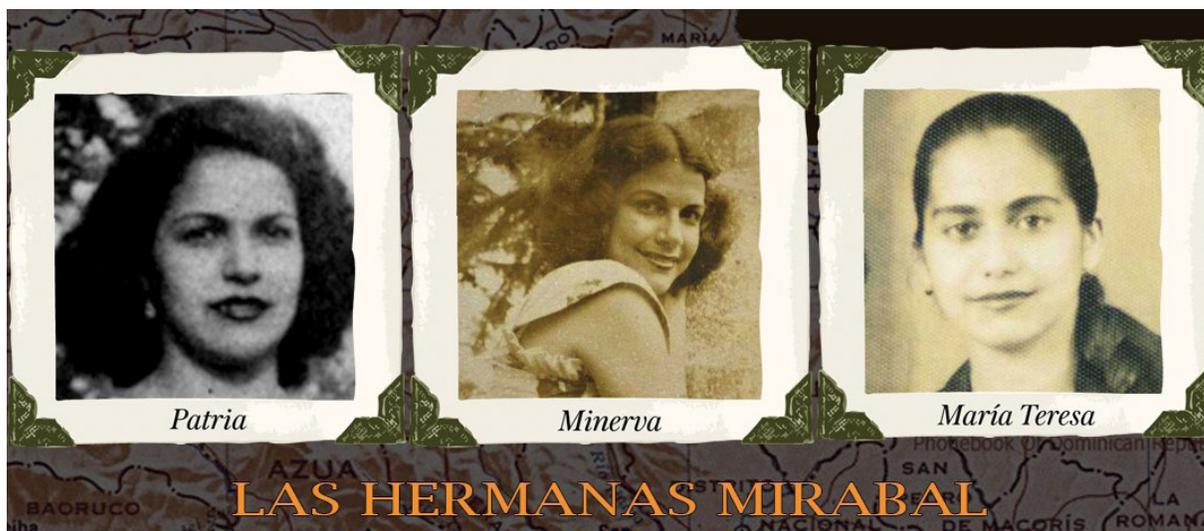
Las hermanas Mirabal, también conocidas como Las Mirabal o “Las Mariposas”, fueron tres hermanas dominicanas que se opusieron a la dictadura de Rafael Leónidas Trujillo. Patria, Minerva y María Teresa Mirabal fueron brutalmente asesinadas el 25 de noviembre de 1960, por ser mujeres y activistas, el único crimen: haber luchado por sus derechos.

Desde 1981, la fecha de su muerte se convirtió en un día señalado en Latinoamérica para marcar la lucha de las mujeres contra la violencia, realizándose el primer Encuentro Feminista de Latinoamérica y el Caribe, en Bogotá, Colombia.

Con este precedente, en 1993, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la resolución 48/104, que incluye la emblemática “Declaración sobre la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer” y, para respaldar esta decisión, en 1999 la Asamblea General proclamó el 25 de noviembre (25N) como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer, con el objetivo de prevenir y eliminar la violencia contra las mujeres y las niñas en todo el mundo.

Con la conmemoración de ese día, la ONU invitó a unirse a la Campaña ÚNETE y participar en los 16 días de Activismo contra la Violencia de Género, del 25 de noviembre al 10 de diciembre. El lema para los 16 días de Activismo es un llamado sobre la urgencia a actuar para evitar esta situación, “Pinta el Mundo de Naranja: ¡Pongamos fin a la violencia contra las mujeres YA!”

El Consejo de Equidad de Género del INCMNSZ se une a esta lucha para prevenir la violencia de género.



## Momento crucial en su aprendizaje y desarrollo profesional

# Ser Médica o Médico en las festividades

Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza



Para las médicas o los médicos en formación, las festividades de fin de año no son solo una temporada de celebración, sino también, un momento crucial en su aprendizaje y desarrollo profesional. Trabajar durante estas fechas representa una oportunidad única, aunque con desafíos significativos, para quienes están forjando su camino en la medicina.

En primer lugar, las médicas y los médicos en formación profesional (ya sean internas o internos de pregrado o residentes) se encuentran ante una mayor responsabilidad y demanda durante las festividades. A menudo, se asignan a turnos más largos y situaciones más complejas, brindando atención médica bajo la supervisión de profesionales con más experiencia (aunque en menor número). Esta experiencia intensiva, aunque desafiante, les proporciona una invaluable oportunidad para aprender a manejar situaciones de emergencia, tomar decisiones rápidas y trabajar en equipo bajo presión.

