



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX No. 02

31 de enero 2024

Informe de Gestión 2023 del Dr. José Sifuentes Osornio

Fallecimiento del Dr. Carlos Gual Castro, exdirector del INCMNSZ (1980-1982)



Informe de Gestión 2023 del Dr. José Sifuentes Osornio



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 720

31 enero 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	NOTICIAS	15
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ	2	• Información importante	
• Informe de Gestión 2023 Dr. José Sifuentes Osornio		SABÍAS QUE	16
ENTÉRATE	6	• Efemérides de la salud	
• Fallecimiento del Dr. Carlos Gual Castro (1927-2023), exdirector general del INCMNSZ		TU SALUD	17
EQUIDAD Y GÉNERO	8	• Enfermedades raras	
• Genética, Sexo y Género		DÍA NARANJA	18
ENSEÑANZA	9	• ¡Únete!	
• ¿Por qué unirse al coro del INCMNSZ?		ESPACIO DE LECTURA	19
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	10	• <i>Todos los fuegos el fuego</i> Julio Cortázar	
• Los mejores equipos son los más motivados		NUESTRO ENTORNO	20
MÍSTICA	11	• Día Mundial de la Educación Ambiental	
• Entrega total		LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
VIDA INSTITUCIONAL	12	• Champiñones • Champiñones con manteca y chile verde	
• Dr. Carlos Gual Castro		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	22
ARTE Y CULTURA	13	• Para los camilleros del INCMNSZ, la seguridad del paciente es prioritaria	
• Sesión Cultural dedicada al Departamento de Medicina Nuclear		FORO DEL LECTOR	23
HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14	• El INCMNSZ nos ha brindado un servicio de excelencia	
• La investigación relevante para el crecimiento de la Enfermería		PROGRAMA	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

E

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ rindió su Informe de Gestión 2023, en el que dio a conocer las actividades más relevantes realizadas durante el año que acaba de concluir. Así mismo, agradeció a la Comunidad Institucional todo su apoyo y dedicación para alcanzar juntos los objetivos establecidos en su Programa Estratégico de Gestión y por hacer, con sus acciones, que la **Mística del INCMNSZ**, continúe, así como **favorecer la unidad** entre los integrantes del Instituto y mantenerlo vivo. En las secciones **Ser INCMNSZ** y **Para Conocernos** se da cuenta de ello.

En **Entérate**, se informa respecto al **lamentable fallecimiento del Dr. Carlos Gual Castro, exdirector general del INCMNSZ**, quien falleció el pasado 2 de enero, a los 96 años de edad. Él, fue el primer Director General del INCMNSZ (1980-1982), después de la gestión de nuestro fundador, el Dr. Salvador Zubirán Anchondo.

Efemérides de la Salud, conmemoradas durante la segunda quincena de enero, se presentan en **Sabías que**: 26 de enero, **Día Mundial de la Educación Ambiental**; 30 de enero, **Día Mundial de la Enfermedades Tropicales Desatendidas** y 31 de enero, **Día Mundial contra la Lepra**.

Las **Enfermedades Raras afectan a** una pequeña porción de la población; aproximadamente, **a menos de 5 personas por cada 10,000 habitantes**. Sin embargo, ello no significa que se les reste importancia. Por el contrario, requieren de atención, ya que **“la mayoría son crónicas, incapacitantes, degenerativas** y, por lo general, tienen un componente genético”, aseguró el **Dr. Juan Carlos Zenteno Ruíz**, responsable de la Unidad de Diagnóstico de Enfermedades Raras (UDER) de la División de Investigación de la Facultad de Medicina de la UNAM. En la sección **Tu Salud**, se informa al respecto.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible**, el INCMNSZ, siempre preocupado por el bienestar de la comunidad institucional, **dirige una propuesta para vivir mejor**.

Compromiso para mantener vivo al INCMNSZ

Informe de Gestión 2023

Dr. José Sifuentes Osornio

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



Dr. José Sifuentes Osornio

El 12 de enero, el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, presentó su Informe Anual de Gestión, en el que agradeció a la Comunidad Institucional su compromiso y apoyo para llevar a cabo las acciones estratégicas del plan de trabajo de su administración, en concordancia con la Mística Institucional.

En primera instancia, mencionó los nombramientos realizados durante el 2023 y recordó, afectuosamente, a integrantes de la comunidad que recientemente fallecieron.

Destacó que durante 2023 se realizaron 12 reuniones del Consejo Técnico de Administración y Programación (COTAP) y 37 sesiones ordinarias de la Coordinación de Directoras y Directores de Área (CODA).

Posteriormente, describió las acciones de cada área:

Hospitalización

- 5,205 ingresos hospitalarios; al 50% de Urgencias.
- 5,208 egresos hospitalarios, la mayoría por mejora.

Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos

- 3,534 pacientes de primera vez, 86% no tienen derechohabencia.

Cirugía

La actividad de cirugía se recuperó en más del 95% después de la Pandemia de COVID-19.

- 4,169 procedimientos.
- 1,047 eventos en Estancia Corta.
- 130 trasplantes: 62 de riñón, 52 de hígado y 16 de médula ósea.

Atención Médica

Las consultas programadas están recuperadas en 80% después de la Pandemia de COVID-19.

- 216,344 Consultas Médicas otorgadas: 2,832 de primera vez y 213,512 subsecuentes.
- Indicadores de Desempeño Hospitalario: 1) Utilización de Consultorios, 60%; 2) Ocupación del Área de Urgencias, 100%; 3) Estancia Hospitalaria, 9 días; 4) Ocupación Hospitalaria, 80%; 5) Egresos Hospitalarios, 90%; 6) Ocupación de Terapia Intensiva, 84%; 7) Utilización de Salas de Cirugía, 38%; y 8) Cirugías Ambulatorias, 27%.
- 1'975,612 estudios de laboratorio (están alcanzando las cifras de antes de la Pandemia de COVID-19).

- En Radiología se practicaron 9,716 mastografías; 10,490 ultrasonidos; 4,158 resonancias magnéticas; 27,565 estudios radiológicos; 2,376 angiografías; 92 estudios digestivos y 29,765 tomografías.
- En Medicina Nuclear se han alcanzado las cifras que se tenían antes de la Pandemia de COVID-19; se realizaron 1,811 estudios de Tomografía por Emisión de Positrones (PET)
- En Farmacia de Gratuidad se surtieron 65,142 recetas y se otorgaron 865,255 medicamentos y material de curación.
- En Farmacia Hospitalaria se surtieron 449,845 recetas, lo que representó 4'711,046 unidades de medicamentos y material de curación entregados a 15,256 personas beneficiadas.

El Dr. Sifuentes destacó que se tiene una farmacia moderna. Presentó un video del modelo de lo que será la farmacia en la Nueva Torre de Hospitalización, contará con un espacio de 400 metros cuadrados con una Unidad de Mezclas con amplitud y seguridad.

