



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 05

15 de marzo 2024

Día Internacional de la Mujer 2024 en el INCMNSZ

Consejo de Equidad y Género

“FINANCIAR LOS DERECHOS
DE LAS MUJERES:
ACELERAR LA IGUALDAD”

LEMA 2024 ONU MUJERES

MES DE LA MUJER



#8M

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



Día Internacional de la Mujer 2024 en el INCMNSZ

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 723

15 marzo 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	MÍSTICA	20
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ ENTÉRATE	2	<ul style="list-style-type: none">• Interés Superior	
<ul style="list-style-type: none">• 8 marzo, Día Internacional de la Mujer, en el INCMNSZ		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	21
NUTRICIÓN INCMNSZ	18	<ul style="list-style-type: none">• El impacto del Servicio Social de Enfermería	
<ul style="list-style-type: none">• ¿Me pongo a dieta o llevo una vida saludable?		VIDA INSTITUCIONAL	22
ADMINISTRACIÓN	19	<ul style="list-style-type: none">• Médicas residentes en el INCMNSZ	
<ul style="list-style-type: none">• El papel del liderazgo y la motivación en los lugares de trabajo		PROGRAMAS INSTITUCIONALES	24
		<ul style="list-style-type: none">• Programa Vida Saludable y Sostenible	

En esta edición, se informa sobre el evento que el INCMNSZ, a través de la coordinación y organización del Consejo de Equidad y Género, CEG y la Unidad de Igualdad de Género del Instituto, se llevó a cabo con motivo del Día Internacional de la Mujer, 8 de Marzo. Conmemoración, realizada con el objetivo de promover la equidad de género.

Las actividades fueron:

- Taller de Expresión Artística "Sentimiento Femenino"
- Inauguración de Exposición de Arte "El Tendedero" 2da Edición
- Fotografía Oficial del Día Internacional de la Mujer, 8M, 2024 en el INCMNSZ
- Mesa Redonda: "Salud Urológica Femenina: contra los mitos y a favor de la calidad de vida", Dra. Paulina Bueno García Reyes y Dra. Carla Marina Roman Montes
- Mesa Redonda: "Barreras para el Desarrollo Económico de las Mujeres y Estrategias para Superarlas", Lcda. Laura Ríos Quiroz
- Mesa Redonda "Mejora tu salud y disminuye el estrés financiero", Lcda. Libna Parra y Lcda. Claudia Magaña
- Mesa Redonda: "Impulsando los movimientos que luchan contra la desigualdad de las mujeres", Dra. Jazmín Arteaga Vázquez y Lcda. en Enf. Judith Angel López
- Mesa Redonda: "Impulsando a mujeres de zonas rurales", Dra. Sara Pérez Gil-Romo
- Mesa Redonda: "Mujeres en la Educación y la Ciencia", Dra. Martha Kaufer Horwitz y Dra. Elena Zambrano González
- Mesa Redonda: "Retos en la Educación de Enfermería", Mtra. Nancy López Carbajal
- Mesa Redonda: "Retos en la Educación Médica", Dr. José Alberto Ávila Funes
- 2do Foro "Financiar los Derechos de las Mujeres, Acelerar la Igualdad", (organizado y coordinado por el SUTINCMNSZ)

En este mismo contexto, se da a conocer información respecto a las exposiciones que se presentaron en la Explanada del Quijote, tales como: las obras elaboradas por trabajadoras del INCMNSZ en el Taller de Expresión Artística "Sentimiento Femenino".

Así como, la Exposición de Arte "El Tendedero" segunda edición y la realizada por la Escuela de Enfermería en la que, con la participación de alumnas, alumnos y docentes de la misma, se hizo un tendedero que visualizó a las mujeres más importantes de su vida.

Promover la Igualdad de Género

8 marzo, Día Internacional de la Mujer, en el INCMNSZ

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

Como ya es una tradición, en concordancia con la visión del INCMNSZ de promover la igualdad de género y fomentar una cultura de respeto a la mujer, se llevó a cabo una serie de eventos para conmemorar el Día Internacional de la Mujer, 8 de Marzo, en el que participó la Comunidad Institucional, organizado por el Consejo de Equidad y Género y la Unidad de Igualdad de Género del INCMNSZ.

1 de marzo del 2024

Convocatoria para la Segunda Exposición de Arte “El Tendedero”

Con el objetivo de visibilizar y concientizar sobre la importancia de erradicar la violencia contra la mujer, promover la igualdad de género y el respeto a la dignidad de la mujer, mediante la exposición de expresiones o manifestaciones artísticas elaboradas por mujeres del INCMNSZ y en esta ocasión, por primera vez, también integrantes del Instituto Nacional de Cancerología, convocadas por la Comisión de Igualdad y Equidad de Género de dicho Instituto, se emitió la convocatoria para la Segunda Exposición de Arte “El Tendedero”.

