



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 04

29 de febrero 2024

Ceremonia de fin de Cursos de Posgrado 2024

Premios: Dr. Juan Rull y José Martín Mora



Presidium de la Ceremonia de fin de Cursos de Posgrado 2024



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 722

29 febrero 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	NOTICIAS	18
		• Información importante	
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ ENTÉRATE	2	SABÍAS QUE	19
• Ceremonia de fin de Cursos de Posgrado 2024		• Efemérides de la salud	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	13	TU SALUD	20
• Ciclos de vida de los proyectos		• Condón, aliado contra las Infecciones de Transmisión Sexual y Embarazos	
MÍSTICA	14	DÍA NARANJA	21
• Ética profesional		• ¡Únete!	
VIDA INSTITUCIONAL	15	NUESTRO ENTORNO	22
• Jorge Albarrán López		• Las vacas contaminan el aire ¿mito o realidad?	
ARTE Y CULTURA	16	LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
• Sesión Cultural dedicada al Dr. Alberto Huberman Wajsman		• Maíz Julianas de Tortilla en crema de cilantro	
HABLEMOS DE ENFERMERÍA	17	PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
• El Impacto de la Inteligencia Artificial en la escritura de enfermería		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

En esta ocasión, se publica un hecho trascendente para el INCMNSZ: la **Ceremonia de Fin de Cursos de Posgrado 2024** que tuvo lugar el pasado 29 de febrero.

El evento fue **presidido por el Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud**; el Dr. Leonardo Lomelí Vanegas, Rector de la UNAM y el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, entre otros, quienes coincidieron en señalar que en el INCMNSZ se forma personal médico de excelencia académica y con gran sentido humano, siguiendo una tradición de casi 80 años, implementada por el Dr. Salvador Zubirán Anchondo, fundador del Instituto y de la Mística Institucional.

Se compartió también, un **mensaje a la Comunidad de Jefes de Residentes**, en representación de quienes egresan. Los doctores: **Javier Carrillo Vidales, jefe de Residentes de Cirugía y Eduardo Aguirre Aguilar, jefe de Residentes de Medicina Interna**, expresaron su agradecimiento y sus buenos deseos para quienes concluyen esta etapa.

De igual forma, en esta edición, se informa de la entrega de los **Premios: Dr. Juan A. Rull**, siendo galardonados los doctores: **José Gotés Palazuelos** del área de hospitalización y consulta externa y **Juan José Rodríguez Crespo** de Atención Institucional Continua y Urgencias. El **Premio José Antonio Martín Mora** de las Especialidades de Entrada Directa fue para el **Dr. Daniel Alberto Carrillo Vázquez** y en las Especialidades de Entrada Indirecta, **Dr. Rodrigo Figueroa Méndez** fue el ganador. Premio para el mejor Residente de Especialidad Quirúrgica lo ganó la **Dra. Stephanie Hernández Camacho**.

Otros dos **reconocimientos** que se entregaron y de los cuales se hace mención en esta publicación son: **Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, otorgado al Dr. Daniel Alberto Carrillo Vázquez y al Dr. Rodrigo Figueroa Méndez**. Y por otro lado, el **reconocimiento Dr. Manuel Campuzano Fernández** a la **Dra. Stephanie Hernández Camacho**.

En Programa **Vida Saludable y Sostenible** se hace un llamado a la **Comunidad Institucional para fomentar el Bienestar** de cada persona, mediante acciones que promuevan mejores condiciones de vida y la salud.

Excelencia académica y humanismo

Ceremonia de Fin de Cursos de Posgrado 2024 del INCMNSZ

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



El 29 de febrero, en la Explanada del Quijote, tuvo lugar la Ceremonia de Fin de Cursos 2024 del INCMNSZ. Presidido por el Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud; el Dr. Leonardo Lomelí Vanegas, Rector de la UNAM y el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ; la Dra. Ana Carolina Sepúlveda Vildósola, Directora de la Facultad de Medicina de la UNAM, la Lcda. Gertrudis Ulsaí Cáceres, presidenta de la Fundación Legorreta Hernández; (en representación de la Lcda. Andrea Hernández Velasco, presidenta del Patronato del INCMNSZ), la Lcda. Concepción Bernal Vereá, Presidenta del Voluntariado del Instituto; Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, presidente de la Academia Mexicana de Cirugía; Dra. Alicia Frenk Mora, subdirectora de Servicios Paramédicos; Dr. Raúl Rivera Moscoso, director de Medicina; Dr. Carlos Aguilar Salinas, director de Investigación y Dr. José Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza.



**Dr. Leonardo Lomelí Vanegas,
Rector de la UNAM**

En primera instancia, el Dr. Leonardo Lomelí Vanegas felicitó a quienes egresaron y destacó los importantes lazos de cooperación UNAM-INCMNSZ. Así mismo, recordó al Dr. Salvador Zubirán cuando fue Rector de la UNAM y como fundador y director del Instituto.

“Son más de 40 posgrados de alta especialidad los que imparte el INCMNSZ. Lo que implica dimensionar las invaluable contribuciones que esta Institución ha tenido en la salud pública de nuestro país. Su concepción, diseño y consolidación se encuentran íntimamente ligados al Dr. Salvador Zubirán Anchondo; un universitario y médico excepcional que promovió un enfoque humanista en la educación médica. Dejó un legado de compromiso con la educación superior pública, el aprendizaje especializado, la calidad y el servicio a la sociedad. Su visión y liderazgo fueron clave en la concepción de un modelo de atención médica de tercer nivel que integra de manera sinérgica la asistencia, la docencia y la investigación; pilares que caracterizan al Instituto desde hace casi 80 años.

Como rector de la UNAM, en los años 40, el Dr. Salvador Zubirán abogó por una formación médica que profundizará en el conocimiento técnico y que fomentará los valores éticos y morales.

Así nació una institución que es un crisol, en donde se forman médicos de excelencia y personas críticas, solidarias e integrales, comprometidas con el bienestar de sus pacientes y de la sociedad. Este enfoque se ve reflejado en ustedes, pues llevan consigo tanto los saberes y la experiencia acumulada de decenas de generaciones de especialistas, como la fortaleza y el ímpetu de sus propias ideas, sueños y motivaciones. Siguen los pasos de una gran tradición para construir el futuro de la medicina en nuestro país.

El INCMNSZ también se ha caracterizado por promover una estrecha cooperación con diversas entidades de educación superior y centros de investigación. Con la UNAM ha tenido una estrecha y fructífera relación de cooperación. Muestra de ello, es la reciente participación del Instituto como entidad asesora en la creación e implementación de las licenciaturas de Nutriología y Ciencia de la Nutrición Humana, la amplia variedad de programas académicos que se ofrecen en conjunto con nuestra Facultad de Medicina y un acuerdo de colaboración para vincular al Instituto con las 13 sedes en el extranjero de nuestra casa de estudios, entre muchos otros ejemplos de colaboración.

Este viaje que concluye hoy no ha sido solo académico o profesional, ha sido una travesía personal y emocional que han vivido con determinación, pasión y empatía con las y los residentes que llegan al término de sus estudios. Es importante reconocer que este no es sólo un logro individual. Detrás de ustedes hay familias, amistades, profesores y colegas que ofrecen un apoyo incondicional y que su papel ha sido crucial en este camino.

Los invito a que sean embajadoras y embajadores del rigor académico y científico de la práctica médica, así como, a comprometerse con la construcción de un sistema de salud más incluyente. Felicidades por todos sus méritos y logros. Estoy seguro que esta experiencia los acompañará toda su vida.

Tengan la certeza que la UNAM continuará contribuyendo, junto con ustedes, con orgullo y excelencia al progreso de la sociedad mexicana.