- Sistema de Referencia y Contra Referencia: Se tiene la adhesión formal al “Convenio colaborativo en materia de referencia y contrarreferencia, para el traslado de manera concertada de personas beneficiarias hacia y entre otras instituciones de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CCINSHAE), Secretaría de Salud CDMX, IMSS-BIENESTAR, IMSS, ISSSTE”. Se tiene un espacio para un centro regulador en el INMEGEN; se consiguió la donación de 11 ambulancias y se obtuvieron las 15 plazas para operación del mismo.
- Vacunación de Influenza: Se aplicaron 15,067 dosis; 81% al personal y el resto a pacientes y público en general.

Enseñanza

- 25 cursos de especialidades directas e indirectas. 40 cursos de alta especialidad.
- 13 cursos de pregrado en los que participaron 414 alumnos y 66 profesores. 82 pasantes de Medicina realizaron Servicio Social. 398 médicos residentes, provenientes de diferentes estados e Institutos Nacionales de Salud.
- En el Centro de Desarrollo de Destrezas Médicas (CDDEM): 43 cursos y 17 prácticas a 996 y 117 alumnos, respectivamente.
- 5 cursos que beneficiaron a 430 pacientes y familiares en temas de diálisis peritoneal, higiene de manos, cuidado de líneas intravasculares y manejo de catéter.
- Programa “Conoce a las Investigadoras y los Investigadores del INCMNSZ”.
- Disminución de las cuotas de inscripción y colegiatura en un 76% en la Escuela de Enfermería.
- Egresaron 228 especialistas y subespecialistas, 34 extranjeros. Índice de conclusión en formación: 99.5%. Egresaron 8 alumnos del curso de enfermería del anciano y 18 del curso de enfermería del adulto en estado crítico, acreditados por UNAM. Se impartieron 25 cursos de actualización en diferentes temas con 5,183 asistentes.
- Apertura de la convocatoria para el proceso de selección de residentes para los cursos de especialidades directas e indirectas en abril. En agosto se abrió una convocatoria complementaria para 11 especialidades.
- En septiembre se aplicó el examen en las instalaciones del INCMNSZ para ambas convocatorias. La selección se concluyó en noviembre.
- Se entregaron los premios José Antonio Martín Mora y Juan Antonio Rull.

Investigación

- Convocatoria para apoyo a proyectos de investigación: Se recibieron 30 propuestas, de las que se seleccionaron 18 proyectos para adquisición de insumos e infraestructura, con un monto de 6.5 millones de pesos.
- Cobertura de los costos de publicación de artículos originales en revistas nivel 3 o mayor. Siete artículos originales, previa evaluación de un Comité Científico.

- Apoyo a la publicación de artículos en el Sistema Plos sin límite en número de artículos.
- Licencia de operación del Biobanco de Enfermedades Metabólicas por parte de COFEPRIS, primera para un Biobanco en México.
- Renovación del portal institucional de la Dirección de Investigación: Muestra la productividad institucional y videos de los autores de artículos de mayor impacto.
- Creación de la Coordinación de Acompañamiento a Nuevos Proyectos de Investigación e Innovación (CANPII).
- Acceso y envío, vía WhatsApp, de artículos con acceso limitado, disponibles en la Biblioteca UNAM. Se enviaron 406 artículos, el 98% de los usuarios los calificó como excelentes.
- Estrategia de difusión de las publicaciones de nuestros investigadores.
- Cambios en la organización y operación de los Comités de Ética en Investigación, de Investigación y CICUAL.
- Creación del "Sistema Investiga", primer recurso de Inteligencia Artificial aplicable a la investigación clínica.
- Inicio de sesiones de la Dirección de Investigación a partir de junio: 23 reuniones virtuales para presentar infraestructura, ejemplos de éxito y creación de colaboraciones.
- Se desarrollo el Programa del Emprendimiento Basado en la Evidencia e Innovación Esbelta (EBELI), promovido por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz. Creación de la oficina de transferencia tecnológica. Se desarrollaron 28 proyectos.
- Nuevo Sistema para el Registro de Proyectos de Investigación (SERPI) con un modelo jurídico, financiero, propiedad intelectual y de la promoción.
- Se han generado tres patentes y dos solicitudes de ingreso a patentes y derechos de autor.
- El Sistema de Investigadores Institucional cuenta con 187 plazas. Se tienen 220 investigadores en el Sistema de Investigadores de la Secretaría de Salud.
- 332 artículos publicados en revistas de alto impacto.
- La Revista de Investigación Clínica RIC, tiene un índice de impacto alto, se publica sin apoyos financieros. En 2023 se hicieron muchas publicaciones sobre COVID-19. En 2024 pasará a una nueva casa editorial de España, para favorecer la publicación de investigadores.
- Reconocimientos a médicos e investigadores que ponen en alto el nombre del Instituto.

Nutrición

- Se hicieron menús para los brigadistas del INCMNSZ y de otras instituciones que acudieron a apoyar en Estado de Guerrero ante la emergencia ocasionada por el huracán OTIS.
- Proyectos de investigación en colaboración con instituciones nacionales e internacionales y con fundaciones.
- Un Huerto Escolar con asesoría y capacitación a una primaria de la Ciudad de México.
- La revista Cuadernos de Nutrición se mantiene vigente.

Cooperación Interinstitucional

- Apoyo en la formalización de colaboraciones en áreas de interés mutuo, relacionadas con la atención médica, enseñanza, investigación o nutrición.

Unidad de Igualdad de Género

- El día 3 de julio de 2023 se instaló formalmente. Se realizó un simposio; se llevaron a cabo actividades por el Día Naranja
- Se inauguró formalmente la Sala de Lactancia.

Asesoría Jurídica

- 497 Actos Consensuales y 50 Actos Contenciosos.

Administración

- Manejo de desechos que se reciclan y manejo y desecho de no reciclables.
- Cumplimiento 100% en la presentación de Declaración de Modificación Patrimonial.
- Implementación de un nuevo gafete con chip de proximidad.
- Conclusión de la 1ª etapa e inicio de la 2ª etapa de la Nueva Torre de Hospitalización con avance físico del 36.02% a diciembre de 2023. El avance global es de 72%.

Comunicación

- Sitio Web actualizado y ágil.
- La Camiseta permanece disponible de forma impresa y digital.
- En redes sociales, cada vez con más seguidores.
- Espacios de Lectura en funcionamiento.
- 11 sesiones culturales en las que se reconoce a personajes y áreas del INCMNSZ. Se cuenta con el Acervo Plástico Institucional, mismo que sigue creciendo.
- Se continuó con la realización del Taller de Iniciación a Artes Plásticas, TIAP.
- Coordinación de actividades del Programa Vida Saludable y Sostenible, puesto en marcha oficialmente en el Día Internacional del Autocuidado.
- Continúan las actividades del Centro de Información e Investigación Documental.
- El INCMNSZ reaccionó de inmediato ante la emergencia del huracán OTIS. Acudió una brigada de apoyo de personal médico y enfermería a coordinar las actividades. Se recibieron donativos de la comunidad: se enviaron 3 toneladas de ayuda a través del Centro de Acopio de la UNAM.

Consejo Asesor Externo

- El 12 de abril de 2023 se instaló formalmente y tiene como objetivo asesorar al Director General en carácter técnico y científico. Las propuestas, derivadas del mismo, fueron: Analizar sueldos de los investigadores y su impacto en la generación de la investigación; Incentivar a jóvenes en la investigación (mentorías); Búsqueda de financiamiento; y el Programa de Patentes Institucionales.