La separación de la familia y la renuncia a momentos festivos con seres queridos también es una realidad para ellos. Esta situación puede generar sentimientos encontrados, ya que mientras se comprometen con su crecimiento profesional, deben equilibrar la dedicación a su labor con la añoranza por compartir momentos especiales con sus amistades y familias.

Sin embargo, trabajar como profesionales en formación durante las fiestas navideñas también brinda satisfacciones significativas. La experiencia práctica adquirida durante estos periodos puede ser invaluable para el desarrollo de habilidades clínicas y emocionales. Además, la posibilidad de brindar apoyo a pacientes y familias en momentos críticos es una lección de empatía y compasión que va más allá del ámbito académico. La camaradería entre residentes y staff (particularmente el personal paramédico) es una fuente de apoyo invaluable. La solidaridad y el trabajo conjunto para ofrecer la mejor atención posible durante estas fechas fortalecen los lazos de compañerismo, creando un ambiente de aprendizaje y colaboración enriquecedor.

Es así que, ejercer la medicina durante las festividades navideñas implica enfrentar desafíos emocionales y profesionales, pero también ofrece una valiosa oportunidad para adquirir experiencia práctica, desarrollar habilidades clave y cultivar un sentido de responsabilidad y empatía hacia pacientes. Esta etapa formativa durante las fiestas, aunque exigente, se convierte en un pilar fundamental en la construcción de futuros galenos comprometidos, solidarios y capacitados, tal y como deseamos los quienes somos responsables de ellas y ellos.

Seguridad del paciente

## Unidad de Mejora Continua de la Calidad en el INCMNSZ

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

### ¡DEMOS VOZ A LOS PACIENTES!

El año 2023, nos ha dejado muchos aprendizajes, se logró un involucramiento mayor del personal con la Seguridad del Paciente. Nos encontramos en un proceso de migración institucional hacia el Modelo Único de Evaluación de Calidad. Hace falta mucho camino por recorrer; sin embargo, el avance y el interés de todo el personal hacia los temas de Calidad y Seguridad del Paciente ha sido muy notable.

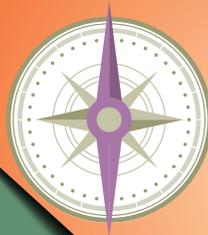
Tuvimos mucho avance este año y estamos trabajando para ir fortaleciendo cada día más la Cultura de Seguridad del Paciente en nuestro Instituto. Pero, sin lugar a dudas, no podríamos hacerlo sin el apoyo de todos ustedes, miembros de esta gran organización.

Agradecemos todo el apoyo y esfuerzo que realizaron para tener estos resultados y seguiremos trabajando de la mano de cada uno de ustedes. La Unidad de Mejora Continua de la Calidad tiene nuevos integrantes que están en la mejor disposición de apoyarlos y trabajar como un gran equipo.

**“Todos juntos trabajando por la Seguridad del Paciente”**



De izquierda a derecha: Lic. Alejandro Ávila, Dr. Rodrigo Cruz, Dra. Yesica Andrade, Dra. Marcela Colmenares e Ing. Luis Lugo



**MÍSTICA  
INCMNSZ**  
así somos

**La Mística Institucional  
no es estática, en su práctica  
es un concepto dinámico  
que empatiza con la realidad  
y se adapta a los cambios.**

**Inspira confianza, es un elemento  
determinante para la construcción  
de la identidad, es una  
experiencia que se refleja  
en los valores que nos guían.**

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

# MUJERES EN EL INCMNSZ

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



## Rosa María Cisneros Flores

Personal Administrativo A7

Departamento de Estadística y Archivo Clínico

### **1985- 1987**

Auxiliar Administrativa en Proyectos de Investigación  
Departamento de Vigilancia Epidemiológica de la Nutrición

### **1987-2002**

Secretaria en diversos Proyectos de Investigación  
Departamentos de la Subdirección General de Nutrición

### **2002-2012**

Secretaria del Órgano Interno de Control en el INCMNSZ

### **2012-2020**

Secretaria del Área de Notas  
Dirección de Cirugía

### **2020-**

Responsable de la Apertura de Carpetas de Pacientes  
Departamento de Estadística y Archivo Clínico

## Divulgación y Difusión del Arte y la Cultura

# Reporte de Actividades 2023 en el INCMNSZ

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

Durante el 2023, Arte y Cultura realizó las siguientes actividades.