A todas y todos los destinatarios de los premios que se van a entregar el día de hoy, nuestras más cariñosas felicitaciones, enhorabuena por su destacada labor. Agradezco también al Dr. Jorge Alcocer Varela por su invaluable apoyo a este Instituto y su dedicación a la salud de nuestro país.

Mi profunda gratitud al Dr. José Sifuentes por cultivar y consolidar la Mística que siempre lo ha caracterizado, así como también, por su amable invitación a unirme en representación de la comunidad de nuestra Universidad a la celebración de estos logros.

De manera muy especial, quiero expresar mi reconocimiento al equipo de trabajo del INCMNSZ, su esfuerzo permite que éste, funcione óptimamente y prospere para seguir siendo piedra angular en la atención, la nutrición, la investigación, el cuidado de la salud y la formación de especialistas altamente capacitados y también a divulgar lo mejor de la práctica médica de excelencia. Por mi raza hablará el espíritu. Muchas gracias”.

Posteriormente, se procedió a la entrega de diplomas del Posgrado de Alta Especialidad en Medicina, Maestría y Doctorado.



**Dr. Jorge Alcocer Varela,
Secretario de Salud**

Al finalizar dicha entrega, el Dr. Jorge Alcocer Varela, además de felicitarles por sus logros, destacó la importancia que tienen las y los egresados para contribuir a favorecer la salud de la población mexicana.

“En algún momento estuve donde ustedes están, en esta Institución que continuamente busca y logra aportar a la investigación clínica originalidad e innovación en salud. Aprendí y entendí que el enfoque de la atención a la salud debe partir de un concepto integral. Ejercer, pero no sólo en conocimientos médicos y científicos, sino también a practicar la empatía, la capacidad de percibir, compartir y comprender a los pacientes bajo principios siempre éticos y de humanidad. Debemos, siempre, ser incansables y firmes para impulsar una profesión médica con valor social y generar conocimiento que evite el daño e impacte en favor de la comunidad.

Las Residencias Médicas tienen como eje central comprender la relación entre paciente y médico, entre el ser humano y la enfermedad, ambos llevan un camino diferente de variado espectro, en el que se encuentra a quienes divinizan y también, a quienes lo satanizan por sus flagelos, por sus excesos o por sus desatenciones.

Hoy, a ustedes les corresponde vivir la combinación de medicina y burocracia (desafortunadamente) de lo cuantitativo sobre lo cualitativo, de una nueva salud, de una ampliada morbilidad, siendo la unidad médica el microcosmos de nuestra vida social por un tiempo y a veces por toda la vida, los médicos internistas son expertos en complejidad. La Pandemia de COVID-19 nos ha revelado interacciones complejas e inesperadas entre enfermedades transmisibles y no transmisibles, con factores ambientales no del todo conocidas y desigualdades socioeconómicas.

La diversidad de la medicina no puede limitarse a hacer frente a las comorbilidades y a la gestión clínica de enfermedades polifacéticas. Además de la experiencia y conocimientos necesarios para atender a los pacientes.

Durante la Residencia se adquieren muchas otras competencias, no sólo médicas, también liderazgo, gestión, docencia. Y, de manera informal y no estructurada, se les inculca la atención clínica supervisada, pero independiente como médico adjunto, lo que es una gran responsabilidad.

Varios estudios de disciplinas médicas, muy especializadas, han descrito la importancia de llevarlos de la transición de estudiantes a Residentes y a Médicos Adjuntos. La mayoría de los recién egresados, desde el primer día, tienen a su cargo a los ansiosos estudiantes, ávidos de recibir información, experiencia y los anhelos de realizar procedimientos invasivos esenciales a pie de cama, quienes no se sienten seguros y desean una formación adicional, por eso los reconozco y los felicito, independientemente de la especialidad que cursen.

Hoy, se gradúan 122 personas: 68 de Entrada Indirecta (40 hombres y 28 mujeres); y 54 de Entrada Directa (34 hombres y 20 mujeres) hay 7 extranjeros entre ellos. De los Posgrados de Alta Especialidad en Medicina se gradúan 106 (51 hombres y 55 mujeres) 28 son de Latinoamérica. Estos números han ido creciendo y son realmente sorprendentes.

Se trata de su graduación en una Institución orientada a generar conocimientos que permitan diagnosticar y tratar las enfermedades, pero también incidir en aquellos nuevos factores que enferman a la población como son los problemas ambientales; el de las adicciones; el de la migración, tanto humana como de otras especies; y aquellos sociales y económicos que todos conocemos. La profesión médica cobra sentido cuando se ejerce en beneficio de las poblaciones que más lo necesitan, porque es en ellas en donde las enfermedades germinan, perduran y se esparcen.

Vivimos tiempos difíciles que nos enseñan una y otra vez, que para seguir cambiando la realidad actual del modelo económico y para seguir transformando nuestro Sistema Nacional de Salud, necesitamos generar conocimiento comprometido con la justicia y el valor social. Saben porque estoy convencido de esto a pesar de los años, la respuesta es por el INCMNSZ.

La experiencia central en el alumno es el mantra moderno de los nuevos académicos.

La experiencia centrada en el alumno es aquella en donde la lección comienza con el alumno y se pregunta: ¿quién es el alumno?, ¿cuáles son sus conocimientos actuales? y ¿qué necesita saber el alumno? A partir de este andamiaje, el profesor puede funcionar mejor como líder de equipo, identificar mejor las normas de los objetivos de aprendizaje y adaptar adecuadamente el mecanismo para lograr el desarrollo profesional.

El INCMNSZ me enseñó el valor social de la investigación, me dio las bases científicas y el carácter moral. Bajo este techo de conocimiento humano fortalecí mi profesionalismo, la vocación de servicio y mi compromiso social, luchar por la salud de las personas es un sentimiento inigualable.

Hoy, esta importante familia de científicos está integrada por 160 profesionistas reconocidos por el Sistema Institucional de Investigadores y 223 pertenecen al Sistema Nacional de Investigadores (SNI), destacando 125 en el nivel 1, que son los más jóvenes y requeridos para encausar novedades en investigación y 11 en calidad de eméritos. Felicidades a todas y todos.

Para terminar, tengo la esperanza que las generaciones presentes y futuras fortalezcan la Ética Pública y el Valor Social en la Salud.

Luchar por estas causas y con los valores del INCMNSZ será como ha sido para mí uno de los orgullos de la vida. Aquí, no sólo se forman profesionistas de la salud, sino de una forma muy especial, se forman también seres humanos”.

Una vez concluido el mensaje del Dr. Jorge Alcocer, se procedió a la entrega de los diplomas a residentes que concluyeron la Especialidad de Entrada Indirecta.



**Dr. José Sifuentes Osornio,
Director General del INCMNSZ**

El Dr. José Sifuentes expresó en su mensaje:

“Esta es la ceremonia más importante que tenemos año con año, porque es en donde despedimos una nueva generación de egresados que son el producto más fino que entrega esta casa: nuestra médicas y médicos especialistas en todas las ramas de la medicina interna y cirugía. Así también, como ustedes han podido atestiguar, un gran número culminan con grados de maestría y doctorado en ciencias médicas.

Quiero destacar que esta generación completó su formación de posgrado durante la Pandemia de COVID-19. Lo que ocasionó modificaciones sustantivas en su programa de entrenamiento. En ese sentido, agradezco a sus profesores el esfuerzo para alcanzar estos logros. La Pandemia también nos exigió, sobre todo a ustedes que estaban en formación, mayor tiempo dedicado a actividades de atención médica y un compromiso ineludible con sus pacientes y con la Institución. Sacrificio de tiempo con sus familiares y de tiempo de esparcimiento. Así mismo, fue un riesgo atender a pacientes con una enfermedad infectocontagiosa y, sobre todo, tuvieron resiliencia para afrontar esta condición inédita para la vida humana durante los últimos 100 años.