Patronato INCMNSZ

- Se han llevado a cabo 119 reuniones sobre actividades y programas relevantes en el INCMNSZ. Se sigue contando con su invaluable apoyo.

Voluntariado

- Tres reuniones conjuntas con: Dirección General, Trabajo Social y Dirección de Comunicación Institucional y Social.
- Definición de solicitud única, a través del Departamento de Trabajo Social.
- 267 pacientes apoyados con un monto total de \$ 387,209.00.
- Campaña de Donación de sillas de ruedas, bastones y andaderas.

LVXV Reunión Anual AMINCMNSZ – SAN LUIS POTOSI, SLP

- 195 asistentes. El Programa incluyó: Concierto inaugural; 7 Simposios; Conferencia Magistral Dr. Salvador Zubirán; Presentación de 97 trabajos libres: 8 orales y 79 carteles; Carrera de la Amistad / Paseo Ciclista y Comida de la Amistad.
- Convenio de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, (UASLP)-INCMNSZ para un CAIPaDi en SLP.

Para finalizar el Informe de Gestión, el Dr. José Sifuentes Osornio destacó que los objetivos y valores del INCMNSZ están inmersos en el Plan de Trabajo de su gestión, que gracias a la Comunidad Institucional se está llevando a cabo. Destacó que la Mística y el orgullo de pertenencia es lo que nos mantiene unidos. Así mismo, agradeció a todos su entrega en la realización de las actividades y su compromiso para mantener vivo al INCMNSZ.

Guía y Líder del Instituto

Fallecimiento del Dr. Carlos Gual Castro (1927-2023), exdirector general del INCMNSZ

Dra. Ana Elena Lemus Bravo



El pasado 2 de enero, el Dr. Carlos Gual Castro, exdirector general del Instituto (1980-1982), primer director después del Dr. Salvador Zubirán Anchondo (fundador), falleció a los 96 años.

Semblanza del Dr. Carlos Gual Castro

El Dr. Carlos Gual Castro, obtuvo en 1951, el título de Médico Cirujano en la Facultad de Medicina de la UNAM. Posteriormente realizó, en el entonces Hospital de Enfermedades de la Nutrición (HEN), la Residencia en Medicina Interna y la Maestría en Endocrinología, Diabetes y Nutrición. Por dos años, desarrolló investigación en bioquímica de hormonas esteroides, en la *Worcester Foundation for Experimental Biology*, en Massachussets, EUA.

A su regreso, reingresó al HEN, posteriormente Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán (INNSZ), como Investigador de Tiempo Exclusivo, en donde ocupó los cargos de jefe de la División de Investigación, jefe del Departamento de Endocrinología, jefe y fundador del Departamento de Biología de la Reproducción que, con gran justicia, actualmente lleva su nombre.

Estableció el primer curso en México de Biología de la Reproducción Humana y creó la Clínica de Planificación Familiar, primera en el sector público. Formó un gran número de investigadores científicos, con quienes realizó muy importantes aportes en el conocimiento de la reproducción humana, contenidos en más de 150 publicaciones, que le dieron un reconocimiento internacional en ese campo de la medicina.

Es por esto que el Dr. Andrew V. Schally, le pidió su colaboración para diseñar y conducir los estudios clínicos con los que se pudiera demostrar la actividad biológica de algunos péptidos hipotalámicos, cuyo aislamiento y determinación de la estructura química él había logrado. Los resultados de los estudios realizados por el Dr. Gual fueron fundamentales para que al Dr. Schally le otorgaran, en 1977, el Premio Nobel de Fisiología y Medicina, lo cual fue reconocido por el mismo Dr. Schally en su discurso en la Ceremonia de premiación en Estocolmo, a la que fue invitado el Dr. Gual.

Fue un destacado miembro de las más importantes Sociedades Médicas Nacionales e Internacionales en el campo de la Endocrinología y la Biología de la Reproducción.

Siempre se distinguió por su gran capacidad de trabajo y de organización de grandes eventos como el IV Congreso Panamericano de Endocrinología, celebrado en 1965. Y en 1968 el III Congreso Internacional de Endocrinología, ambos realizados en la Ciudad de México.

El Dr. Gual fue presidente de las principales Academias y Asociaciones Científicas de México. Algo que hay que destacar, porque poco se conoce, es que siendo presidente de lo que ahora es la Academia Nacional de Ciencias, elaboró los lineamientos de lo que sería el Sistema Nacional de Investigadores, proyecto que, siendo aprobado por el presidente de la República en turno, no pudo ser consolidado, por falta de presupuesto gubernamental, pero que en 1984 se hizo realidad, teniendo como base, la mayor parte de los lineamientos elaborados por él.

En 1976, el Dr. Gual fue designado Subsecretario de Asistencia de la SSA, y en 1980, fue nombrado Director General del INNSZ.

El Dr. Gual falleció el pasado 2 de enero, dejándonos sus grandes enseñanzas, así como lo más valioso, que fue su integridad como persona y como científico.

Dra. Ana Elena Lemus Bravo
alumna, colaboradora y amiga



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Dr. Carlos Gual Castro

Ex director del INCMNSZ (1980 -1982)

Nos unimos a la pena que embarga
a familiares, colegas y amigos.



Descanse en Paz

Ciudad de México a 2 de enero de 2024

Identidad de Género y autopercepción

Genética, Sexo y Género

Dra. Jazmín Arteaga Vázquez/Consejo de Equidad y Género

En la especie humana, la diferenciación sexual es uno de los procesos biológicos de mayor trascendencia, ya que representa el desarrollo de las características anatómicas y fisiológicas necesarias para la reproducción de la especie. El diccionario define “sexo” como la condición orgánica que distingue masculino y femenino.

Surge la pregunta ¿qué determina el sexo de un individuo? El sexo genético es resultado de los cromosomas que poseemos al nacimiento, los niños portan un cromosoma X y un cromosoma Y. En cambio, las niñas presentan dos cromosomas X. Durante las primeras semanas del desarrollo del embrión (0-4 semanas de gestación), la presencia y tipo de los cromosomas sexuales definirá, mediante la expresión coordinada de varias decenas de genes, las características de los genitales internos: testículos u ovarios, a esto se le conoce como sexo gonadal. Por lo tanto, el sexo de una persona se establece al momento de su nacimiento, de acuerdo a la apariencia de sus genitales externos, masculino o femenino.

Sin embargo, el género con que nos identificamos cada uno de nosotros no depende de nuestra constitución cromosómica o anatómica. No se han reconocido hasta el día de hoy genes que determinen el género con que nos identificaremos en las diferentes etapas de nuestro desarrollo.

Entonces, ¿qué es el género? Es la propia idea de quiénes somos, podemos identificarnos como hombre, mujer, ambos o ninguno. No tiene que ver con la anatomía de los genitales con que nacemos. La identidad de género la elegimos de acuerdo a cómo nos auto percibimos, nos sentimos y cómo queremos expresarnos ante la sociedad. La forma en que nos vestimos, nos arreglamos o teñimos el cabello, las actividades o juegos que elegimos y nuestro actuar, reflejan la identidad de género.