Los trabajos fueron expuestos de manera simultánea en ambos Institutos y, en el INCMNSZ se llevó a cabo una exposición itinerante de acuerdo al siguiente calendario:

- 8/mar – Explanada del Quijote
- 11/mar – 14/mar – Unidad del Paciente Ambulatorio
- 18/mar – 20/mar – Sala de Toma de Muestras
- 21/mar – 26/mar – Sala de Radiología
- 27/mar – 1/abr – Comedor de Personal
- 2/abr – 5/abr – Entrada de Personal



Taller de Expresión Artística “Sentimiento Femenino”

En coordinación con Arte y Cultura del INCMNSZ se llevó a cabo el taller impartido por la artística plástica Emma Díez Gutiérrez y la diseñadora gráfica Berenice Tassier, quienes guiaron a 51 mujeres del INCMNSZ para que expresaran su sentimiento femenino a través del arte y expusieran sus obras en las actividades del 8 de marzo que se llevaron a cabo en el INCMNSZ.

La Lcda. Palmira de la Garza inauguró el Taller que se llevó a cabo en el lobby del Auditorio del INCMNSZ. En su mensaje expresó:

“Nos da mucho gusto que estén en este Taller. Es el primer año que lo organizamos. Para el INCMNSZ es muy importante reconocer el Día Internacional de la Mujer. Este evento se desarrolla en ese marco precisamente. A través de los años que he estado aquí en el Instituto he visto como ayuda el arte al bienestar; el estar conectadas con la pintura, con la escultura con los tapices te cambia la energía, la vida es otra, cuando tu vienes aquí preocupado, muy preocupado, vemos enfermedades muy complejas y en las obras artísticas que tenemos puedes ver árboles, montañas o flores e inmediatamente, tu visión es otra.

En estas dos horas, piensen con su corazón, como mujeres que sienten, que piensan, que quieren y lo expresen con pinceles y colores que son herramientas importantísimas para pintar lo que ustedes quieran. Están con nosotros, afortunadamente, Emita Díez Gutiérrez que es pintora y está también, Berenice Tassier que es diseñadora gráfica. Ellas les van a guiar por el mundo del sentimiento”

Las instructoras expresaron:

Berenice Tassier Wolffer: “Expresen sus sentimientos como mujeres. Con pinturas y pinceles vamos a hacer un par de ejercicios. El chiste es que ustedes sientan libertad; aquí no se califica, no se dice quedo bonito o no. No, es solo expresarse, es decir con el corazón que siento y como lo quiero expresar”.

Emma Díez Gutiérrez Guzmán: “Bienvenidas a nuestro taller de expresión. Todas tenemos algo en el corazón, en el alma para expresar los sentimientos y lo que significa ser mujer. Todas poseemos creatividad. Aquí hay libertad; es hacer las cosas sin rigidez con su corazón.

Ambas artistas agradecieron al INCMNSZ y a la Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela, Directora de Comunicación Institucional y Social del Instituto su apoyo, así como, a la Lcda. Palmira de la Garza, a esta última, por tener las instalaciones del Instituto decorado con pinturas que dan vida y desde hace muchos años, pintores donan a Nutrición.



De izquierda a derecha: Emma Díez Gutiérrez Guzmán, Luz María Aguilar Valenzuela, Palmira de la Garza y Arce, Berenice Tassier Wolffer, Gaby Díez Gutiérrez Guzmán y Ana María Guzmán de Vázquez Colmenares

8 de marzo del 2024

Inauguración del Día de la Mujer y sus actividades

Al filo de las 9:00 de la mañana, en la Explanada del Quijote, con la presencia del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ y la Dra. Fernanda González Lara Coordinadora del CEG y de la Unidad de Igualdad de Género, se inauguró el evento.

Expresó la Dra. González:

“Lo que van a ver el día de hoy son actividades organizadas y coordinadas por diversas áreas del INCMNSZ y una, organizada en coordinación con la Comisión de Igualdad y Equidad de Género del Instituto Nacional de Cancerología. Cabe destacar y agradecer a la Asociación de Médicos del Instituto, AMINCMNSZ, por la difusión en sus redes.

Así mismo, queremos agradecer, al Dr. José Sifuentes Osornio su apoyo que este evento se pudiera dar en el INCMNSZ, así como por fomentar una cultura de igualdad de género y su asistencia al este evento”.

A continuación, cada una de las áreas participantes dio un mensaje y explicaron en que consistían las acciones que implementaron para conmemorar este Día.



La Lcda. Palmira de la Garza y Arce, a nombre de Arte y Cultura, Dirección de Comunicación Institucional y Social y Consejo de Equidad y Género del INCMNSZ, expreso:

“Para conmemorar el Día Internacional de la Mujer se realizó, como primera actividad, un Taller de Pintura, con la participación de 51 mujeres de todas las áreas del INCMNSZ. Esta Exposición tiene el nombre de “Sentimiento Femenino”. Mujeres de la comunidad del Instituto plasmaron su sentimiento respecto al 8 de Marzo. Hay, pinturas con consignas y otras pinturas muy femeninas, en donde se utilizan muchas flores, ¡Qué cosa más femenina que las flores!