Todo esto, pudimos trascenderlo con base en el conocimiento, organización, cohesión, compromiso, planeación de estrategias y, sobre todo, a la oportuna ejecución de las acciones.

Ahora que llega el momento de emprender el vuelo, estoy convencido que todo ustedes están más que bien capacitados para afrontar todos los retos en su vida profesional, que les anticipo, no serán pocos, ni menores. Como lo saben, tenemos enfrente una gran epidemia de enfermedades crónicas, sobre todo, en América Latina y en el sudeste de Asia, me refiero al Sobrepeso, Obesidad, Dislipidemias, Diabetes e Hipertensión, entre otros, con todas las consecuencias que esto acarrea. Esto, como sabemos, acorta la esperanza y la calidad de vida de las personas que viven con estas condiciones que alteran la convivencia familiar y la discapacidad; generan un gasto enorme para las familias y a los Sistemas Nacionales de Salud.

De igual manera, tenemos que estar preparados para afrontar nuevas epidemias que, en su caso, aparecerán en los años por venir. Sin embargo, todos los profesores que están aquí, estamos convencidos que ustedes serán actores principales para resolver estos acertijos en el futuro. Estoy convencido que darán buenas cuentas de su actuación ante la población de México y de otros países de América Latina.

Quiero hacer patente que los Premios que se entregan esta tarde, llevan el nombre de benefactores de esta Institución, pero también de maestros insignes de esta casa, cuya obra queremos recordar y mantener viva.

Aprovecho la ocasión para agradecer al Dr. Jorge Alcocer Varela todo el apoyo que ha brindado al INCMNSZ para la gestión diaria, así como la obtención de los fondos para la ejecución de la Nueva Torre que sustituye al antiguo hospital y que esperamos poner en marcha este año.

Agradezco a la UNAM, al Rector Lomelí por fortalecer dos de nuestras actividades sustantivas: la enseñanza y la investigación de frontera.

Así mismo, agradezco al Patronato por el soporte irrestricto que ha brindado al INCMNSZ para la formación de nuevos recursos humanos con estímulos y apoyos para nuestros médicos jóvenes e investigadores que inician actividades o se reincorporan a esta nuestra amada casa. Reconozco el esfuerzo del Voluntariado por su generoso apoyo para un gran número de pacientes que son beneficiados con las novedosas iniciativas de este valiosísimo grupo de personas.

Los invito a mantener una relación estrecha con esta, su alma mater, con sus colegas, con sus profesores y con toda la Comunidad Institucional a través de la AMINCMNSZ y, con ello, fortalecer los lazos de amistad que han desarrollado durante su estancia en el INCMNSZ. Les recuerdo que estos vínculos suelen ser de gran significado porque aquí conocemos a nuestras novias, novios, esposas, esposos, compadres y, sobre todo, hacemos amistades que cultivamos durante toda nuestra vida.

A nombre del INCMNSZ, agradezco y felicito a los padres, esposas, esposos, parejas de todos nuestros egresados por el generoso apoyo que les han brindado para alcanzar esta preciada meta”.

En representación de quienes egresaron, los doctores: Javier Carrillo Vidales, jefe de Residentes de Cirugía y Eduardo Aguirre Aguilar, jefe de Residentes de Medicina Interna, externaron un mensaje de agradecimiento y de buenos deseos.



Dr. Javier Carrillo Vidales

Dr. Javier Carrillo Vidales, Jefe de Residentes de Cirugía

“A mediados de los años 1930, se escucharon, por primera vez, las campanas de la Catedral de la Ciudad de México, en un remoto pueblo de Michoacán llamado San Francisco Coatepec de Morelos, a través de un novedoso artefacto que hoy en día conocemos como radio. Ante tal acontecimiento, mi bisabuelito, don Antonio Carrillo, reflexionó con su familia: hijos míos, vean lo que acaban de inventar e imaginen todo lo que está por venir. Estas tierras no, nos van a dar de comer a todos, por lo que ustedes deben de salir a prepararse; y así fue, cada uno de sus hijos estudio una carrera, entre ellos, mi abuelito Mario Carrillo Olivares a quien hoy recuerdo con un especial cariño.

Honorable presídium, maestros, compañeros residentes y queridos familiares, les comparto esta emotiva reseña de la historia de mi familia, porque en este Instituto encontré muchos compañeros que comparten valores similares a los que me inculcaron. Hoy, en este fin de ciclo, quiero que se sientan identificados con estas palabras. Uno puede creer que el INCMNSZ es el mejor por los avances tecnológicos que posee, entre otras cualidades; sin embargo, en realidad, los seres humanos que lo conforman son quienes lo complementan, colocándolo como el mejor Instituto.

Por decir una secuencia de lo que sucede aquí en el INCMNSZ, cuando un paciente ingresa en la preconsulta será visto, en ese momento, por lo menos, por dos médicos; el que interroga y el que supervisa. Posteriormente, acudirá a una historia clínica, donde lo verán otros dos médicos diferentes y así subsecuentemente por cada consulta a la que un paciente acude. Y así podemos ir agregando servicio clínico, paraclínico o laboratorio radiológicos, patología. Es probable que para cuando el paciente termine su abordaje ya habrá sido valorado –y creo que me estoy quedando corto– por lo menos por seis médicos de gran excelencia académica: nosotros. Y lo mejor de todo esto es que nosotros compartimos la información en su expediente clínico y lo tenemos disponible para todos.

Con el paso del tiempo, uno se va dando cuenta de la Mística Institucional que el Dr. Salvador Zubirán nos instruyó, cobra sentido, sin importar que la sociedad, la cultura o las tendencias cambien. Aquí hay una esencia que perdura y perdurará, no somos iguales a los residentes de hace 10 años, ni los residentes futuros de los próximos 10 años serán iguales a nosotros, habrá progreso.

De cierto modo, uno llega aquí a madurar en todos los sentidos, en el Académico, en el Asistencial, en el Científico y en el Humano. Cuando uno llega, quisiéramos comernos al INCMNSZ de un solo bocado. Llegamos a creer que tenemos la razón en lo que nos compete, pero esto es imposible; con el tiempo, el Instituto nos enseña lo contrario, cada especialidad y sus derivados, tienen una perspectiva; es decir, una ventana diferente para ver al paciente en un ángulo totalmente distinto.

La realidad es que sólo vamos a aprender y llegar a lo más cercano de una verdad, al reunir todos estos conocimientos. Por lo que, compañeros, mi mensaje es que llevemos siempre nuestra práctica diaria sin olvidar escuchar, censar opiniones, reunir conocimientos, dialogar y compartir, tener sesiones multidisciplinarias, porque eso, es lo que hace diferente a este Instituto, y cuando lo practiquemos, recordemos que el INCMNSZ nos lo enseñó.

De parte de los Residentes que egresamos el día de hoy de Cirugía General y de las diferentes Especialidades y Altas Especialidades derivadas, queremos agradecer, en primer lugar, al Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, nuestro querido Director de Cirugía, profesor y mentor; al Dr. Rubén Cortés González, profesor titular de Cirugía General, maestro por excelencia y guía, a todos y cada uno de los profesores de Cirugía de los siguientes cursos: hepato-pancreato-biliar, cirugía oncológica, cirugía endocrina, cirugía bariátrica, colon y recto, trasplantes, cirugía de tórax y esófago, cirugía plástica, quienes siempre han tenido sus puertas abiertas para enseñarnos, aconsejarnos, y guiarnos tanto en conocimientos como en sus experiencias.

También quisiéramos agradecer a los Servicios con quienes interactuamos día a día como son Anestesiología, Urgencias, Radiología, Patología, en fin, a todo el personal del INCMNSZ, a todo el personal de enfermería. Personalmente, quisiéramos agradecer a nuestros compañeros residentes, de otras especialidades y de nuestra propia especialidad, tanto los menores como los mayores por su desempeño de excelencia que nos han hecho crecer.