En la actualidad, se reconocen como personas cis-género a aquellas cuyo sexo asignado al nacimiento coincide con su identidad de género y personas trans-género a aquellas cuyo sexo es diferente a la identidad de género que eligieron, por ejemplo, un individuo que nació con genitales masculinos, se le asigna sexo masculino, pero su identidad de género es femenina. No todas las personas transgénero comparten la misma identidad de género. El rol de género es la expectativa que, como sociedad, tenemos sobre la apariencia, forma de pensar, de vestir y de actuar que “debería” tener un individuo de acuerdo al sexo que le fue asignado al nacer. Este rol de género ha ido cambiando a lo largo de nuestra historia.

Por último, quiero aclarar que no existe un gen de la homosexualidad o de orientación sexual. Como seres humanos tenemos el derecho de sentir atracción por personas con anatomía, identidades y roles de género diferentes a lo esperado por nuestra composición genética. Es nuestra elección decidir a quién amar.

El canto es mucho más que una actividad

¿Por qué unirse al coro del INCMNSZ?

Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

Las actividades artísticas son parte fundamental de la experiencia humana. Desde la pintura y la escultura hasta la danza y la música, el arte ha demostrado tener un impacto significativo en nuestra salud y bienestar. Participar en estas no solo estimula la creatividad y la expresión personal, sino que también puede tener beneficios para la salud física, mental y emocional. Estas actividades ofrecen una forma de liberar el estrés y la tensión. La pintura, el dibujo o el canto pueden servir como una forma de escape, permitiendo a las personas sumergirse en el proceso creativo y olvidarse temporalmente de sus preocupaciones. Esta liberación de tensión puede reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que puede tener efectos positivos en la salud cardiovascular y la inmunidad. Además, participar en actividades artísticas fomenta la concentración y la atención plena, así como promueven la autoexpresión, la autoestima, la conexión social y el sentido de comunidad.

El canto en particular es una forma sublime de expresión artística. Es una poderosa herramienta que puede tener un impacto profundo en la salud y el bienestar. A través del canto, se desata una sinfonía de beneficios que afectan positivamente tanto al cuerpo como a la mente, proporcionando una vía única hacia la sanación y la plenitud. Al sumergirse en la melodía y la armonía, las preocupaciones cotidianas se desvanecen, dejando espacio para una sensación de calma y serenidad. El canto es una forma de ejercicio para los músculos respiratorios. Esto no solo beneficia la salud respiratoria, sino que también promueve una mejor circulación sanguínea y aumenta los niveles de oxígeno en el cuerpo, lo que conduce a una mayor vitalidad y energía. El canto tiene efectos positivos en la salud mental y emocional. Al cantar, se activan regiones del cerebro asociadas con la emoción y la memoria, lo que puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y la función cognitiva. El acto de expresar emociones a través de la música proporciona una forma de catarsis emocional, permitiendo a las personas procesar y liberar sentimientos difíciles de una manera segura y saludable.

Una de las características más destacadas del canto es su capacidad para fomentar la conexión social y el sentido de pertenencia. Ya sea en coros, grupos de música o simplemente cantando con amigos y familiares, el canto une a las personas en armonía y comunidad. Esta conexión interpersonal fortalece los lazos sociales, reduce la sensación de soledad y proporciona un apoyo emocional invaluable.

De este modo, para promover un estilo de vida saludable y sustentable, en el Instituto, desde hace ya un año, se creó el "coro del INCMNSZ", el cual es un esfuerzo que se vio materializado gracias a la buena voluntad e interés de la Dirección de la Facultad de Música de la UNAM. Es así como, en el Instituto, dos veces por semana, contamos con la participación y coordinación del coro por la profesora María Eugenia Cadena Guzmán, distinguida universitaria ganadora del Reconocimiento Distinción Universidad Nacional para Jóvenes Académicos 2022 en el área de Docencia en artes quien con su entusiasmo desmedido nos invita a amar esta disciplina.

El canto es más que una actividad recreativa; es una fuente de sanación y plenitud para el cuerpo, la mente y el espíritu. En un mundo lleno de tensiones y desafíos, el canto brinda un refugio seguro donde la belleza y la armonía pueden florecer, llevando consigo la promesa de la alegría y la renovación. Acérquense todos los lunes y viernes, por las tardes, al Auditorio Principal.

Seguridad del Paciente

Los mejores equipos son los más motivados

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

“Es genial hacer lo que amas, pero es más genial aún, si lo haces con un buen equipo”

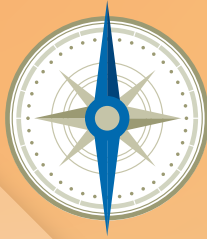
Esta frase transmitió en mí un gran significado cuando la escuche en voz del Dr. Eleazar Ignacio Álvarez. Desde la visión del área de calidad, el trabajo en equipo es una de las fortalezas y herramientas que podemos utilizar para lograr mejores resultados en todas las actividades que realicemos en el día a día. Se requiere de un engrane entre cada uno de los miembros de los equipos multidisciplinarios que se forman en la Institución para el desarrollo del proceso de atención del paciente, dando como resultado una mayor satisfacción del paciente y su familia.

“Ama lo que haces”, sin lugar a dudas creo que es la mejor forma de empezar y, sobre todo, de transmitir al equipo de trabajo un sentido del quehacer diario. Además de esto, ¿cómo podemos lograr que nuestro equipo encuentre una adecuada motivación y un real sentido o razón de por qué está haciendo este trabajo?, ¿qué más necesitamos?.

- **Un cambio en la rutina:** A veces, caer en lo cotidiano resulta para los equipos de trabajo algo monótono y empieza a perder el sentido. Cuando implementamos cosas diferentes en este esfuerzo constante y en el día a día, es como inyectar de vitalidad a estos equipos. Saber escuchar cuáles son sus necesidades y sus expectativas como equipo de trabajo lograremos entender cómo mantener al equipo unido y engranado.
- **Elige tu actitud:** Una frase que describe muy bien esto, es la dicha por el autor Harry Paul “Aunque no puedas escoger el trabajo, siempre puedes elegir cómo lo harás”. Sin lugar a dudas, esto es algo muy importante, ya que el éxito o no de lo que hagamos dependerá mucho de cómo lo llevemos a cabo, ya sea en lo profesional o en lo personal, la mejor forma es tener siempre la actitud para lograrlo.
- **Alegrarles el día:** Nuestro paciente, viene con condiciones biopsicosociales que pueden afectar su estado de ánimo. Por qué no generar un poco de empatía y lograr alegrar un poco su estancia en este lugar. Algún día nosotros nos encontraremos en el mismo lugar o alguien de nuestra familia. El hecho de conocer y saber que se tiene alguna enfermedad ya es una carga complicada para el paciente, para que además de eso tenga pasar por actitudes incorrectas dentro de su proceso de atención.

Sigamos por el Camino.

“Todos juntos trabajando por la Seguridad del Paciente”.



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

mística incmnsz

ENTREGA TOTAL
Entrega de pensamiento
y acción sin límites del tiempo
ni de esfuerzo.