### Sesiones Culturales.

- Enero:** Departamento de Gastroenterología
- Febrero:** Subdirección de Servicios Generales
- Marzo:** Homenaje  
Dr. Héctor Bourges Rodríguez
- Abril:** Clínica del Sueño
- Mayo:** Subdirección de Servicios Paramédicos
- Junio:** Dr. Guillermo Domínguez Cherit
- Junio:** Departamento de Archivo Clínico
- Julio:** 20 años de Sesiones Culturales
- Agosto:** Dirección de Enseñanza
- Septiembre:** Departamento de Cardiología
- Octubre:** 10 de CAIPADI
- Noviembre:** Departamento  
Laboratorio Central

### Exposiciones.

- 8 marzo:** Día Internacional de la Mujer
- 25 mayo:** Salvador Zubirán Millán
- 30 junio:** Segundo Foro Diversidad Sexual y Salud LGBTQIA
- 30 noviembre:** "Nuestros Artistas Plásticos"  
Departamento Rayos X

**Acervo Plástico Institucional.** Ingresaron al Acervo Plástico 131 nuevas obras:

**2022:** 776  
**2023:** 131  
Total: 907

Estas obras se encuentran distribuidas en los pasillos, consultorios, oficinas, laboratorios, biblioteca y jardines del INCMNSZ, brindando a nuestros pacientes y a todas las personas que lo recorremos, una sensación de cobijo y bienestar, haciendo del Instituto un lugar más amable y cálido.

En palabras de la OMS. "El arte, la música, la pintura y la danza benefician la salud y el bienestar".

**Taller de Iniciación a las Artes Plásticas (TIAP).** Como cada verano, con el apoyo de la FAD (Facultad de Artes y Diseño) de la UNAM, se llevó a cabo el Taller de Iniciación a las Artes Plásticas dirigido a los hijos de los empleados del Instituto, a esta fecha sigue siendo NO presencial. Se inscribieron 48 niños.

El tema este año fue "Vida Saludable y Sostenible". Como siempre, las imágenes de sus maravillosos trabajos serán las que veremos en los calendarios del próximo año.

**Recomendaciones a Museos.** Mensualmente se recomienda la visita a un museo de la CDMX que, por cierto, es la segunda ciudad del mundo con más museos. Esto se hace a través de carteles colocados en los pizarrones, haciendo una breve descripción de este, su ubicación horarios y costo.

**Artista del Mes.** Cada mes se publica la semblanza de alguno de nuestros artistas plásticos, así como imágenes de las obras que nos ha donado. Estos carteles se pueden ver en los pizarrones.

**Videos Culturales.** Se retransmitieron los segundos jueves de cada mes, los Videos Culturales de los Ciclos "Entrevistas a nuestros Artistas", " Descubriendo nuestro Acervo Plástico," y "Mexicanidad", a través de la página de Facebook del Instituto.

### Difusión del Acervo Plástico

Todos los sábados del año se publicó en la página de Instagram del Instituto, una obra seleccionada del Acervo Plástico, junto con una frase de algún pintor famoso.

La publicación contribuye a la mejora de la calidad del cuidado de enfermería

# Avances de las publicaciones de Enfermería en el INCMNSZ

Mtra. Lizeth Guadalupe López López/ Departamento de Educación Continua en Enfermería



La Revista Mexicana de Enfermería del INCMNSZ busca contribuir con sus publicaciones el conocimiento que promueva mejores prácticas en la atención hospitalaria, actualmente hemos migrado a la modalidad digital lo que nos está dando mayor visibilidad a nivel mundial, así como una accesibilidad de nuestros contenidos a los profesionales del área de la salud.

Por lo anterior, queremos invitar a toda la comunidad científica y académica del INCMNSZ a participar con una publicación en la sección de artículos originales, la convocatoria estará abierta hasta el 12 de abril del 2024.

Estamos a sus órdenes en el 2do piso de hospitalización en el Departamento de Educación Continua en Enfermería o a la extensión 2210.

La generación de conocimiento en Enfermería, como en todas las profesiones, tiene el propósito de mejorar la efectividad y eficiencia en su atención, alcanzando los estándares de seguridad y calidad. Por ello, es importante conducir las investigaciones por procesos metodológicos adecuados, éticos para el cumplimiento de sus objetivos.

La publicación de los resultados de una investigación, es uno de los indicadores de crecimiento y mejoras de una profesión por lo que debe seleccionarse el medio y soporte idóneo para difundir el conocimiento y que este llegue a los científicos y académicos del área de estudio.