Quisimos qué, a través del arte, expresaran sus sentimientos y pensamientos como mujeres, desde el punto de vista femenino y lo logramos. Fue una mañana espectacular, varias de ellas, al final, expresaron que se sintieron en libertad de mover un pincel, de escoger un color y de manifestar de una manera gráfica lo que sienten. Fue una experiencia maravillosa para ellas y para nosotras. Pensamos repetirlo en un futuro. Estamos probando que somos iguales, que nos vean como mujeres emprendedoras, valientes, entusiastas, dinámicas, capaces de cambiar nuestro mundo para que sea un México mejor”.



La Dra. Fernanda González Lara explicó que se colocó la Segunda Exposición “El Tendedero”, convocada por el Consejo de Equidad y Género del INCMNSZ, en seguimiento de la Exposición del año pasado.

“Es una manera de canalizar los sentimientos que acompañan a este movimiento y a este Día: sentimientos de rechazo a la violencia, de queja, de enojo ante la violencia que se vive constantemente en la vida diaria. Esta exposición, busca, a través de expresiones artísticas como literatura, pintura o fotografía, entre otras, expresar y conmemorar este Día.

Se hizo, en conjunto con el Consejo de Equidad y Género del Instituto Nacional de Cancerología que se está constituyendo y que tiene su primer año de actividades. Se busca que se trabaje en conjunto para poder unir todos estos esfuerzos desde los Institutos. Las contribuciones artísticas están siendo expuestas e inauguradas en las actividades de cancerología también”.

Otra exposición que se montó en la Explanada del Quijote fue la realizada por la Escuela de Enfermería en la que, con la participación de alumnas, alumnos y docentes de la misma, se hizo un tendedero donde se visualizó a las mujeres más importantes de su vida”

De esta forma, las personas asistentes pudieron visitar cada una de las exposiciones y comentar o cuestionar a las áreas, respecto a sus exposiciones. En ese mismo contexto, dieron inicio las Mesas Redondas con temas relativos al Día Internacional de la Mujer.



Lcda. Liliana Morán Rodríguez
Dirección Comunicación Institucional
y Social y del CEG

La presentación de las Mesas Redondas estuvo a cargo de la Lcda. Liliana Morán Rodríguez quien además expresó el mensaje de la Dra. Martí del Monte Vega, ambas, integrantes del Consejo de Equidad y Género, CEG.

Lcda. Liliana Morán Rodríguez: “En el Día Internacional de la Mujer, las personas que integramos el Consejo de Equidad y Género, les damos la bienvenida y agradecemos su asistencia. El mensaje que voy a darles primero es el de la Dra. Martí del Monte Vega quien no pudo estar aquí, precisamente, por honrar a una de sus mujeres.

Hoy, queremos agradecer a todas las mujeres que han luchado, que han apoyado, que han resistido, que han sacrificado y que han logrado que el día de hoy estemos aquí. Te invito a pensar en esas mujeres, en esa mujer que es especial para ti, la que es trabajadora, líder, fuerte, capaz, amorosa. Piensa en esa mujer que aportó algo para ti, esa mujer que está aquí, que nos acompaña, en esencia o en presencia. Te invito a que te esfuerces para que reconozcas que seguimos aquí y que estamos logrando cosas.

Ahora, mi parte de este discurso: No olvidemos que las historias de otras mujeres también nos han permitido reconocer lo que hemos vivido, sólo por el hecho de ser mujeres: acoso, miedo, agresiones, desigualdad, abusos, injusticias, rumores, ofensas, burlas, violencias...

Estoy segura que hoy en día, en tu lugar de trabajo o de estudio, entre tus amistades, entre tu familia, entre tus vecinos, en esta misma Comunidad Institucional, hay personas que cuestionan y critican las marchas o los eventos del 8 Marzo, como este, se disgustan por que hagamos ruido, porque ocupemos espacios y porque sigamos peleando contra la desigualdad, el machismo y el sistema que nos oprime.

También, estoy segura que los eventos como el del día de hoy, de las actividades que hicimos desde el 1 de marzo, el que realizamos el 25 de noviembre por el Día Naranja y todos los otros esfuerzos que se hicieron, nosotras y muchas otras personas a lo largo de los años, son un granito de arena, un aporte que seguramente le llega a alguien. Es una oportunidad para brindar información, para abrir el diálogo; indispensable para que todas estas personas logremos este anhelado cambio social.

Quizás es por mi formación y por mi historial profesional, pero creo fuertemente que difundir la información genera cambios, permite que las personas puedan tomar decisiones basadas en evidencias, en hechos... Y por eso, seguiremos haciendo estos eventos, por eso estamos aquí hoy, con la intención de compartir y seguir en la lucha, por la igualdad de derechos, por una vida libre de violencia y por el acceso a las mismas oportunidades.