¡y aquí la vivimos diario!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2024 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

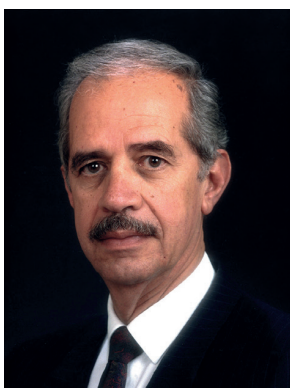


INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mística #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

FUNDADORES DE ESPECIALIDADES EN EL INCMNSZ

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



Dr. Carlos Gual Castro
Departamento de Biología de la Reproducción

1951

Obtiene el Título de Médico Cirujano en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)

1959

Realiza estudios de posgrado en Medicina Interna y Endocrinología, Diabetes y Nutrición en el Hospital de Enfermedades de la Nutrición (HEN)

1957- 1959

Realiza estudios de posgrado en bioquímica de hormonas esteroides en la Worcester Foundation for Experimental Biology en Shrewsbury Mass, (E.U.A.)

1959 - 1977

Jefe de los Departamentos de Endocrinología, de Biología de la Reproducción y Jefe de la División de Investigación

1977

Es invitado a la Ceremonia del Premio Nobel en Estocolmo, Suecia, por su participación en las investigaciones clínicas pioneras en Hormonas Hipotalámicas Hipofisiotrópicas (TRH y LHRH) efectuadas en colaboración con el Dr. Andrew V. Schally, quien ese año fue Premio Nobel de Fisiología o Medicina

1980-1982

Director General del Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán

2006

Designación con su nombre al Departamento de Biología de la Reproducción del INCMNSZ

2012

Obtiene la Condecoración "Dr. Eduardo Liceaga"

Historia, logros y proyectos

Sesión Cultural dedicada al Departamento de Medicina Nuclear

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

El concierto de enero estuvo dedicado al Departamento de Medicina Nuclear. Su jefe, el Dr. Eleazar Ignacio Álvarez, habló de la historia, logros y proyectos.

Agradeció a su equipo de trabajo la dedicación y esfuerzo que realizan para que este Departamento sea considerado uno de los mejores del país.

Tuvimos el honor de escuchar, una vez más, al Maestro Alberto Cruzprieto, extraordinario pianista, amigo entrañable de la Institución, quien interpretó música de Edvard Grieg y Federico Chopin.

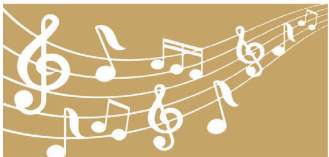
Sesión Cultural ENERO



CONCIERTO DEDICADO AL
**DEPARTAMENTO DE
MEDICINA NUCLEAR**

**Jueves
25 enero
2024
18:00 hrs.**

Música INBAL
por la Ciudad



**Alberto
Cruzprieto**
piano
CONCERTISTA DE BELLAS ARTES



AUDITORIO
INCMNSZ
ENTRADA LIBRE
VINO DE HONOR

Generación del conocimiento para la solución de problemas en salud

La investigación relevante para el crecimiento de la Enfermería

Segunda y última parte

Maestrante en cuidados críticos Lourdes Doreli Pérez Aguilar / Depto. de Enfermería

La investigación en Enfermería es fundamental para mejorar la atención y los cuidados que se ofrecen a los pacientes. Al ser un proceso riguroso, se garantiza que se aborden temas relevantes y se den respuestas a situaciones que requieren ser atendidas de manera inmediata. Sin embargo, muchas veces la falta de una adecuada planificación hace que las investigaciones no aporten mucho y, por ende, no sean útiles para la mejora en la atención.

En el caso de las personas dedicadas a la Enfermería, a veces se presentan dificultades para expresar adecuadamente sus ideas de investigación, lo que limita su producción científica.

Es por eso que el Departamento de Educación Continua ofrece un Diplomado de Investigación y divulgación escrita para todo el personal de Enfermería del INCMNSZ que desee participar. Esta es una oportunidad para aprender a planificar adecuadamente una investigación y expresar de manera clara y concisa las ideas que se quieren abordar.

Los interesados pueden solicitar informes en el Departamento de Educación Continua o a través de la extensión 2210. Las clases iniciarán en febrero, ¡El cupo es limitado!



3 de enero, QUADRATIN México

Evalúan en el INCMNSZ un proyecto de vacuna contra Virus de Inmunodeficiencia Humana

Un proyecto de investigación de la considerada vacuna contra el Virus de la Inmunodeficiencia Humana se encuentra en la fase III en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, de acuerdo al informe de Labores 2022-2023 de la Secretaría de Salud Federal.

Link: <https://mexico.quadratin.com.mx/evaluan-en-instituto-salvador-zubiran-proyecto-devacuna-contra-vih/>

22 de enero, Gobierno de México

El pianista Alberto Cruzprieto interpretó obras de Grieg y de Chopin en el INCMNSZ

El pianista Alberto Cruzprieto ofreció un concierto el jueves 25 de enero a las 18:00 horas en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, en el marco del Ciclo Musical por la Ciudad, que realiza el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL), mediante la Coordinación Nacional de Música y Ópera.

Link: <https://www.gob.mx/cultura/prensa/el-pianista-alberto-cruzprieto-interpretara-obras-de-grieg-y-de-chopin-en-el-instituto-nacional-de-ciencias-medicas-y-nutricion>

29 de enero, Revista Digital Yo Influyo

Con la obesidad a tope, México es el principal productor de mantequilla de América Latina

De acuerdo con la Dra. Martha Kaufer Horwitz, Directora de Nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, en México, cerca del 30 % de la población padece algún nivel de obesidad, lo que es sumamente preocupante si se considera que nuestro país es el principal productor de mantequilla de América Latina.

Link: <https://www.yoinfluyo.com/mexico/salud/con-la-obesidad-a-tope-mexico-es-el-principal-productor-de-mantequilla-de-al/>

26 de enero, Día Mundial de la Educación Ambiental

Importancia de conservar y preservar el medio ambiente

Se conmemora con la finalidad de concientizar a las personas acerca de la importancia de preservar y proteger el medio ambiente; así como, incentivar su participación en las iniciativas que se están llevando a cabo a nivel mundial, para su conservación.

Es fundamental cuidar los recursos naturales de nuestro planeta para que las futuras generaciones puedan disfrutar y vivir en un mundo mejor.

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

30 de enero, Día Mundial de la Enfermedades Tropicales Desatendidas

Se conmemora desde el 2020 por resolución de la OMS

Enfermedades Tropicales Desatendidas (ETD) y otras infecciones relacionadas con la pobreza son conocidas en la Región de las Américas como 'enfermedades infecciosas desatendidas' (EID). Las EID son un grupo diverso de afecciones que prevalecen en las zonas más pobres del mundo, donde la seguridad del agua, el saneamiento y el acceso a la atención sanitaria son deficientes.

El Día Mundial de las Enfermedades Tropicales Desatendidas tiene lugar el 30 de enero, desde que fue establecido en 2020 por la Asamblea Mundial de la Salud.

Fuente: <https://www.who.int/es/campaigns/world-ntd-day>

31 de enero, Día Mundial contra la Lepra

Reducir el estigma contra quienes la padecen

El Día Mundial contra la Lepra se conmemora el último domingo de enero de cada año y tiene el objetivo de crear conciencia sobre la enfermedad y reducir el estigma contra quienes la padecen, porque las personas con lepra a menudo son discriminadas y estigmatizadas.