## REVISTA MEXICANA DE ENFERMERÍA

ISSN: 23397204  
e-ISSN: 2696-8584



### CONVOCA

A participar en su onceava edición a toda la comunidad de enfermería, investigadores, académicos, personal asistencial y otros profesionales de la salud que con sus investigaciones quieran contribuir a mejorar la práctica de enfermería.

Recepción de manuscritos del 8 de enero a 12 de abril 2024.

La Revista Mexicana de Enfermería publica de manera cuatrimestral con especial interés en investigaciones desarrolladas principalmente en comunidades vulnerables cuyos hallazgos contribuyan directamente a ampliar el cuerpo de conocimiento propio de la disciplina y que en consecuencia fundamenten el cuidado ético, humano y de calidad.

Tipo de contribución  
• Artículos originales

COORDINADORA  
Editada por Mtra. Lizeth Guadalupe López López  
Departamento de Educación Continua en Enfermería INCMNSZ  
Dirección: Avenida Veracruz Quincea Tránsito, C.P. 06000, Ciudad de México  
Tel: 55 55 247000 ext. 2210  
Email: revista.mexicana.de.enfermeria@incmnsz.mx  
https://doi.org/10.24304/revista.mexicana.de.enfermeria.permanente.com



✉ [revistamexicana.enfermeria@incmnsz.mx](mailto:revistamexicana.enfermeria@incmnsz.mx)

🌐 <https://www.revistamexicanaenfermeria.org>

18 de diciembre, *La Jornada*

## Los Institutos Nacionales de Salud, la Joya de la Corona del Sistema Público de Salud

Los Institutos Nacionales de Salud creados durante el siglo pasado, bajo la guía de grandes especialistas en las diferentes áreas clínicas, responden a las necesidades del país en investigación, formación de recursos humanos y atención médica de alta especialidad, principalmente, para aquellas personas que por carecer de un empleo formal y no tienen acceso a la seguridad social.

Link: <https://www.jornada.com.mx/noticia/2023/12/18/sociedad/institutos-nacionales-la-joya-de-la-corona-del-sistema-publico-de-salud-9603>

22 de diciembre, *Medscape*

## El Dr. José Gotés Palazuelos informa en videoconferencia sobre Diabetes y Endocrinología

El Dr. José Gotés Palazuelos, especialista del INCMNSZ, en videoconferencia, aseguró que la terapéutica de los trastornos metabólicos ha cambiado de forma notable en la última década. De 2015 hasta probablemente 2022, el enfoque del tratamiento se dirigía a la identificación de personas con alto riesgo cardiovascular y renal. En 2023 marcó un cambio en la tendencia de tratamiento de obesidad y diabetes con fármacos efectivos para bajar de peso.

Link: <https://espanol.medscape.com/verarticulo/5911835?form=fpf>

26 de diciembre, *Efeko Noticias*

## La obesidad se ha disparado en los últimos años: Dra. Martha Kaufer Horwitz

En entrevista, la directora de Nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, Salvador Zubirán, Martha Kaufer Horwitz, destacó que la obesidad es más que una cuestión cosmética o estética y debe reconocerse como una seria enfermedad, cuya prevalencia se ha disparado en los últimos años a nivel mundial.

Link: <https://efeko10.com/que-comes-cuando-estas-triste/>

## 20 de diciembre, Día Internacional de la Solidaridad Humana

# Construyendo vidas dignas en un planeta sano

Se conmemora con el fin de hacer hincapié en el papel de la solidaridad humana en la construcción de vidas dignas en un planeta sano para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible y alcanzar el futuro digno.

La Asamblea General de las Naciones Unidas, decidió proclamarlo el 20 de diciembre de cada año Al mismo tiempo, con el objetivo de erradicar la pobreza y promover el desarrollo humano y social en los países menos industrializados, en particular entre los segmentos más pobres de sus poblaciones, la Asamblea General creó el Fondo Mundial de Solidaridad.

Fuente: <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/20-diciembre-dia-internacional-de-la-solidaridad-humana>

## El 20 de diciembre se celebra el Día Mundial del Escepticismo

# En homenaje al Dr. Carl Sagan, divulgador del Escepticismo Filosófico

Se conmemora con el objetivo de homenajear al reconocido investigador Carl Sagan, divulgador del Escepticismo Filosófico, doctrina que hasta ahora se ha mantenido vigente. El Escepticismo es una corriente filosófica que expresa una clara duda de la existencia de una realidad objetiva.