No estamos celebrando, estamos logrando avances, desafiando adversidades y visualizando eso que es evidente, pero no es abordado. El día de hoy, nos enmarcamos en el lema y reto de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) que para este año es: *Financiar los Derechos de las Mujeres para Acelerar la Igualdad*. En el Consejo de Equidad y Género (CEG), preparamos una sesión en la que abordaremos varios de estos puntos. Identificaran a nuestras compañeras del CEG moderando y coordinando las mesas, de las que esperamos sirvan como espacio de reflexión y contribución al movimiento. Nuevamente muchas gracias a las autoridades, a todas las personas presentes y a quienes nos siguen en la transmisión”.

Posteriormente comenzaron las Mesas Redondas.

Mesa “Salud Urológica Femenina: contra los mitos y a favor de la calidad de vida”,

Dra. Paulina Bueno García Reyes
Departamento de Urología, INCMNSZ



La Dra. Bueno explicó que la Urología es el campo de la medicina que se dedica a estudiar y atender las vías urinarias; riñones, uretra y también se ven genitales masculinos. Hay muchos problemas urológicos que son más frecuentes en mujeres que en hombres. Los más frecuentes son Infección de Vías Urinarias, Incontinencia Urinaria y Síndrome Genitourinario de la menopausia, entre otros. Se centró en la Incontinencia Urinaria en las mujeres:

“La Incontinencia Urinaria es un problema de salud mundial. Se gasta más que en Osteoporosis o Cáncer de Mama. La Incontinencia es cualquier fuga de orina, aunque solo sea una gota de orina o hasta el chorro completo.

Se está invirtiendo mucho dinero en atender este problema porque no sólo es la fuga de orina como tal, sino que se asocia a caídas, infecciones de vías urinarias, aislamiento, depresión y muchas otras cosas. Doscientos millones de adultos tienen incontinencia y la mayoría, 85 por ciento, son mujeres.

Sin embargo, no se habla mucho de este problema que, entre otras cosas, ocasiona que las mujeres estén incómodas en su trabajo, sienten que huelen feo o tienen que ir con frecuencia al baño.

El 90 por ciento de las mujeres con incontinencia no buscan ayuda porque es un tema muy estigmatizado. Como médicos debemos preguntar si hay algún problema de incontinencia, no esperar a que el paciente lo diga.

La Incontinencia se puede tratar y dejar de ser un obstáculo para llevar una vida normal, la idea es regresar la calidad de vida tanto en el trabajo como en la vida familiar”

Para concluir su exposición, señaló que con la menopausia suele presentarse, en ocasiones, el Síndrome Genitourinario de la Menopausia, la mujer ya no produce estrógenos y esto genera cambios anatómicos y funcionales. Lo que pasa en la región genital y urinaria puede ser molesto en la menopausia: irritación, quemazón, comezón en la región genital. Muchas mujeres piensan que es algo normal por la edad, pero no deben adaptarse y vivir así; sino buscar alternativas de tratamiento para mejorar su calidad de vida.

Abordando el mismo tema, pero desde la perspectiva de la Infectología
Dra. Carla Román Montes
Departamento Infectología, INCMNSZ



Expresó, “Es importante que se externe cuando se tiene una infección en vías urinarias. La Infección en el Tracto Urinario es la presencia de microorganismos que son bacterias que viven en el intestino y por la situación anatómica de la mujer, es más fácil que lleguen al tracto genitourinario.

La Infección del Tracto Urinario tiene varios factores de riesgo: ser mujer, estar embarazada, padecer incontinencia urinaria, tener relaciones sexuales, tener sondas o dispositivos en la vía urinaria y a veces también, por patógenos de transmisión sexual”.

Agregó al final de su exposición que es importante no normalizar los síntomas de la infección, tales como: ardor para orinar, dolor, a la hora de orinar, dolor suprapúbico, dolor en la parte baja del abdomen, ganas de ir a orinar más frecuentemente, la sensación de seguir pujando y no poder seguir orinando y tener la orina muy fétida. Lo más importante, aseveró, es ver si estos síntomas progresan. En cuanto se tienen síntomas se debe acudir a recibir atención médica, ya que el tratamiento oportuno evita complicaciones.

Para finalizar, la Dra. Alondra López, especialista en Rehabilitación del Piso Pélvico mostró algunos ejercicios que se pueden realizar para favorecer la salud de la mujer con incontinencia y reducir el riesgo de sufrir este padecimiento.

Fotografía Oficial del Día Internacional de la Mujer, 8M, 2024 en el INCMNSZ

Posterior a la presentación de la primera Mesa Redonda, se procedió a tomar la foto oficial del Día Internacional de la Mujer, 8M, 2024 en la entrada del Departamento de Atención Continua y Urgencias, en donde se dió cita el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ e integrantes de la Comunidad Institucional, en su mayoría mujeres, para la realización de la misma.

Una vez que se realizó la fotografía oficial, se continuó con las Mesas Redondas en la Explanada del Quijote.