Por último, quisiéramos agradecer, en primer lugar, de parte de mi compañera Sarái Zavala Vázquez, egresada de Cirugía General, agradecer el enorme apoyo de su papá Arturo Zavala Coca; a su mamá, Hilda Vázquez González; a su hermano, Arturo Zavala Vázquez; y a su novio, Juan Carlos Cabrera Flores. De parte de mi compañera Stephanie Hernández Camacho, también egresada de Cirugía, agradecer a su mamá, María Elena Camacho; a su papá, Ricardo Hernández; a su mejor amiga y compañera de vida, Violeta Paredes. Y, por último, de mi parte, a mi papá, el Dr. Javier Carrillo Silva; a mi mamá, Claudia Vidales Medrano; a mis hermanos, Claudia y Rene Carrillo Vidales; a mi sobrina, Elena; a mi cuñado, David Santana; y nunca olvidar a mi novia, Fernanda Geraldine Chávez por su apoyo en los momentos más duros y, que a pesar de todo, siempre están ahí para seguirme empujando. Decirles que les debo todo.

Quiero agradecer al Dr. Mario Vilatobá Chapa, quien creyó en un pequeño estudiante que llegó una noche, en una ambulancia a este Instituto, venía desde Morelia, con el deseo de ver un trasplante hepático. Y, hoy, está por cumplir su sueño”

Dr. Eduardo Aguirre Aguilar, Jefe de residentes de Medicina Interna

“Hoy es un día de celebración, de logros alcanzados y de metas cumplidas. Estamos reunidos para conmemorar el fin de un arduo, pero gratificante viaje, el viaje a través de la Residencia.

La palabra Residencia para quienes atravesamos 4 años de nuestras vidas por este sendero, representa un sinfín de historias, tanto buenas como malas.



Dr. Eduardo Aguirre Aguilar

Por ello, el valor de reunirnos el día de hoy aquí. Este, no es sólo el final de una etapa académica, sino el comienzo de una fase en nuestras vidas.

En este día, marcado por el cambio, por el cierre y apertura de ciclos, me gustaría hablar de las cosas que permanecen: de los lazos de amistad y el compañerismo. De no haber sido por estos, sin duda, más de uno de nosotros habría desistido en el camino. Como generación vivimos una Pandemia que hacía más de cien años la humanidad no se enfrentaba a un desafío de tal magnitud. Cuando la sana distancia se volvió la regla y el contacto humano parecía una amenaza, encontramos en nuestros compañeros de guardia a la familia circunstancial con la que vivimos un acento que cambió la historia, así como, la calidez humana que tanta falta le hizo al resto del mundo durante estos años.

Así pues, nuestro trabajo se convirtió en un escape al aislamiento y el hospital se convirtió en nuestro hogar. A nuestra generación le tocó presenciar, en unas pocas semanas, lo ineludible que es la muerte. Un frío recordatorio que ésta es el final de todos los caminos, que no debemos olvidar que acompañar y paliar el malestar es parte fundamental de nuestro trabajo diario. Salvamos vidas, sueños, familias, pero también sembramos respeto, acompañamiento y empatía.

A pesar de lo acontecido, vimos cómo en el ambiente más inhóspito puede ser tierra fértil; en este, hemos adquirido habilidades y experiencias que van más allá de lo académico, hemos aprendido a adaptarnos rápidamente, una habilidad que es indispensable en el mundo moderno; a trabajar en equipo, a tomar decisiones difíciles en situaciones de gran exigencia.

Quiero expresar nuestro más profundo agradecimiento, a nuestros profesores y mentores que nos han guiado con sabiduría y paciencia. A nuestras familias, aquí presentes, que han sido nuestro sostén incondicional, sepan que todas las noches de desvelo; conseguir cartulinas en domingo por la noche valió la pena. Sin ustedes, ninguno de nosotros estaría aquí, también quiero agradecer al INCMNSZ, cuyas paredes fueron testigo de nuestra historia, misma que podrá ser contada una y otra vez, cuando recorramos nuevamente sus pasillos.

A partir de ahora, llevamos la responsabilidad de portar el escudo de Nutrición. Depende de nosotros que las generaciones venideras nos vean como un ejemplo, debemos cuidar el espacio para que vivan la misma felicidad y satisfacción con las que nosotros trazamos nuestro camino dentro del INCMNSZ, que no está en Vasco de Quiroga 15, en la Ciudad de México, está en la práctica diaria de todos sus egresados, está en la atención a nuestros pacientes y en la formación de las generaciones entrantes.

Ser internista, hoy en día, es un privilegio. Poco a poco, nos volvemos una especie más escasa; pero hoy, que el conocimiento médico crece a pasos agigantados y el mundo parece estar más polarizado, tener un pensamiento crítico y unificador es la clave para encontrar respuestas ante el malestar de un enfermo.

No olviden esto cuando el día de mañana los nuevos residentes nos pidan ayuda. Que esta graduación, sea el inicio de una nueva etapa llena de esperanza y la certeza que estamos mejor preparados que nunca, para enfrentar los desafíos que nos esperan.

Sé que en un futuro no muy lejano escucharemos los nombres de nuestros compañeros por azar y nos enteraremos de lo mucho que estas personas han logrado. Gracias por permitirme aprender de ustedes, por compartir estos años de mi vida con tan grandiosas y brillantes personas. Espero que se cumplan todas sus metas”.

El Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina del INCMNSZ procedió a presentar el Premio Dr. Juan A. Rull y a entregar el mismo a los ganadores.



**Dr. Raúl Rivera Moscoso,
Director de Medicina INCMNSZ**

“Es, realmente, un honor entregar este premio. El Dr. Juan Rull Rodrigo fue un Director de Medicina del INCMNSZ; pero, además, fue una de las personas insignes en el desarrollo del criterio clínico para muchas generaciones. Endocrinólogo, Diabetólogo, e Internista de altos vuelos, infundió siempre un espíritu crítico de análisis, de compromiso y de entrega, de búsqueda de la excelencia en todos los sentidos y de ver al paciente como la parte fundamental del proceso de atención médica.

Cada año, los propios Residentes escogen entre sus médicos adscritos revisores aquellos que han cumplido cabalmente y con excelencia estas funciones. De tal manera que ahora entregaremos dos premios, a personas, médicos del INCMNSZ que han sido evaluados por nuestros propios Residentes y que serán galardonados con el Premio Juan Rull 2024.

Es difícil escoger a las personas, puesto que muchos de nuestros médicos hacen su trabajo con gran dedicación y esmero, pero creo que la mejor manera de hacerlo es que la convivencia diaria permita que los mismos Residentes voten por ellos.

En esta ocasión, los dos galardonados con el Premio Juan Rull son: el Dr. José Gotes Palazuelos del área de Hospitalización y Consulta Externa y el Dr. Juan José Rodríguez Crespo del área de Atención Institucional Continua y Urgencias. Muchas felicidades a ambos”.

La Dra. Ana Barrera Vargas, jefa del Departamento de Educación Médica, señaló que este año, se realizó la primera edición de un concurso de conocimientos, *Jeopardy* donde participaron Residentes de primer y segundo año de Medicina Interna. El equipo ganador fue el 4, GAMA, conformado por Luis Andrés Fontanell Meza, José Manuel Sánchez Albarrán, Nayeli Adeline Martínez Ibarra y Carlos Axel López Pérez.

Posteriormente, el Dr. José Alberto Ávila-Funes, Director de Enseñanza, entregó los premios José Antonio Martín Mora y los premios a los mejores Residentes.