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

## 27 de diciembre, Día Internacional de la Preparación ante las Epidemias

# En honor a Louis Pasteur, promotor de la prevención

La propuesta ha sido iniciativa de la Embajada de Vietnam ante la ONU, en virtud de las repercusiones devastadoras que tienen las enfermedades infecciosas, epidemias y pandemias en la vida humana, impactando el desarrollo económico y social de las naciones en el corto, mediano y largo plazo, especialmente en países con economías vulnerables.

Igualmente se rinde homenaje a Louis Pasteur, como precursor de la microbiología moderna. Fue uno de los científicos que estableció los fundamentos de la medicina preventiva.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-preparacion-epidemias>

Prevención indispensable

## Preparación para las Epidemias

Lcda. Liliana Morán Rodríguez /Departamento de Comunicación y Vinculación

El **Día Internacional de la Preparación ante las Epidemias** se conmemora cada 27 de diciembre, con el fin de resaltar la importancia de colaboración entre gobierno, sector salud y sociedad para prevenir, controlar y dar una respuesta que evite repercusiones devastadoras, como lo ocurrido con COVID-19.

Una Epidemia, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es cuando una enfermedad infecta a un número de individuos superior al esperado en una población durante un tiempo determinado. No necesariamente se trata de enfermedades contagiosas o infecciosas, como por ejemplo la epidemia de obesidad en nuestro país.

Una Pandemia es cuando el brote epidémico se extiende por otras regiones geográficas, (por ejemplo, varios continentes). El caso más actual es el de la COVID-19, causada por el SARS-CoV-2, pero también tenemos vigente la del VIH-Sida.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) refuerza el recordatorio de los impactos que una epidemia puede tener en el desarrollo económico y social de las naciones, en especial en los países con economías y sistemas de salud vulnerables.

Importante resaltar que, al menos la mitad de la población mundial, no tiene acceso a servicios de salud esenciales, en los que la prevención es indispensable; gran parte de los sistemas de salud se dedican a tratar personas con enfermedad.

El llamado, en lo individual es a informarnos, vacunarnos y aislarnos cuando estemos enfermos. Todos podemos contribuir en la prevención y mitigación de las enfermedades infecciosas y las epidemias.



Fuentes: <https://www.un.org/es/observances/universal-health-coverage-day>  
<https://www.un.org/es/observances/epidemic-preparedness-day>

# Compromisos INCMNSZ contra la violencia a las mujeres

## !ÚNETE!

- INCORPORAR EL LENGUAJE NO SEXISTA
- GENERAR ESTRATEGIAS DE LA NO DISCRIMINACIÓN
- ACTUALIZAR EL PRONUNCIAMIENTO CERO TOLERANCIA
- FORTALECER PROCESOS DE CAPACITACIÓN DE DERECHOS HUMANOS
- INSTRUMENTAR ACCIONES QUE CONTRIBUYAN A LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES
- DIFUNDIR ESTUDIOS O MATERIAL CON PERSPECTIVA DE IGUALDAD DE GÉNERO
- DIFUNDIR LAS NUEVAS MASCULINIDADES



- FOMENTAR EL PRINCIPIO DE IGUALDAD DE GÉNERO
- SENSIBILIZAR EN CONTRA DE LA VIOLENCIA A LAS MUJERES
- INSTRUMENTAR ACCIONES QUE CONTRIBUYEN A LA IGUALDAD DE GÉNERO
- ELABORAR UN PROGRAMA DE INTEGRACIÓN DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO
- PREVENIR Y ACTUAR EN CONTRA DEL HOSTIGAMIENTO Y ACOSO SEXUAL
  - PROMOVER LA LACTANCIA MATERNA EN EL CENTRO DE TRABAJO
- GENERAR ESPACIOS DE INTERCAMBIO EN EL TEMA DE PERSPECTIVA DE IGUALDAD DE GÉNERO

## 16 DÍAS DE ACTIVISMO

## 25N

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

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavimosdiario

Premio Alfaguara de Novela 2008

# Chiquita

Antonio Orlando Rodríguez

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

Antonio Orlando Rodríguez (Ciego de Ávila, Cuba, 1956-) escritor, periodista, crítico e investigador literario. Ganador del Premio Alfaguara de Novela 2008 y del Premio Iberoamericano SM de Literatura Infantil y Juvenil 2022.