**Mesa: “Barreras para el Desarrollo Económico de las Mujeres y Estrategias para Superarlas”,
Lcda. Laura Ríos Quiroz
Directora para el Acceso a los Servicios Financieros en la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV)**



La Lcda. Laura Ríos Quiroz expresó: “Esta fecha tiene su origen en 1910, en Dinamarca. Mujeres de 17 países se reunieron para fortalecer el avance de la igualdad de género y la defensa de los derechos de las mujeres y, segundo, impulsar su participación política, como la universalidad del voto femenino. En esta fecha se busca superar los prejuicios arraigados y apoyar el activismo de las mujeres, así como, promover la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres y de las niñas.

Esta Mesa pretende centrarse en la parte económica del empoderamiento, tener el poder económico, administrar, generar dinero y ponerlo a trabajar para nuestro beneficio para obtener bienestar. Cabe destacar que, de todos los pobres en el mundo, la gran mayoría son mujeres, es la feminización de la pobreza.

También, hay que destacar que el trabajo que se realiza en casa como cuidadoras u aseo, la crianza de los hijos, el cuidado a las personas mayores, el trabajo doméstico, no se paga y además es una carga mental que no se visibiliza y es poco valorada”

Mesa: “Mejora tu Salud y disminuye el estrés financiero; Lcda. Libna Parra y Lcda. Claudia Magaña Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF)



Aseguraron que es indispensable priorizar las necesidades para no vivir gastando a manos llenas. Posterior a ello, señalaron que el estrés financiero, afecta de tal forma que no te permite disfrutar de tus actividades del día a día.

Explicaron que el Proyecto Minerva de la CONDUSEF es un Curso para tener salud financiera que, entre otras, cosas pretende definir metas, pasos a seguir y mostrar lo que no se debe de hacer para evitar el estrés financiero y alcanzar la salud financiera.

**Mesa: “Impulsando los movimientos que luchan contra la desigualdad de las mujeres”,
Dra. Jazmín Arteaga Vázquez y Lcda. en Enf. Judith Ángel López/CEG-INCMNSZ**



La Dra. Jazmín Arteaga Vázquez y la Enf. Judith Ángel López destacaron que la Organización Mundial de la Salud establece que más del 70 por ciento de las madres con hijos con discapacidad carecen de información y 56 por ciento tienen ausencia de apoyo. Por lo que las emociones más comunes que enfrentan son miedo, enojo, frustración, irritación e incluso, pensamientos suicidas. Estos pensamientos están más presentes en las madres. Las madres con hijos con discapacidad dedican su tiempo al desarrollo de sus hijos con mayor rigor que cualquier otro tipo de madre, posponiendo sus propios sueños, ideales y necesidades.

Se presentó la plática “Feminismo y Discapacidad” por la Lcda. Isela Varela Téllez, mamá de Iker, niño con Síndrome de Down quien externó lo que significa el feminismo como una madre de un niño con capacidades diferentes y narró algunas de sus experiencias.

“Soy abogada y madre de Iker, un niño con Síndrome de Down. Como mujer, me enfrenté a la disyuntiva de trabajar o dedicarme a cuidar a mi hijo. Con el prejuicio que la madre debe cuidar a los hijos, más aún, si tienen alguna discapacidad, fue complicado tomar una decisión. Es muy difícil para mí seguir siendo abogada teniendo un hijo con discapacidad, porque la sociedad te dice que no estás preparado para cuidarlo. Yo he tenido que tocar puertas y exigir que se cumplan los derechos de mi hijo. Pero, tenemos resiliencia este tipo de madres”.



**Mesa: “Impulsando a mujeres de zonas rurales”,
Dra. Sara Pérez Gil-Romo,
Departamento de Estudios Experimentales y Rurales INCMNSZ**



La Dra. Sara Pérez Gil-Romo destacó que aún en la CDMX puede haber mujeres rurales, ya que diferenciar rural de urbano, no radica en la cantidad de habitantes de una región, sino en sus condiciones de vida que van desde lo social, hasta lo cultural; pasando por muchas dimensiones más.

“No soy una mujer rural. Nací en la Ciudad de México y me eduqué aquí. Trabajo desde hace 55 años aquí, en el INCMNSZ. Siempre he trabajado en poblaciones rurales.

Me llama la atención que no haya hombres aquí, en un evento como este, que se realiza para recordar y conmemorar el Día Internacional de la Mujer: mal dicho, por cierto. Somos muchas mujeres con diferente vida, con diferentes experiencias, como las mujeres rurales.

Nuestras mujeres rurales pueden vivir aún en una ciudad, pues lo rural y lo urbano se manifiesta en diferentes situaciones, tales como: si hay agua o no, si tienen luz o no, si tienen caminos o servicios de salud.

En la Dirección de Nutrición del INCMNSZ, en los 70, época en la que yo empecé, nuestro trabajo era exclusivo con mujeres rurales que son las pobres de los más pobres. Por lo general, nosotros estudiamos a estas mujeres y su relación con la comida. La mujer urbana es aquella que tiene relación con botones, todo es automático; estufa, lavadora.

Mientras que las mujeres rurales no tienen botones; ellas lavan a mano y mucho, así es su forma de vida.