**Dr. José Alberto Ávila-Funes,
Director de Enseñanza INCMNSZ**

“Desde el año 2018 se instituyó este premio, dirigido a las mejores tesis de finalización del curso. Este premio tiene el propósito de fortalecer las actividades de investigación entre el personal en entrenamiento en Residencias en los diversos cursos de especialidad o en los programas de maestría y doctorado, impartidos en este Instituto.

El premio José Antonio Martín Mora es posible gracias a la generosidad de la Sra. Mercedes Mora Vilches, madre de José Antonio, a través de un fideicomiso establecido para ello. El premio consiste en un diploma y en un estímulo económico de 15 mil pesos.

En esta sexta ocasión los ganadores son:

Categoría de mejor tesis por Especialidad en Entrada Indirecta, Issac Jacobo Núñez Saavedra, su tutor fue el Dr. Sergio Iván Valdez Ferrer del Departamento de Neurología.

Premio en Especialidad de Entrada Indirecta, el ganador es Juan Adrián Torres Díaz, el tutor fue el Dr. Jesús Kazuo Yamamoto Furusho.

La categoría de Maestría y Doctorado estuvieron desiertas.

Los premios a los mejores Residentes, que es un ejercicio de reconocimiento al trabajo de ellos a través de sus mismos pares, los médicos y las médicas residentes son los que deciden quien es el compañero que no sólo tiene las mejores cualidades académicas, sino también las cualidades humanas que han permitido que su estancia en el INCMNSZ sea más fácil, ya que han ayudado a las personas; son a quienes se pueden acercar, para consultar o hablar, quizás de algunas otras cosas.

Se otorgan dos reconocimientos, uno para las Especialidades Clínicas y otro para las Especialidades Quirúrgicas. Llevan el nombre de dos maestros del INCMNSZ: el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz y el Dr. Manuel Campuzano Fernández; quienes se han caracterizado, precisamente, por su preocupación hacia los profesionales de la salud que son los Médicos Residentes.

En Especialidad Clínica, el Premio fue entregado por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz. El ganador dentro de las Especialidades de Entrada Directa fue Daniel Alberto Carrillo Vázquez; y, en las Especialidades de Entrada Indirecta, el premio fue para Rodrigo Figueroa Méndez.

El Premio para el mejor Residente de Especialidad Quirúrgica fue entregado a Stephanie Hernández Camacho, por la Sra. Beatriz Guerrero, viuda del Mtro. Manuel Campuzano Fernández, y por el Dr. Miguel Ángel Mercado.

Dando por concluido el evento, en entrevista, jefes de residentes de las generaciones graduadas, expresaron lo que representa ser egresados del INCMNSZ:

**Dra. Stephanie Hernández,
Jefa de Residentes de Cirugía General**

“Ser egresada del INCMNSZ es un orgullo. Tal vez, en el Instituto no lo tenemos todo a nivel recursos, pero nosotros hacemos que aquí le vaya muy bien a los pacientes.

Tiene que ver con todo el trabajo en conjunto que hacemos día a día, radiólogos, cirujanos, médicos internistas y todas las subespecialidades. Todos hacemos que este lugar, por sí solo, sea un excelente lugar para la atención médica de los pacientes.

Estoy muy agradecida con el INCMNSZ”.

**Dr. Eduardo Aguirre Aguilar,
Jefe de Residentes de Medicina Interna**

“Ser egresado del INCMNSZ representa cargar con el prestigio.

Es un honor y una gran responsabilidad. A partir de ahora, todos mis actos, todo lo que yo diga, todo lo que yo haga va a llevar el sello del INCMNSZ.

Es un gran honor y una gran responsabilidad”.

**Dr. Javier Carrillo Vidales,
Jefe de Residentes de Cirugía**

“Ser egresado del INCMNSZ es lo máximo que me ha sucedido en la vida. Cuando uno es estudiante de medicina, aspira a llegar a lugares grandes, pero nunca te imaginas que vayas a llegar al más grande del país, al INCMNSZ.

Una vez que se llega aquí, adquieres un reto grande que se enfrenta con muchas dificultades, pero al final de cuentas es como sembrar una semilla que eventualmente crece, florece y brinda mucha satisfacción personal. Estoy agradecido completamente con el Instituto”.

**Dr. Moisés Salgado de la Mora,
Jefe de Residentes de Medicina Interna**

“Ser egresado del INCMNSZ, sin duda, es un gran honor, es un gran orgullo.

La especialidad de Medicina Interna es considerada, prácticamente, la mejor sede del país. Los cuatro años que he estado aquí en el Instituto me han confirmado esta fama.

Es un lugar increíble para formarse, no sólo como médico, sino también como persona; los valores que le inculcan a uno, la convivencia en el día a día, con las diferentes especialidades, es algo que hacen de este programa algo excepcional.

Siempre, aquí, la mentalidad es buscar la excelencia académica. Yo me llevo lo mejor de la Residencia; conocimientos, amistades, valores, una formación como un médico internista integral.

Quiero agradecer a todos mis compañeros, maestros, al INCMNSZ todo lo que nos aportan para formarnos”.



De izquierda a derecha: Doctores. Eduardo Aguirre Aguilar, Moisés Salgado de la Mora, Stephanie Hernández y Javier Carrillo Vidales

Ciclo de vida de los proyectos

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

El llamar “ciclo de vida de los proyectos”, básicamente nos estamos refiriendo a fases. Los proyectos se integran por 5 fases:

- **Inicio:** En esta fase es la concepción de la idea, normalmente puede estar relacionada a algún tipo de problema.
- **Planeación:** En esta fase se lleva a cabo antes de efectuar las acciones de ejecución del proyecto, es importante cuando el hecho futuro que se desea implica a un conjunto de decisiones interdependientes.
- **Ejecución:** En esta fase se llevan a cabo las actividades y tareas que previamente se planearon. De tal forma que las ideas se trasformen en objetivos reales.
- **Monitoreo y Control:** En esta fase se da seguimiento y se vigila que cada paso del proyecto se realice de acuerdo con lo planeado. Se deben establecer objetivos y estándares en la ejecución, observar el desempeño, medirlo y compararlo. También esta fase nos sirve para en base a los resultados alcanzados emprender nuevas acciones o correctivos, e iniciar o reiniciar con nuevos objetivos y estándares.
- **Cierre:** En esta fase se concluyen las acciones o compromisos. Es la etapa de entrega porque se trata de elaborar y entregar los resultados finales y toda la información relacionada con el proyecto.



***Sigamos por el camino.
“Todos juntos trabajando por la Seguridad del Paciente”.***



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

ÉTICA PROFESIONAL

**Fortalecimiento de los
principios para mejorar
como persona.**

¡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

HOMBRES EN EL INCMNSZ

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



Jorge Albarrán López
Coordinador de Técnicos Radiólogos
Departamento de Radiología e Imagen

1990-1992

Técnico en Radiología por la Escuela de Técnicos en Radiología, Sociedad Mexicana de Radiología e Imagen, SMRI

1996

Ingreso al Departamento de Radiología

Coordinador de Prácticas Hospitalarias y Servicio Social de estudiantes Técnicos Radiólogos INCMNSZ

2003-

Director del Curso de Institutos Nacionales de Salud en Radiología e Imagen Molecular

2007 -2017

Perito en la Materia de Radiología Forense

Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Medicina

2012

Canadian Association of Medical Radiation Technologists

El Comité Organizador aceptó dos extractos de su autoría, para ser presentados en el *17th International Society of Radiographers and Radiological Technologists, ISRRT, World Congress and the 70th Annual General Conference*

2014

Asociación de Radiología Dento Maxilofacial A.C.