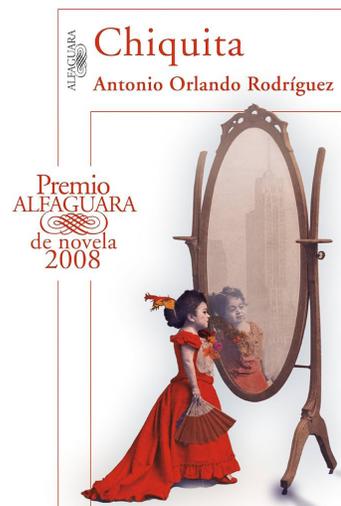
Entre sus obras están: *Strip-Tease*, *Querido Drácula*, *El León* y *la Domadora*, *Chiquita*.

*Chiquita*, es una novela divertida y verosímil sobre Espiridiona Cenda, conocida como Chiquita 'the living doll', una joven cubana de solo 66 centímetros de estatura, nacida en Matanzas (Cuba) que llega a Nueva York a fines del siglo XIX con el deseo de triunfar como bailarina y cantante.

Es una biografía ficticia de un personaje real que recrea los amores, las aventuras y desventuras de una mujer seductora e independiente, dueña de un talismán mágico y testigo de intrigas diplomáticas que, con todo su genio, su crueldad y su encanto, lograría transformarse en una de las personas mejor pagadas de los teatros de *vaudeville* y las ferias de su época.

Elegante, humorística y llena de sucesos, esta novela refleja una época pródiga en transformaciones sociales y milagros tecnológicos, en que las potencias se disputaban territorios, las cofradías secretas no habían perdido la seguridad de convertir el mundo en una gran Arcadia, y las "curiosidades humanas" ejercían una misteriosa atracción sobre las multitudes.

*Chiquita* es una historia verídica, cuya idea revela que la grandeza no tiene tamaño.



### Sabías que...

La Literatura Cubana es una de las más prolíficas, relevantes e influyentes de América Latina con escritores de gran renombre, ejemplo:

- **Gertrudis Gómez de Avellaneda** nació en la ciudad de Santa María de Puerto Príncipe, hoy Camagüey, Cuba en 1814. Fallece en Madrid en 1873, a los 58 años.
- Escribió poesía, novela y teatro, siempre bajo seudónimos.
- Es considerada una de las figuras clave del Romanticismo Español.
- Entre sus importantes sus novelas están: *Sab*, *Guatimozín*, *Último Emperador de México* y *El Cacique de Turmequé*.
- En 1853, presentó su candidatura a la Real Academia Española, pero no permitieron que una mujer ocupara una silla reservada para hombres.

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.

## Beneficios de cada uno

# El empaquetado ecológico

Segunda y última parte

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo/Protección Civil

Dando seguimiento a la importancia del empaquetado ecológico, cabe destacar que estos tienen numerosos beneficios tanto para el medio ambiente como para las empresas y los consumidores. Algunos de estos son:

**Reducción de residuos:** El empaquetado ecológico puede ayudar a reducir la cantidad de residuos sólidos que se generan al utilizar materiales reciclables o biodegradables en lugar de plásticos no reciclables.

**Ahorro de recursos naturales:** El empleo de materiales reciclados y biodegradables para los envases reduce la necesidad de extraer nuevos recursos naturales y ayuda a minimizar la huella de carbono de los productos.

**Beneficios para las empresas:** Utilizar empaquetado ecológico puede ayudar a las empresas a mejorar su imagen y su reputación al demostrar su compromiso con la sostenibilidad. Además, pueden ahorrar en gran medida al abreviar el uso de materiales y el coste del transporte.

**Beneficios para los consumidores:** Los consumidores están cada vez más interesados en productos sostenibles y empaques ecológicos, esto puede ayudar a las empresas a atraer a estos consumidores preocupados por el medio ambiente. Además, el uso de envases más pequeños ayuda a que los consumidores controlen mejor su presupuesto, al almacenamiento y reducir el desperdicio de alimentos.

Los envases tienen una variedad de características dependiendo de cómo estén fabricados. Hay muchas opciones disponibles en el mercado para elegir envases ecológicos. Por ejemplo, existen envases compostables que son los más amigables con el medio ambiente, ya que se descomponen mediante la acción de organismos vivos, generando dióxido de carbono y agua, entre otros.

Existen envases reciclables y reutilizables: **envases reciclables**, como las bolsas de cartón o papel, son aquellos que se pueden transformar en nuevos envases mediante su proceso de reciclaje.