Es importante destacar que son pocos los apoyos que tienen las mujeres rurales, se enfrentan a mucha desigualdad, se deben dar más apoyos. Por ejemplo, hay un acuerdo que firmó México con la Organización Mundial de la Salud para poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria, mejorar la nutrición y promover la agricultura sostenible, pero tiene que haber apoyos para poder cumplir con ellos. Las mujeres se comprometieron a hacer bancos de semillas, centros de acopio y realizar talleres, entre otras cosas, pero no los están cumpliendo por falta de apoyo”

Mesa: “Mujeres en la Educación y la Ciencia”,

Dra. Martha Kaufer Horwitz

Dra. Elena Zambrano González

En esta Mesa se compartió información respecto al Programa Mentorías en la Ciencia que pretende promover la participación de las mujeres en la Investigación, mediante mentorías. Así mismo, se hizo una reflexión en torno al desarrollo de las mujeres como investigadoras bajo su condición de género.

La Dra. Elena Zambrano expresó: “Tenemos un proyecto en el que queremos tratar de poner soluciones a la brecha de género que hay en las mujeres. En México y en el mundo, las mujeres que se dedican a la ciencia son menos, comparado con los hombres, y esto hace que el camino se haga muy difícil.



En el INCMNSZ, tenemos números muy contundentes, a pesar que el 47 por ciento son investigadores, el nivel más bajo (A) es de mujeres; 70 por ciento de este nivel son mujeres. Mientras que el nivel más alto (F) tienen a menos del 17 por ciento de mujeres. Afortunadamente, gracias al interés de las autoridades del Instituto, se está buscando reducir esta brecha o erradicarla, con proyectos como el de Mentorías en la Ciencia.

Este 70 por ciento de investigadoras ¿cómo le pueden hacer para llegar al nivel F, si en el camino va habiendo obstáculos, obstáculos y obstáculos?. Van desertando, aunque hay mujeres como la Dra. Martha Kaufer que es la primera Directora de Nutrición. Su experiencia es muy valiosa, ella nos puede contar como logró vencer todos los obstáculos para poder estar en donde está.

El Curso de Mentoría surge a raíz del que el *British Council* hizo una propuesta en dos países de Latinoamérica; Perú y México, la razón es triste; Perú está en último lugar y México en penúltimo en términos de igualdad de género en la ciencia, es donde hay mayor desigualdad. Ante esta situación surgió el curso de Mentorías en la Ciencia, en el que mujeres dan entrenamiento a otras mujeres que quieren crecer y superar los obstáculos en las diferentes experiencias, tales como ingresar al Sistema Nacional de Investigadores o subir de nivel en el mismo o que quieren doctorarse, escribir artículos, conseguir dinero para poder hacer investigación como le han hecho otras mujeres y han sorteado estas dificultades. Mujeres como Martha Kaufer que pueden acompañar a investigadoras que apenas comienzan. En 2023 logramos ganar el proyecto y ya se está implementado este curso”.

En su oportunidad, **la Dra. Martha Kaufer señaló:** “Vengo de la carrera de Nutrición, donde éramos mayormente mujeres. De las primeras generaciones en donde había pocos hombres. He dedicado mi vida profesional a buscar el desarrollo y la equidad de las mujeres nutriólogas en su desarrollo profesional en este país. Me siento honrada de ser Directora de Nutrición; lo veo como una oportunidad para las mujeres de los distintos campos en este Instituto para desarrollarnos.



**Mesa: “Retos en la Educación de Enfermería”,
Mtra. Nancy López Carbajal
Departamento de Educación Continua
y CEG-INCMNSZ**

Me considero persona más que mujer, hay muchas mujeres hoy en día que merecen estar en muchos puestos importantes, pero no sólo por ser mujeres, sino por su capacidad.

El Programa de Mentoras, es muy interesante. La Dra. Elena Zambrano González es la única mujer en el INCMNSZ certificada por el *British Council* como mentora y hay otras 9 personas que en este momento nos estamos certificando para ser mentoras y poder guiar a otras investigadoras menos experimentadas que quieren crecer o que van más temprano en sus carreras.

Las que nos estamos formando como mentoras tomamos un curso en línea que son muchas sesiones, muchas horas dedicadas, lleva meses completarlo y estamos tomando unas sesiones en vivo con una mentora certificada de la Universidad Autónoma Metropolitana de Iztapalapa.

Una vez que terminemos nuestra certificación, nosotras vamos a mentorear a mujeres jóvenes en este INCMNSZ. La idea es que sea un grupo piloto. De hecho, ya hablamos con el Dr. Héctor Reyes Terán para que esto se disemine a otros Institutos”.



En su oportunidad, la Mtra. Nancy López expresó: “Nacer hombre o mujer en la sociedad define tus rasgos de personalidad, tu plan de vida, a que te vas a dedicar, preferentemente que debes estudiar. Además, no significa lo mismo ser mujer blanca que ser mujer morena o nacer en un estrato social y económico que en otro.