La Lepra es una enfermedad infectocontagiosa causada por el bacilo *Mycobacterium leprae*, también conocido como bacilo de Hasen, ya que fue descubierto en 1873 por Gerhard Hansen, médico y bacteriólogo noruego.

Fuente: <https://www.ohchr.org/es/world-leprosy-day>

Difícil diagnóstico

Enfermedades Raras

Lcda. Liliana Morán Rodríguez /Departamento de Comunicación y Vinculación

¿No logran diagnosticar tus signos y síntomas?, ¿Crees que padeces una enfermedad rara? Las enfermedades raras son patologías o trastornos que afectan a una pequeña proporción de la población; aproximadamente a menos de 5 personas por cada 10 mil habitantes.

La mayoría de estas enfermedades de baja prevalencia son crónicas, incapacitantes, degenerativas y, por lo general, tienen un componente genético, así lo explicó el doctor Juan Carlos Zenteno Ruíz, responsable de la Unidad de Diagnóstico de Enfermedades Raras (UDER) de la División de Investigación de la Facultad de Medicina de la UNAM en la conferencia "Enfermedades Raras" que se llevó a cabo el pasado 25 de enero en el Auditorio del INCMNSZ.

Aseguró que existen más de 10 mil enfermedades raras distintas. Una de las principales dificultades es su difícil diagnóstico, pues presentan una serie de síntomas particulares a los que no se les encuentra una causa con facilidad.

El diagnóstico ayuda a que las personas reciban un tratamiento oportuno y así mejoren su salud y calidad de vida. En promedio, las personas con enfermedades raras, suelen pasar más de 8 años buscando, entre diversos especialistas, las causas de sus síntomas y problemas de salud.

De ahí que UDER sea de gran apoyo; cuentan con la tecnología de Secuenciación de Nueva Generación (NGS) que permite diagnosticar más de 7 mil enfermedades genéticas conocidas actualmente. La unidad se encuentra en el Instituto de Oftalmología Conde de Valenciana abierto a que todas las personas que sospechan de alguna enfermedad rara o que puedan ser referidas en busca de una posible respuesta.

6,000+
ENFERMEDADES Raras
TIENEN UNA CAUSA
GENÉTICA
CONOCIDA Y PUEDEN SER DIAGNOSTICADAS



APROXIMADAMENTE 7,000
ENFERMEDADES Raras
70%
INICIAN EN LA
INFANCIA



ENFERMEDADES Raras
TIENEN UN IMPORTANTE
IMPACTO EMOCIONAL,
ECONÓMICO Y
SOCIAL EN LAS
FAMILIAS



Fuente Imagen: Red Mexicana de Enfermedades Raras (REMEXER)

¿CÓMO CONTRIBUYO PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?



Escuchar y
acompañar

RESPUESTAS DEL EVENTO
INCMNSZ 25 NOVIEMBRE 2023

#DiaNaranja #YaEsYa #YoMeUno

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2024 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

#25N #dianaranja #yaesy #yomeuno

El Realismo Mágico en todo su esplendor

Todos los fuegos el fuego

Julio Cortázar

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

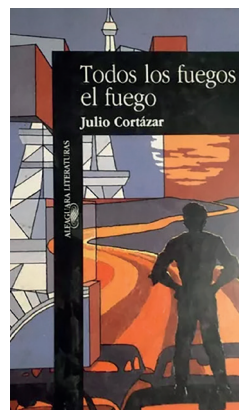
Julio Florencio Cortázar (1914 Bruselas, Bélgica–1984 París, Francia) fue un escritor y profesor muy reconocido. Fue uno de los autores más innovadores y originales de su tiempo, maestro del relato corto, la prosa poética y la narración breve en general; creador de *Rayuela*. Fue uno de los exponentes centrales del boom latinoamericano. Sus ficciones van de lo real a lo fantástico, y por ello se le relaciona con el surrealismo y el realismo mágico.

Todos los fuegos el fuego (publicada en 1966), compuesta por 8 cuentos incluidos dentro del Realismo Mágico.

Esta obra presenta dos líneas espacio-temporales sobrepuestas. Se pasa de una historia en el imperio romano, a otra en París en el siglo XX. Aunque ambas historias incluyen similitud: triángulos amorosos que finalizan en incendios, con sus protagonistas muertos por el fuego.

La primer línea narrativa es acerca de una arena de gladiadores en la Roma antigua, donde un procónsul tiene cierta tensión con su esposa Irene. Están a la espera de que el gladiador Marco haga su entrada para enfrentarse a su contrincante. La otra línea, es acerca de una llamada telefónica entre Roland Renoir y Jeanne, quienes muestran cierta tensión en su comunicación.

La yuxtaposición de tiempos y espacios entre las dos historias es lo que da el carácter fantástico al cuento, y aunque tienen veinte siglos de distancia, las similitudes sugieren que sentimientos como los celos, las venganzas y las traiciones, siempre persisten.



Sabías que...

La literatura argentina, es una de las más prolíficas, relevantes e influyentes del idioma castellano y ocupa un lugar sobresaliente dentro de la literatura en español y de la literatura universal. Destacan escritores de gran renombre, como:

Jorge Luis Borges (1899-1986) escritor, ensayista, poeta y traductor argentino más conocido internacionalmente y que mayor huella ha dejado en la historia de la literatura. Sus obras *El Aleph* y *Ficciones* marcan el comienzo del Realismo Mágico del siglo XX.

Ernesto Sábato (1911-2011) escritor, ensayista, físico y pintor, destaca por las obras de: *El túnel*, *Sobre héroes y tumbas* y *Abaddón el exterminador*. La segunda es considerada como una de las grandes novelas argentinas del siglo XX.

Alejandra Pizarnik (1936-1972) poeta, ensayista y traductora argentina. A pesar de tener una vida difícil, su poesía como sus diarios tienen un estilo muy particular y son altamente recomendables.

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.

¿Por qué se celebra el 26 de enero?

Día Mundial de la Educación Ambiental

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

El Día Mundial de la Educación Ambiental se celebra el 26 de enero porque esa misma jornada se estableció la Declaración de Estocolmo, en 1972 (en la Conferencia sobre el Medioambiente Humano, organizada por las Naciones Unidas).

Así fue como se estableció la Educación Ambiental como una prioridad. Tres años más tarde se firmó un acuerdo entre países - la Carta de Belgrado: un marco general para la educación ambiental- donde se determinaron metas ambientales, y objetivos, metas y principios de su educación.

Se cree que el origen del Día Mundial de la Educación Ambiental tuvo lugar cuando se celebró el Seminario Internacional de Educación Ambiental en la ciudad de Belgrado, entre el 13 y 22 de octubre de 1975. Allí se conformó la Carta de Belgrado.

Fuente: <https://www.tycsports.com/interes-general/efemerides/dia-de-la-educacion-ambiental-por-que-se-celebra-hoy-26-de-enero-id560352.html>



Champiñones

Los champiñones destacan por ser una de las setas más populares y, en definitiva, de las más consumidas en muchos países.