Nombramiento como Coordinador Académico de la Asociación Mexicana de Radiología Maxilofacial, por la mesa directiva de la Asociación filial del Colegio de Cirujanos Dentistas

2014

Curso: *Familiarize with the PET acquisition protocols, reconstructions and processing of PET imaging* Turku PET Centre, Turku, Finlandia

2014

International Society of Radiographers and Radiological Technologists, ISRRT, Congreso Mundial, Helsinki, Finlandia

2018-

Sociedad Mexicana de Técnicos en Radiología A.C.

Nombramiento como Comisionado Tecno-Científico

2023-

Profesor Titular de Cursos de Actualización e Investigación en Radiología e Imagen

58 años de permanencia institucional

Sesión Cultural dedicada al Dr. Alberto Huberman Wajsman

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

El pasado jueves 29 de febrero, la Sesión Cultural estuvo dedicada al Dr. Alberto Huberman Wajsman, quien después de 58 años en el Instituto, se jubila.

El Dr. Alberto Huberman fue por 30 años jefe del Departamento de Ciencias Biomédicas, haciendo una extraordinaria labor en el área de investigación, siendo reconocido en México y en el extranjero por sus aportaciones. En el tema de la enseñanza, contribuyó a formar profesionales en su especialidad.

Para esta celebración estuvo el gran pianista Manuel Delaflor, quien interpretó música de Mozart, Beethoven y Chopin.

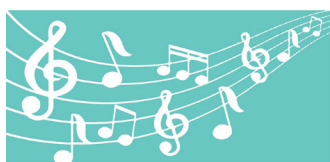
Sesión Cultural FEBRERO



CONCIERTO DEDICADO AL
DR. ALBERTO HUBERMAN
POR SU JUBILACIÓN DEL INCMNSZ

Jueves
29 febrero
2024
18:00 hrs.

Música INBAL
por la Ciudad



Manuel Delaflor
piano

CONCERTISTA DE BELLAS ARTES



AUDITORIO
INCMNSZ
ENTRADA LIBRE
VINO DE HONOR



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

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

ARTE y CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

INBAL
INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES

**PROYECTO
CÓDIGO**

f t i incmnsz

La IA en la redacción de textos académicos

El impacto de la Inteligencia Artificial en la escritura de enfermería

Segunda y última parte

Lizeth Guadalupe López López / Departamento de Educación Continua en Enfermería

La integración de la Inteligencia Artificial (IA) en la escritura de textos ha despertado gran atención y preocupación sobre la integridad ética y académica.

La IA ha sido utilizada en varios campos, incluyendo ahora a la enfermería. Sin embargo, su aplicación en la escritura académica desafía las nociones tradicionales de autoría y originalidad, generando debates sobre su potencial mal uso por parte de estudiantes e investigadores y planteando preguntas sobre la autoría y el plagio.

Aunque las herramientas de IA pueden mejorar las habilidades de escritura y brindar retroalimentación valiosa a estudiantes y académicos, también es importante examinar su impacto en el proceso de aprendizaje y los resultados académicos.

Algunos especialistas ven la principal desventaja en la posible pérdida de la creatividad humana y la voz distintiva que los profesionales de enfermería aportan a su trabajo.

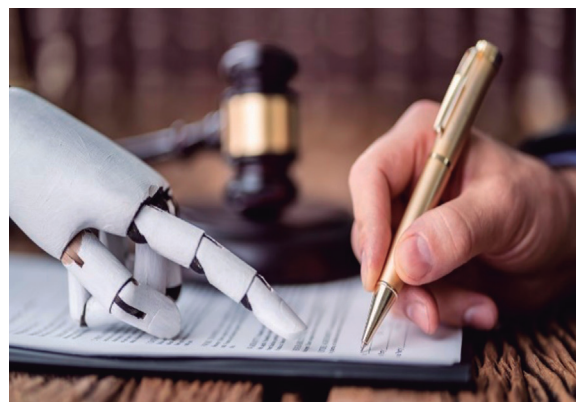
No obstante, se han señalado ventajas como la mejora de la precisión y claridad de los artículos científicos del equipo multidisciplinario en salud, asegurando una comunicación efectiva de los resultados de la investigación a una audiencia más amplia.

Además, la IA puede mejorar el proceso de escritura al brindar asistencia automatizada en la revisión gramatical, traducción de idiomas y resumen de textos.

En conclusión, la integración de la IA en la escritura presenta tanto oportunidades como desafíos.

Los investigadores deberán seguir explorando las implicaciones de la IA en la escritura académica en diversas disciplinas y entornos educativos.

¿Considera que la IA es una opción viable para mejorar la producción científica en enfermería?



Yeo A. Integridad académica en la era de las aplicaciones de la creación de la IA <https://doi.org/10.1002/tesj.716>
Perkins, M. Consideraciones de integridad académica de los grandes modelos lingüísticos de IA en la era pospandémica: Chatgpt y más allá. Revista de práctica de enseñanza y aprendizaje universitario, 20 (2). <https://doi.org/10.53761/1.20.02.07>

21 de febrero, *Saludario*

El INCMNSZ, uno de los mejores centros de trasplante en México

El INCMNSZ es reconocido a nivel nacional e internacional por su excelencia en el tratamiento de enfermedades crónicas y complejas, incluidos los trasplantes de órganos. Cuenta con un equipo multidisciplinario de especialistas capacitados y con tecnología de vanguardia para realizar trasplantes de riñón, hígado, corazón y páncreas, siendo considerado como uno de los mejores en el País.

Link: <https://www.saludario.com/cuales-son-los-mejores-centros-de-trasplante-que-existen-en-mexico/>

24 de febrero, *Crónica*

En el INCMNSZ optimiza la tecnología en pacientes con Diabetes

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) optimiza la utilidad de la tecnología en 400 pacientes con Diabetes y 400 voluntarios sanos. El nuevo método de diagnóstico tendrá que ser analizado por la Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), la autoridad sanitaria nacional, para obtener su registro sanitario en caso de que cumpla con los requisitos de calidad, seguridad y eficacia.

Link: <https://www.cronica.com.mx/academia/desarrollan-innovacion-control-glucosa-deteccion-temprana-dano-renal.html>

26 de febrero, *Crónica*

Aniversario de la Unidad de Fisiología Molecular del INCMNSZ

El pasado sábado 24 de febrero, se conmemoran 30 años del día que inició funciones el laboratorio de investigación en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, por lo que escribo este editorial con emoción, nostalgia, pero a la vez preocupación.

Link: <https://www.cronica.com.mx/opinion/aniversario-unidad-fisiologia-molecular.html>

29 de febrero, *Secretaría de Salud*

Egresan 122 especialistas y de alta especialidad del INCMNSZ

Egresaron del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, 122 médicas y médicos al concluir cursos de especialidad y alta especialidad. Acto presidido por el Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud, quien expresó que los especialistas egresados de dicho Instituto son formados con valores sociales que transforman el Sistema de Salud.

Link: <https://www.gob.mx/salud/prensa/087-especialistas-medicos-con-valores-sociales-transforman-el-sistema-de-salud-jorge-alcocer?idiom=es>

18 de febrero, Día Internacional del Síndrome de Asperger

Capacidades y aprendizaje diferente con inclusión social

Con el objetivo sensibilizar a la sociedad sobre las capacidades y formas de aprendizaje diferente que requieren las personas con el Síndrome de Asperger (SA) se conmemora dicho Día.

Los pacientes presentaban problemas de comunicación, coordinación y en aptitudes sociales. La Organización Mundial de la Salud estima que, aproximadamente uno de cada 160 niños a nivel mundial tiene Trastorno de Espectro Autista, TEA. En nuestro país, uno de cada 115 niños tiene un Espectro Autista, de acuerdo con datos de la Asociación de Asperger en México.