En Enfermería, por ejemplo, éramos 90 o 95 por ciento de mujeres. En la actualidad, son 85 por ciento; el personal de enfermería realiza 19 horas de trabajo no remunerado en casa por día. Somos las menos representadas en los espacios administrativos, directivos o políticos; somos quienes tenemos menos puestos directivos.

El gremio de enfermería se dedica en muy poco grado a la Investigación. Cuando se generan herramientas como el Programa de Mentoras comienza a motivarse y a abrirse el campo para todas, sistemas de apoyo como, por ejemplo, las salas de lactancia, etc. Ahora el reto es no volvernos un techo de cristal, que no seamos solo unas cuantas mujeres, hay que llevar esto a otras mujeres”.

**Mesa: “Retos en la Educación Médica,
Dr. José Alberto Ávila Funes
Director de Enseñanza**



El Dr. José Alberto Ávila-Funes destacó: “Históricamente el curar a las personas ha caído en el rol masculino, mientras que el cuidado ha caído sobre las mujeres. Aquellas mujeres que osaban trasgredir este límite tenían que disfrazarse de hombres o eran juzgadas de brujas o algo nocivo para la sociedad.

En el caso de México, la Enseñanza de la Medicina comenzó a finales del siglo XVI. Solamente, pasaron 300 años en el que una mujer haya sido admitida en la Escuela de Medicina.

Gracias, precisamente, a la Dra. Matilde Montoya como pionera de las médicas en nuestro país. 50 años después de este suceso, apenas 100 mujeres más siguieron sus pasos, seguramente no por desinterés, sino por el escaso número de Escuelas de Medicina que había a principios del siglo XX, particularmente, después de la Revolución Mexicana, pero en la consolidación del México posrevolucionario hubo las primeras asociaciones de mujeres médicas, en donde un puñado pretendía establecer

una serie de redes para empoderarse entre ellas para sobresalir, destacar y tener un rol más igualitario; en primer lugar y luego equitativo dentro de una comunidad predominantemente liderada por hombres que son de la comunidad médica. A un siglo de la fundación de esta Asociación seguimos con esta desigualdad en muchos aspectos.

Desde el punto de vista numérico, las Escuelas de Medicina se han vuelto predominantemente de mujeres, se describe un fenómeno de feminización en las profesiones de la salud; sin embargo, no se han podido modificar las oportunidades de acceso a las especialidades o a algún otro tipo de entrenamiento en posgrado, precisamente, por que persiste en nuestro medio el estigma de ser mujer para poder ser descartadas, hasta hace muy poco incluyendo a este Instituto parte esencial de las entrevistas para ingresar era saber si eres soltera o casada, si vas a tener familia.

Muchas disciplinas excluían a estos candidatos, creo que, en el INCMNSZ de manera parcial, hemos avanzado en este tema, pero desgraciadamente no del todo, debemos poder fomentar la participación de las mujeres en las distintas especialidades impartidas en el Instituto.

Un avance claro y tangible de este cambio de perspectiva o de darle relevancia a este tema, no se trata de que haya más mujeres por cumplir cuota, sino precisamente, reconocer sus méritos y su trabajo académico para poderlas ingresar en igualdad, la cirugía por ejemplo que son disciplinas normalmente masculinas, en el INCMNSZ afortunadamente hay bastantes cirujanas y urólogas.

Esta serie de cambios se siguen, dando, no obstante, el trabajo no es solo para nosotros como comunidad profesional, sino también educativo a la población porque hay una subestimación hacia las mujeres por el hecho de ser mujeres e incluso, el trato que entre médicos se da, evitar un trato desigual, a veces también entre las mismas mujeres se da y hay agresiones”.

Para finalizar el evento, la Lcda. Karen Marañón dio un mensaje de clausura en el que destacó la importancia de llevar a cabo este tipo de eventos para contribuir a fomentar la igualdad de género y combatir la violencia contra las mujeres.

“Este evento ha reflejado todo lo que para nosotras significa el 8 de marzo que también es de conmemoración y que también representa toda la lucha que se ha llevado a cabo durante tantos años; tanto aquí, en el INCMNSZ como en todo el mundo.



Es importante recordar que el origen del 8 de marzo no es solamente un acontecimiento histórico, sino que tiene un contexto ideológico extenso y yo diría que también personal. Creo que hoy quedo muy ejemplificado, con todos estos eventos, como es que este día significa cuestiones distintas para cada quien.

A lo largo de la historia, hemos escuchado por estas fechas numerosas exclamaciones de alegría, saludos afectuosos e incluso, nos han felicitado, pero ¿Cuál es el verdadero significado de este Día? Es un llamado a la esperanza, a la unidad colectiva, a la equidad de género, es un objetivo tangible.

Para otras, significa un Día profundamente doloroso en el que se recuerda a aquellas que ya no están con nosotros o a aquellas que siguen siendo víctimas de la violencia que nos alcanza y nos atraviesa todos los días.