En el caso del champiñón común (también conocido con el nombre de champiñón de París) se caracteriza por presentar un sombrero redondo y ligeramente aplanado en su parte superior, de color rosado al pardo oscuro.

Las propiedades de los champiñones, desde un punto de vista nutricional destacan por su altísimo contenido en proteínas de buena calidad y agua (contiene cerca de un 95% de agua).

Sorprenden por su bajísimo contenido en grasas, hidratos de carbono y, por tanto, en calorías. Además, aportan una gran cantidad de minerales (hierro, zinc, yodo, magnesio, selenio, sodio y calcio) y minerales (vitaminas del complejo B, y vitamina E).



Cuadernos de

nutrición

Champiñones con manteca y chile verde



Ingredientes:

1 cucharada de manteca de cerdo
 ½ kilo de champiñones (puede sustituirse por hongos portobello)
 1 pieza de cebolla picada.
 2 piezas de chiles verdes picados
 Hojas de epazote
 Sal al gusto

Modo de preparación:

Calentar en un comal o sartén con manteca y poner a cocer los hongos enteros hasta que estén dorados.

Sazonar y Reservar.

En el mismo recipiente saltear la cebolla y los chiles verdes hasta que doren perfectamente.

Añadir los champiñones cocidos y rectificar el sazón, que tenga buena consistencia.

Servir con hojas de epazote y acompañarlos con una rica salsa verde.

Somos más que movilizadores del paciente

Para los camilleros del INCMNSZ, la seguridad del paciente es prioritaria

Camillero José María Mendoza Fernández

La profesión de camillero es una de las más bellas y delicadas del campo de la salud. Desafortunadamente, muchas personas nos consideran como movedores de pacientes, cuando en realidad nuestra función va más allá: es cuidar, atender y movilizar al paciente con seguridad y procurando su bienestar, sobre todo, si somos personal del INCMNSZ.

Ingresé al Instituto en 1989. Mi primera impresión cuando llegué fue que estaba muy grande, me impactó. Pero sobre todo, me dio mucho gusto haber sido aceptado y a la fecha siento gran satisfacción de pertenecer a él. Posteriormente, surgió la oportunidad de trasladarme a Enfermería, con Olivia Olivar quien era la Jefa de Enfermería y, en 1992, me dieron mi plaza como camillero. Una de las satisfacciones de ser camillero es que estás con la gente en interacción diaria. Actualmente, ya no puedo atender pacientes, pues tuve un infarto, pero apoyo en el ordenamiento de la papelería.

La evolución del camillero ha sido grande en el INCMNSZ. Los camilleros trabajamos al 200 o 300 por ciento, hacemos demasiado. Desafortunadamente, mucha gente piensa que nuestro trabajo no es importante, nuestra obligación empieza desde el momento en que se nos pide trasladar a un paciente, es entender su padecimiento y saber qué requiere para así poderlo movilizar, algunos son muy frágiles o están tan sensibles que con el sólo hecho de tocarlos los lastimas.

Debemos tratarlos con respeto, tolerancia y humanismo. Tomamos en cuenta que los pacientes a veces están pasando por otros problemas adicionales a los de salud, por eso debemos ser muy humanos.

Una forma de tener humanismo con el paciente es poniendo en práctica la Mística del INCMNSZ; es decir, tratar de forma cordial al paciente y anteponer su seguridad. Eso es la Mística, es el apoyo absoluto que se da al paciente; es también, el cuidado y la atención que siempre debe estar en primer, segundo y en tercer lugar.

A los nuevos camilleros les quiero decir que le echen ganas, ya que el INCMNSZ nos da mucho y, de alguna manera, nosotros debemos contribuir con él. Y, por otro lado, deben tomar en cuenta que el compañerismo es muy importante en ésta y en todas las profesiones, nunca dejen de ponerlo en práctica.

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: camiseta.avisos@incmnsz.mx

Con enorme gratitud

El INCMNSZ nos ha brindado un servicio de excelencia

Ana Isabel/familiar de paciente del Instituto

Quisiera agradecer al Instituto por todas las facilidades que nos han brindado a lo largo de la espera del diagnóstico de mi papá (Alzheimer), ha sido un servicio médico excelente pero sobre todo con el humanismo con el que nos han tratado.

Han sido muy amables y nos han recibido de una manera muy cálida.

Ahora sólo nos resta esperar para saber si es genético y acudir a nuestras citas de manera disciplinada.

Atentamente:

Ana Isabel



PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

Una propuesta dirigida
a la comunidad INCMNSZ
para que vivamos mejor

¡Entérate!

www.incmnsz.mx

¡DE TI DEPENDE!



Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados® 2024 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



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Primera quincena de febrero

1

Castillo Alfaro Luis Antonio
Cortes Avilés David
Cortes Tenorio Ignacia Rosa María
Espinosa Figueróa Edgar
Flores García Arturo
Lara Salazar Ana Laura
Marín Cristalinas Surayma
Mendoza Rojas Miguel Ángel
Nájera Velasco Diana
Rico Rosas Emmanuel
Rubalcava Ortega Johnatan
Toledo Hernández Ignacio

2

Arrieta Pacheco Arturo
Correa Morales Miguel
Juárez Bárcenas José Emmanuel
Martínez Hernández María Candelaria T.
Martínez Nájera Adriana
Romano Almanza Lucero Jazmín
Rosales Sotomayor Guillermo
Rosas Chávez Karla
Vázquez López Eduardo
Vázquez Omana Diego Ulises

3

Guerrero Acosta Francisco Javier
Hernández Frausto Arnoldo
Hernández Ramos Tere Esperanza
Oseguera Moguel Jorge Carlos De Jesús
Quiroz Aguilar Marco Antonio
Ramos Acevedo Demetrio
Reyes González Aida Leticia
Rincón Camacho Julio Cesar
Rosetti Sciutto Florencia
Rumoroso García José Alfonso
Sánchez Reséndiz María Eva
Sandoval Padilla Ricardo Alfonso
Solís Trejo Pedro
Terrazas Solís Hiram
Vázquez González Pavel

4

Álvarez Jaimes Edgar
Guillen Pineda Luz Elizabeth
Ricardez Jasso Juan Carlos
Roldan García Onesimo Christian

5

Cárdenas Cortes María Del Carmen
Castro Betancourt Alejandro
Colin Santillán Felipe De Jesús
Díaz Díaz Eulises
Espinosa García Miguel Ángel
Guzmán Tapia Gloria Guadalupe
Linares Miranda Jesús
Manzo Gálvez Teresa
Olmos Flores Olga Lidia
Osornio Morales Felipe
Ramírez Linares Felipe
Torres García Jovani Emmanuel
Villegas Arenas Mario Alberto

6

Báez Lázaro Nancy Gabriela
Centeno Valdespino Edna Andrea
Contreras Solís María Fernanda
De La Cruz Victoria Daniel
Estanislao Hernández Eduardo
Flores Chávez Pedro
Jiménez Yedra Armando
Loeza Del Castillo Aurora Marina
Montes Carla Marina Román
Ordaz Nava Guillermo
Páez Juárez Hildeberto
Rosas Landa José Antonio
Sainos Muñoz Norma Sandra