**envases reutilizables** son aquellos que se pueden usar varias veces antes de desecharlos y alargar su vida útil.

Por último, están los **envases reciclados** que son fabricados con materiales ya utilizados y reciclados, fomentando así una economía circular. El buen reciclaje de envases contribuye a fabricar nuevos envases reciclados.



## Mole, una delicia culinaria

Por mucho tiempo se creyó que el mole fue creado en 1685 por sor Andrea de la Asunción en un convento en Puebla, pero investigadores hallaron indicios de que el mole, en su forma original, existía desde mucho tiempo antes.

Su origen se da con las culturas prehispánicas donde los indígenas mezclaban varios chiles con semillas de calabaza, hierba santa y jitomate para crear una salsa a la que denominaban mulli, esta era acompañada normalmente con carne de guajolote, aunque también se usaba la carne de pato o armadillo y era servido en ceremonias como ofrenda a los dioses.

Con la llegada de los españoles a México entraron nuevos productos que se fueron agregaron a las recetas de los moles como la pimienta negra, anís y la canela, en caso de las carnes se integraron el pollo, res y puerco. Durante la época de la colonia, gracias a la fusión gastronómica entre las culturas prehispánicas y las europeas, se tenía un amplio rango de ingredientes para cocinar, dando como resultado una gran variedad de moles.

Desde la época prehispánica hasta la actualidad el mole representa una celebración, ya que era y es el plato principal en fiestas.



## Romeritos



### Ingredientes:

- 1 kilo de romeritos limpios, lavados y desinfectados
- 1 litro de agua
- 1 kilo de mole para romeritos ya preparado (en pasta o en polvo)
- 1/2 litro de agua o caldo de pollo
- 1/4 de kilo de nopales limpios, lavados y cortados en cubos y cocidos
- 1/4 de kilo de papas cocidas, peladas y cortadas en cubos (ó 12 papitas cambray)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal al gusto

### Para las tortas de camarón:

- 4 cucharadas de camarón molido
- 3 piezas de huevo
- 2 cucharadas de haba en polvo
- Aceite vegetal
- Sal al gusto

### Modo de preparación:

• Poner a calentar el agua, al soltar el hervor añadir los romeritos, tapar y cocinar hasta que se cuezan.

• Sacar los romeritos escurrirlos y exprimirlos. Reservar.

• Disolver el mole en caldo de pollo, calentar el aceite, sofreír el mole, tapar y dejar hervir por unos minutos.

• Agregar los romeritos, los nopales y las papas. Tapar y cocinar durante cinco minutos más. Sazonar.

Por separado. Batir las claras a punto de turrón, agregar las yemas, el camarón molido y las habas en polvo. Mezclar. En un sartén con aceite caliente colocar cucharadas de la mezcla en forma de tortitas y freirlas, hasta que doren. Retirar. Quitar el exceso de grasa y agregarlas al mole, con cuidado para no romperlas. Dejar hervir un poco más. Servir caliente.

## Seguridad y Calidad, pilares fundamentales en la formación académica

# Ceremonia de egreso de Especialidades de Enfermería

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



El 15 de diciembre tuvo lugar la ceremonia de egreso de los Cursos de Especialidad en Enfermería del Anciano y del Adulto en Estado Crítico. Acto presidido por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería; Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina; Dr. Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; Mtra. Nancy Angélica López Carbajal, Jefa del Departamento de Educación Continua en Enfermería, todos del INCMNSZ y por parte de la UNAM; la Dra. Martha Lilia Bernal Becerril, Secretaria Académica de la División de Estudios Profesionales de la Facultad de Enfermería y Obstetricia dicha universidad.

La Mtra. Nancy Angélica López Carbajal expresó: “Representó un reto en el que sacrificaron muchas cosas en aras de un sueño: ser mejores profesionales de Enfermería, útiles y capaces de solucionar las necesidades más complejas de la sociedad mexicana. Egresaron 18 en Enfermería del Adulto en Estado Crítico (15va generación) y 7 en Enfermería del Anciano (17va generación). Actualmente, estamos en proceso de ser sede de dos programas más: Enfermería Nefrológica y Enfermería Preoperatoria”

El INCMNSZ, fiel al legado del Dr. Salvador Zubirán, quien apostaba al equipo de enfermería y estaba consciente de su talento y capacidad, trabaja ardua y colaborativamente con la UNAM. Institución que crea, evalúa y avala los planes educativos a los que aportamos la Mística, valores y esencia del INCMNSZ.