Fuente: <https://www.gaceta.unam.mx/dia-internacional-del-sindrome-de-asperger/>

22 de febrero, Día Mundial de la Encefalitis

Padecimiento que puede desarrollar cualquier persona

Desde 2014, cada 22 de febrero, se conmemora el Día Mundial de la Encefalitis. Esta efeméride fue impulsada por la Sociedad de Encefalitis (*Encephalitis Society*).

La Encefalitis es la inflamación de las estructuras que conforman el cerebro. Este padecimiento lo puede desarrollar cualquier persona, a cualquier edad, aunque las y los niños, personas mayores, y personas con el sistema inmune deprimido a causa fármacos u otras enfermedades son más susceptibles de contraerla.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/dia-mundial-de-la-encefalitis-22-de-febrero?idiom=es>

27 de febrero, Día Mundial del Trasplante de Órganos y Tejidos

El riñón, el órgano más comúnmente trasplantado

Un trasplante consiste en trasladar un órgano, tejido o un conjunto de células de una persona (donante) a otra (receptor), o bien de una parte del cuerpo a otra en un mismo paciente. La lista de órganos y tejidos trasplantables incluye: pulmón, corazón, riñón, hígado, páncreas, intestino, estómago, piel, córnea, médula ósea, sangre, hueso, entre otros, siendo el riñón el órgano más comúnmente trasplantado a nivel mundial.

La principal razón por la que se realizan los trasplantes es porque se busca reemplazar algún órgano o tejido enfermo o lesionado y sustituirlo por uno sano.

Fuente: <https://diainternacional.org/del-trasplante/>

Importante para la salud sexual

Condón, aliado contra las Infecciones de Transmisión Sexual y Embarazos

Segunda y última parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

En la entrega pasada, explicamos cómo el uso adecuado del condón externo (anteriormente conocido como masculino) y el interno (antes femenino), es el mejor aliado para prevenir embarazos no planeados y para evitar contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como VIH, Virus del Papiloma Humano (VPH), Herpes, Gonorrea y Sífilis.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2022, aproximadamente el 40% de la población adulta (20 a 49 años) reportó no usar la protección ni en su primera ni en su última relación sexual. Mientras que de la población adolescente (10 a 19 años), el 73% reportó usar condón en su primera relación sexual.

El doctor Álvaro López Iñiguez, adscrito al Departamento de Infectología y a la Clínica de VIH/Sida del INCMNSZ explica que gran parte de las personas que contraen ITS o que viven con alguna de ellas reportaron resistencia al uso del condón. Las causas son diversas: creencia de que no se siente lo mismo; falta de información (incluida la educación sexual y cómo usarlo); disponibilidad; o el acceso a ellos.

La ENSANUT también reporta que el condón más utilizado es el externo y son precisamente los hombres quienes declaran mayor uso: 82.3 %, mientras que las mujeres 63.8%. Desafortunadamente coincide con otros problemas de salud pública:

En algunas partes del mundo, el VIH/SIDA es la principal causa de mortalidad y morbilidad para las mujeres. El 90% de las mujeres que viven con VIH adquirieron el virus al tener sexo sin protección con su pareja estable: ONUSIDA.

La Clínica de Inmuno-Infectología del INCMNSZ invitan a que todas las personas que tuvieron relaciones de riesgo, signos o síntomas de ITS se acerquen a: Centros Ambulatorios para la Prevención y Atención en Sida e Infecciones de Transmisión Sexual (CAPASITS), que se pueden localizar a través de la página www.gob.mx/censida o solicitar una pre consulta en <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/infoAtencionPacientes.html>



Todas y todos tenemos derecho a vivir una sexualidad plena

Incluye el uso de métodos anticonceptivos como el condón interno o el condón externo

Más información en:
Servicios Amigables <http://bit.ly/22bkEUF>
Censida Tel. (55) 1946 9772 comolehago.org

#PonteCondón #PorAmorALaVida

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa

Fuentes: ONUSIDA: <https://www.unaids.org/es/resources/fact-sheet>
<https://www.gob.mx/salud/prensa/034-utilizan-condon-en-primera-relacion-sexual-83-de-los-hombres-y-70-de-las-mujeres-adolescentes?idiom=es>

¿CÓMO CONTRIBUYO PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?



Respetar

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 #yaesya #yomeuno

La fermentación entérica de las vacas produce Metano

Las vacas contaminan el aire ¿mito o realidad?

Segunda y última parte

Biol. Abdalá Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental

A la liberación de Metano que realiza el ganado vacuno a nivel mundial se le puede sumar otros 2.500 millones expresados también en unidades de CO₂ que están asociados a la construcción y mantenimiento de las granjas, al transporte de los animales y al empleo de abonos para forraje, entre otras actividades.

Esta cantidad astronómica difícil de imaginar resulta ridícula si la comparamos con los 50.000 millones de toneladas de gases de efecto invernadero siempre en unidades de Dióxido de Carbono, que se liberan cada año, según cálculos del Panel Intergubernamental del Cambio Climático.

En otras palabras, la contribución de la ganadería bovina al calentamiento global es del orden del 10%, y sólo la mitad es achacable a los estómagos de las vacas. Las pobres sólo tienen la culpa del 5%.

Está claro que en la medida en que se disminuya la producción de leche y su consumo, se reducirá la emisión de Metano.

Pero imponer un "veganismo" estricto es una opción que incluso podría empeorar el problema porque el sector agrícola contribuye con un 25% al total de las emisiones. El camino más racional apunta a un consumo responsable con el uso eficiente del agua, en el uso del suelo y la fertilización racional se utilizan en muchos países enormes cantidades generando Óxido de Nitrógeno, otro potente gas de efecto invernadero, en el consumo de combustible en el transporte, en el envasado de plástico de la carne y culpamos a las vacas.

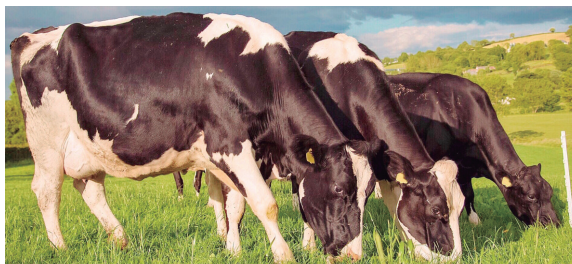
¿Qué se puede hacer, desde los productores de leche y carne, para reducir los impactos al medio ambiente?

- 1.- Mejorar la calidad y Reducir el transporte de forraje
- 2.- Uso de alimentos producidos en el mismo predio.
- 3.- Buen manejo del suelo para que se incorpore la materia orgánica.
- 4.- Manejo de estiércol para mejorar suelos.
- 5.- Uso de bio-gas, producido a partir del estiércol del predio.
- 7.- Uso de energías limpias: eólica y solar.
- 8.- Evitar desperdicios en superficie.

No es la vaca, sino todo el entramado que se ha construido alrededor de ella. La FAO señala que una gestión y consumos responsables ahorrarían más de 1.700 millones de toneladas de CO₂.

El escenario de Cambio Climático es grave: los últimos cuatro años han sido los más calurosos registrados en toda la historia y las emisiones globales aumentaron nuevamente, cuando la meta es reducir a la mitad para 2030.

"Los extremos climáticos son la nueva normalidad", aseveró el profesor Patrick Verkooijen, CEO del Centro Global de Adaptación, en los Países Bajos. "El debate climático ya no puede centrarse sólo sobre las causas, sino que también debe apuntar a cómo miles de millones de personas en riesgo pueden adaptarse rápidamente al mismo".



Maíz

Este cereal fue domesticado y venerado por las culturas prehispánicas, y hoy sigue siendo la base de la alimentación mexicana¹. Se consume en varias formas: elote, *tlaxcal*, tamales, bebidas fermentadas, pero principalmente en forma de tortilla. La tortilla se elabora a partir de diferentes tipos de maíz cocido con Hidróxido de calcio; proceso conocido como nixtamalización que hace más biodisponible los nutrientes, y el agua residual del proceso de nixtamalización es conocido como nejayote.