7

De La Pena Sosa Gustavo
Dominguez Rosado Ismael
Heredia Orozco Sinai Zirahuen
Hernández Hernández Ana Laura
Jiménez Fragoso Ely Judith
Meléndez López Virginia Alexis
Morales Espejel Araceli
Soto Gutiérrez María Guadalupe

8

Álvarez Romero Soyra
Apodaca Chávez Elia Ixel
Coquis Paredes Mónica Aydee
López Lira Miguel Ángel
Maury Ruiz Manuel Arturo
Montano Benavides Sara
Olvera Santiago Victor Rene
Palacios Morales Josué Ángel
Sandoval Gómez Juan Manuel
Vázquez González Moisés
Zaragoza Reyes Diana Noemi

9

Bárcenas Bautista Patricia
Berman Parks Nathan
Borjas Mejía José Guillermo
Cosme Labarthe Juan Eugenio
Martínez Villafañá María Isabel
Moreno Carranza Mario Alejandro
Peña Gómez Portugal Emanuel
Solano Ibáñez Diego Armando
Valencia Mendoza Ana Lilia
Varela Hernández Gloria

10

Cabrera Armendáriz Claudia
Cruz Manzano Leticia Jacqueline
Elizalde González José Javier
Hernández Rodríguez Monserrat Mari Luz
Pérez Oviedo Raquel Elizabeth
Sánchez Jiménez Gecciac Mireya
Vargas Ramírez Mercedes

Zamudio Bautista Jorge Luis

11

Campos González Marisol
Laguna Portillo Ricardo
Martínez Zaragoza Oscar
Mata Vilchiz Wendy
Matías Garduño Lourdes Azucena
Montoya Torres María De Lourdes
Pérez Aguilar Lourdes Doreli
Ramos Jiménez Nelson Allí
Sánchez Alonso Elizabeth
Santos Rodríguez Gregorio
Solano Pérez María De Lourdes
Valdovinos Díaz Miguel Ángel

12

Figueroa Soto Julio Cesar
Gutiérrez Cirlos Madrid Carlos Alfonso
Hernández Martínez Daniel Eduardo
Montano Lechuga María Del Carmen
Rodríguez Martínez José Alfredo

13

Aceves Buendía José De Jesús
Botello Valverde José German
Campos Hernández Cristina
Cosme León Guadalupe
Cruz Rivera Cristina
González García Vanessa Adrienne
Hernández Capullitla María Del Carmen
Hernández Ortega Rocío Berenice
Leal Alanís Araceli
Martínez Bautista Leticia
Martínez Guerra Bernardo Alfonso
Morales Vázquez Miguel Ángel
Olvera Berrocal Jazmín
Padilla Mendoza María Elena
Pérez Luna Arely Yolitzy
Quintero Vargas Jesús
Rodríguez Gutiérrez Georgina
Serrano Tepoztlán Silvia

14

López Díaz Paola
Macías Rodríguez Ricardo Ulises
Olivo Ortiz Alejandro
Sierra Colindres Martha
Vélez Pintado Mariana

15

Cruz López Juan Andrés
Galindo Fraga Arturo
Gonzaga Ramírez José Antonio
Luna Ramírez Narda Gabriela
Molina Aguirre Araceli
Morales Rodríguez Claudia Isabel
Peralta Carvajal Silvia Yamili
Quijano Ramírez Almadheiris
Sierra Salazar Mauricio

Esta información es responsabilidad de la Subdirección de Recursos Humanos.

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

VENDO NISSAN VERSA 2017.

Sedan, color bgris Oxford. Todos los documentos en orden, único dueño. \$170,000. Inf. con

RENTO DEPARTAMENTO AMUEBLADO.

Periférico Sur, a siete minutos de la zona de Hospitales (Alcaldía Tlalpan). Cuenta con dos recámaras, dos baños, un lugar de estacionamiento. Inf. al Whatsapp 5529841858.

RENTO DEPARTAMENTO.

Col. Volcánes, a 15 minutos de la zona de Hospitales (Alcaldía Tlalpan), amplio. Cuenta con tres recámaras, dos baños completos, área de tendido, un lugar de estacionamiento. Inf. con Carmen al 5536545026 o a la Ext. 2183.

RENTO DEPARTAMENTO.

Amplio, en Conjunto Cerrado (sólo 3 edificios), con vigilancia, a 5 minutos de periférico y Av. Revolución, cuenta con tres recámaras, principal con baño y vestidor, sala comedor, baño, cocina integral, área de lavado, cuarto de servicio y dos lugares de estacionamiento. \$17,000 ya incluye mantenimiento. Inf. al 5539369149.

VENDO LIBROS SEMINUEVOS.

En buen estado. Colección de cuentos Disney \$250. Colección de 12 libros, un cuento cada día, mes por mes \$1,500. La Biblia infantil con CD de actividades \$300. Inf. con Leonel al 5574961973.

VENDO BICICLETA FIJA SEMINUEVA.

En buen estado. \$1,000 marca Turbo Sport Home, color negra. Inf. por WhatsApp al 5539405598.

VENDO JUEGO INFLABLE PARA NIÑOS.

En muy buen estado. Medidas de ancho 3.20 mts. de altura 3.80 mts. Largo 6.20 mts. Precio \$22,000. Inf. al 5574961973.

VENDO GOPRO 7 Y MEMORIA.

La Gopro viene con selfie stick, funciona muy bien y solo tiene un par de detalles físicos por uso, que no afectan su funcionamiento. La memoria es de 32G. \$4,300. Inf. por WhatsApp al 5567919377.

VENDO CARRIOLA DOBLE MARCA GRACO.

Modelo Ready 2 Grow, seminueva en excelentes condiciones. \$2,200. Asiento trasero desmontable para acceder al asiento del banco y la plataforma de pie. Asiento trasero Face Time para una mayor interacción con el bebé. 12 Opciones de equitación para 2 niños. Inf. con Nahieli al 5528512015.

VENDO ORGANIZADOR PARA COCHE.

Marca Skip Hop (nuevo) \$490. Elegante estampado de chevron y modernos detalles de piel sintética. El bolsillo transparente se adapta a tabletas horizontales de hasta 6.75 pulgadas de alto. Dos bolsillos aislantes para botellas. Bolsillo de piel sintética. nf. con Nahieli al 5528512015.

VENDO FRIGOBAR WHIRPOOL.

Color rojo, \$4,000 a tratar. Inf. conn Rogelio al 5523062539

VENDO CELULAR OPPO A17 NUEVO Y CARPA PLEGABLE.

Pantalla: 6.56", 720 x 1612 pixels Procesador: Mediatek Helio G35 2.3GHz RAM: 4GB Almacenamiento: 64GB Expansión: microSD. Cámara: Dual, 50MP+2MP Batería: 5000 mAh OS: Android 12 Perfil: 8.3 mm Peso: 189 g \$3,000. La carpa plegable es para exteriores de color azul, de 2x2m con paredes de lona. \$1,500. Inf. con Azucena a la Ext. 4161.

VENDO CELULAR.

ZTE BLADE L9. Nuevo \$1000. Inf con Luna ext 4161.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PROGRAMA INCMNSZ®
**VIDA SALUDABLE
 Y SOSTENIBLE**


PARA VIVIR MEJOR

¡DE TI DEPENDE!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2024 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

Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2023.html