La Enfermera Especialista Alma Delia Martínez Barrera, egresada del curso de Especialidad en Enfermería del Anciano, a nombre de la generación, agradeció al INCMNSZ, a la UNAM, a profesores, a compañeros, a familiares y a amigos por todo el apoyo recibido y destacó lo arduo que fue el camino para lograr concretar dicho sueño.

“Hemos desarrollado un pensamiento crítico. Visibilizamos la importancia que tiene la Geriátrica para el Sistema Nacional de Salud y para la sociedad. Tuvimos importantes aprendizajes académicos y personales. Ahora, nuestro deber como representantes del INCMNSZ y de la UNAM es continuar con la visión de que cada persona puede tener un envejecimiento saludable y una atención digna, justa e igualitaria. Seamos dignos representantes de la enfermería mexicana, a través de un ejercicio como agentes de cambio. Lo que hacemos en enfermería, mejora la vida de las personas”.

La Enfermera Especialista Daniela Magdalena Soto Sánchez, en representación de las egresadas y egresados de ambas generaciones externó: “Concluimos uno de los momentos más importantes de nuestra vida. No sólo alcanzamos un grado académico, sino que, además, adquirimos la capacidad de razonamiento para enfrentar los desafíos.

A lo largo del Programa hemos sentido un avance significativo en nuestra vida académica y formación profesional. Fue un reto, debemos continuar actualizándonos. Ahora tenemos el compromiso de ser los mejores profesionales y trabajar siempre por el bien del paciente y como dice el lema del INCMNSZ, siempre ir hacia la excelencia”.

Por su parte, el Enfermero Especialista, Jonatan Gabriel Lemus, Coordinador de los cursos de especialidad, aseguró: “Atrás de su egreso hay un trabajo en equipo. Lleven la Mística que nos legó el Mtro. Salvador Zubirán. Hay que querer nuestro trabajo y disfrutar lo que hacemos porque eso ayudará a un ser humano. Sigán actualizándose, colocando en alto a dos instituciones importantes de nuestro país: el INCMNSZ y la UNAM.

Para el INCMNSZ es un logro ser la única sede de la UNAM en el País en formar especialistas que puedan atender las crecientes demandas de salud de ese grupo poblacional y en estado crítico. Esta comunión entre INCMNSZ y UNAM, lo hace posible. El compromiso que adquirieron es dar atención con calidad y excelencia”.

Para concluir el evento, el Dr. José Sifuentes Osornio, comentó: “Quiero agradecer la colaboración de quienes están involucrados en este logro y hacer énfasis en dos puntos: primero, en la seguridad del paciente, el INCMNSZ está orientado y convencido en cuidar la seguridad de las personas que confían su salud a nosotros. Por lo que estamos haciendo esfuerzos notables. Esto, nos lleva al segundo punto: la calidad en la atención.

Agradezco y saludo a las familias de quienes egresaron y recordó un enunciado de la Mística Institucional que se mantiene viva y en quienes egresan. Espero que siempre la lleven presente: *Entrega de pensamiento y acción a la Institución sin límite de tiempo y espacio*. Porque eso es lo que demanda el ejercicio de la profesión de enfermería. Eso nos permite tener calidad y seguridad en la atención médica”.



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)



corre la voz  
para que juntos  
logremos  
el cambio ambiental



SOSTENIBLE

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



## AUTOCUIDADO



### Higiene personal

- 1** Las manos son el principal vehículo para la transmisión de infecciones. Recuerda lavarlas regularmente.
- 2** Las uñas largas favorecen la suciedad y con ello la presencia de microorganismos. Mantenlas limpias.
- 3** Las caries, enfermedades de las encías y mal aliento son graves problemas de salud bucodental. Cepíllate los dientes al menos dos veces al día y usa hilo dental todos los días.
- 4** Evita enfermedades en el cuero cabelludo como la dermatitis seborreica o foliculitis. Lava periódicamente tu cabello.
- 5** La exposición a los rayos UV puede provocar afecciones y enfermedades de la piel. Hidrata y protege tu piel del sol.
- 6** Durante el baño coloca una pequeña cantidad de shampoo para bebe y realiza un suave masaje en los párpados superiores, para mantener permeable los conductos lagrimales.
- 7** El exceso de humedad y el calor, así como los restos de jabón, favorecen la proliferación de hongos y bacterias en los pies. Seca e hidrata bien tus pies después de lavarlos. Revisa lesiones, desprendimiento anormal de la piel, mal olor o comezón.



¡DE TI DEPENDE!

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

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

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