México se posiciona entre el quinto y séptimo lugar como productor de maíz a nivel global, pero el tercero como importador².

Por su parte, el INEGI (2014) describió que 82.2% de la superficie cultivada en México se utilizan semillas de variedades criollas, las cuales además de estar adaptadas a las condiciones climáticas y tecnológicas de los productores, poseen características que les permite responder a sus necesidades. La siembra de semillas criollas de maíz por los campesinos, ha generado un recurso fitogenético de gran biodiversidad, con más de 50 razas nativas reconocidas.³



Fuente: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-09342016000300669&script=sci_arttext

1. (Coll y Godínez, 2003, FAO, 2006)

2. (FAO, 2009)

3. (Kato et al., 2009).

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Julianas de Tortilla en crema de cilantro



Información nutricional

Tamaño de la porción	1
Hidratos de carbono	19.22 g
Proteínas	7.73 g
Grasas	4.54 g
Contenido energético	148.72 cal.

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
 ¼ pieza de cebolla rebanada finamente
 2 tazas de cilantro fresco
 2 cucharadas de fécula de maíz
 2 litros de leche descremada
 Al gusto consomé de pollo en polvo
 5 piezas de tortilla

Modo de preparación:

En un sartén freír con el aceite la cebolla hasta que esté acitronada. Retirar del fuego.

Licuar la cebolla junto con el cilantro, la fécula y la leche.

Vertir la mezcla en una cacerola, y cocinar hasta que hierva. Sazonar con el consomé.

Cortar las tortillas en julianas delgadas y dorarlas en el horno sobre una charola previamente rociada con aceite en aerosol.

Al servir la crema, se adornan con las julianas.

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

Un llamado a la comunidad
INCMNSZ para acceder a
mejores niveles de bienestar

¡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 marzo

1

Arenas Ortiz Susana
Bourlon De Los Ríos María Teresa
Cruz Bautista Ivette
De La Rocha Salazar María Luisa
García Lemus Leticia
Leyva Meléndez Mario
Rodríguez Carranza Sandra Iliana
Romero Alonso Susana
Tapia Morales Yaneth
Valdés Sarmiento Ana María
Villafane Barajas Gisela Viridiana
Viviano Núñez Iván

2

Cervantes Villanueva Elsa Beatriz
Cordero Cruz Mariana
Dominguez Porras Víctor Antonio
Galicía Tovar Rosa Isela
Gutiérrez Ortiz Jennifer
Merayo Chalico Francisco Javier
Ramírez Santillán Luis Fernando
Ramos Tavera Luis
Reyes Amador Marisol
Uscanga Domínguez Luis Federico

3

Cabañas Ballesteros Ernestina
Curiel González Verónica Araceli
Jiménez López Adela
López Estrada Juan Carlos
López García María Del Carmen Estefani
Natera Comte Isabel
Navarrete Rojas Yadira Lizeht
Rubio Siu Sofía Cristina
Salgado Canacasco Odalis
Sánchez Serrano Leticia

4

Arroyo Ortiz Fania Pamela
Dominguez Sánchez Ana Karen
Garcés Jiménez Jesús
García Velasco Cesar Arturo
Hernández Pando Rogelio Enrique
Pérez Gómez Gabriel
Rodríguez Rentería Christian
Rodríguez Sotres María Azucena
Sánchez Sánchez Adriana

5

Acosta Reza Berenice
Camacho Mendoza Roció
García García José Humberto
Hernández Ramírez Valentín
Huerta Ramírez Yeni
Martínez Cárdenas Manuel Adrián
Pérez Valentín Ana Delia
Ramírez Cazares María Teresa
Ríos Valencia Javier
Sierra Madero Juan Gerardo
Soto Ramírez Luis Enrique

6

Arvizu Hernández Mauricio
Cruz Escobedo Raúl Yair
Cruz Rubio Alma Nayely
Del Valle Ramirez Humberto
Flores Pareja Elvia Verónica
Hernández Capultitla Gisela
Rodríguez Carrera Obed
Sánchez Trevino Elizabeth 6
Torres Díaz Daisy
Zentella Dehesa Alejandro

7

Aguilar Vizcaino Martha Cecilia
Alamán García Eduardo
Camacho Moran Emmanuel Abimelec
Chávez Avendaño Rosa Karen
Flores Romero Liliana
Hernández Alvarez Verónica
Hernández Ortega Rosario Guadalupe
Huertas Jiménez Martha Asunción
Serafin Castillo Dulce Natividad

8

Aguirre Ruiz Angelica
Armijo González Monserrat Sara
Barróso Cuellar Jesús
Carpio Mendoza Gustavo
Cedillo Miralrio Perla Donaji
Díaz Nieto Lorenza
González Serralde Araceli
Martínez Pereda José Alfonso
Rocha Ramirez Eric
Téllez Girón González Juan Carlos
Valderrama Castro Sonia

9

Alvarado Godínez Brenda Araceli
Arizmendi Rodríguez Rodrigo Eduardo
Castillo Valdez Ana Karen
Hernández Ibarra José Arturo
Rodríguez Covarrubias Francisco Tomas
Taboada García Areli Carolina
Trinidad Esparza Cristina Verónica
Valdiviezo Ibarra Adriana
Valencia García Ana María
Valverde Ávila Rubén Vicente

10

Decle Rosales Blanca Patricia
Dorantes García Joel
Guarneros Pérez Cristina
Juan Castaneda Guillermina
Lujan Calderón Verónica
Martínez Silva Luis Roberto
Maya Chacón Israel Alejandro
Mota Cruz Alberto
Nieto Bastida Fred

Portela Vázquez Juan German
Rebollar Salome María Belen
Romero Ramirez Alejandro Ernesto
Tamez Torres Karla María
Terrerros Sánchez Elizabeth
Torres Vargas Christi

11

Álvarez Cortes Oscar
Covarrubias Gómez Alfredo
Dávila Pena Diana Itzel
De Jesús Marín Georgina
De La Luz Romero Irma
Sandoval Arredondo Alejandra
Santiago Cruz Rosario

12

Cuevas Ramos Daniel
Delgado Hernández Alba Maxine
Delgado León Emmanuel
Flores Briseño Adrián
Juárez Reyes Raymundo
Limón Romero Verónica
Martínez Espinosa Rodrigo Javier
Medina Tapia Elizabeth 2
Ortiz Pedroza Ma Guadalupe
Ramírez Ramírez José Luis
Velázquez Miranda Elizabeth
Vigueras Islas Luis Adrián

13

Acosta Nava Víctor Manuel
Cedillo Rivera Karina Gabriela
Cruz Cruz Ernesto
Flores Rosales Lorena
Galicía Alquicira Gerardo
Lazcano Díaz Emmanuel Adrián
López Carbajal Nancy Angelica
Lugo Quezada Raymundo
Ponce González María Luisa
Sánchez Ruiz Matilde
Valdovinos Elizalde Laura Elena
Velázquez Fernández David

14

Alatriste Rodríguez Eréndira
Bobadilla Del Valle Judith Miriam
Cano Monroy Clara
Díaz Manrique José Efraín
González Rodríguez Blanca Patricia
Méndez Ortiz Geovanny
Rosas Herrera Rodolfo Antonio
Vargas Ruiz Angel Gabriel

15

Ávila Santillán Luisa
García Mayo Emilio José
Herrera Jiménez Ernesto Manuel
Huertas Flores María Luisa
Jiménez Muñoz Joceline

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 gris 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.

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



ACTIVIDAD FÍSICA

Beneficios actividad física



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 escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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