Las formas de vivir este Día son muy distintas; las que marchan, las que lo platican, las que abrazan a las mujeres de su vida, las que se presentan en lugares relevantes y nos dicen que, sí se puede llegar, aquellas que comparten ideas en redes sociales, aquellas que sin saberlo se han convertido en un apoyo que también buscan mejorar el futuro de otras y de todas las personas.

La lucha se ha convertido en un gran océano con muchas olas y muchos matices. Este océano se va a renovar, se expande, nos enseña que se puede tener alcance.

Todas las personas nos unimos para un objetivo en común, todo el mundo se va inundar del color morado. Lo conmemoramos por todas, por las que ya no están, por las que seguimos aquí y por las que vendrán”.

De este modo, concluyó el evento del Día Internacional de la Mujer 2024 en el INCMNSZ, siendo un foro de expresión, libertad y fomento a la equidad de género y combate de la violencia contra las mujeres”.



Testimonios de amor y gratitud

Reconocimiento a mujeres del INCMNSZ en el 8M

En el marco de las celebraciones del Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo, el Departamento de Atención Continúa y Urgencias del INCMNSZ colocó una mampara en la entrada de la misma, en donde la comunidad institucional pudo expresar un mensaje de agradecimiento y reconocimiento a mujeres que han dejado una huella de amor, compañerismo, apoyo, ejemplo y solidaridad.

La Comunidad Institucional reconoce y valora a las mujeres que han dejado una huella positiva en el camino de otros seres humanos, siendo una inspiración de vida y contribuyendo a construir un mundo mejor.



Promover la igualdad y erradicar la violencia contra la mujer

2do Foro “Financiar los Derechos de la Mujeres, Acelerar la Igualdad”. organizado por el SUTINCMNSZ

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

Con el objetivo de promover la igualdad de género y erradicar la violencia contra la mujer, el 5 de marzo, el Sindicato Único de Trabajadores del INCMNSZ (SUTINCMNSZ) llevó a cabo el 2do Foro “Financiar los Derechos de las Mujeres, Acelerar la Igualdad”.

La Lcda. María Eva Sánchez Reséndiz, presidenta del SUTINCMNSZ inauguró el evento, quien aseguró que, en México, las mujeres han sido una fuerza fundamental para formar nuestra nación y señaló la importancia de alcanzar la igualdad de género y erradicar la violencia contra la mujer.

“Hoy se honra y reconoce la lucha de las mujeres en todo el mundo que han sido una fuerza inspiradora de nuestra sociedad. En muchos ámbitos del sector salud, algunos expertos dicen que las mujeres sostenemos los pilares del sector salud; sin embargo, las mujeres todavía enfrentamos muchos desafíos por la lucha de la igualdad de género en México.

Sirva este evento para exhortarlas a trabajar juntas, independientemente de su profesión o lugar de trabajo, solo por el simple hecho de ser mujeres. Debemos estar unidos y crear entornos en donde podamos detonar al máximo nuestro potencial y proponer una gran identidad de género.

En este ciclo de conferencias, las invito a recordar a aquellas que con valentía han luchado por vivir una vida que vale la pena vivir, en donde todas podamos demostrar el gran potencial que tenemos. Unidas podemos crear un futuro más justo e igualitario para todas”

Fueron dictadas dos conferencias: “Financiar los Derechos de las Mujeres, Acelerar la Igualdad”, impartida por la Lcda. María Martínez Figueroa, subdirectora Psicosocial del Centro de Justicia para las Mujeres, sede Tlalpan y de la Fiscalía General de Justicia de la CDMX e “Igualdad entre Hombres y Mujeres en el Ámbito Laboral” por la Mtra. Karla Lemus Nájera, especialista en Derecho Laboral.



Una vez impartidas las conferencias, el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ expresó:



“Quisiera aprovechar esta oportunidad que me da el Sindicato y agradecer que están ustedes, que hay mujeres y hombres en esta ocasión tan importante para este segundo foro. No debería ser el Día Internacional, todos los días deben ser Día de la Mujer. Siempre debemos de apoyar y respetar a nuestras compañeras de labores; es el espíritu que tratamos de imprimirle a esta gestión.

En este Instituto, debemos atender y escuchar las quejas y los reclamos que pueda haber de parte de las mujeres para que reciban el trato igualitario, equitativo que deben recibir todas las personas que trabajan en el INCMNSZ. No somos un ejemplo, no somos un modelo, pero si hemos abierto la Caja de Pandora. En esta institución estamos acostumbrados a enfrentar los retos, a asumirlos y, si no los podemos resolver en su totalidad, si darles buen cause y, sobre todo, escuchar las quejas y podamos crear un clima laboral mejor del que recibimos.

Los problemas que tenemos los reconocemos, no hay problemas sociales graves en México, pero aquí, donde tenemos a cerca de 5,500 empleados. Llegué al INCMNSZ en 1978 y ha cambiado de manera importantísima, en necesidades, en perspectivas y, sobre todo, en reconocimiento a la labor de las mujeres y también de los hombres. En este caso, a las mujeres, por la labor que han hecho durante muchos años. En la composición de nuestros empleados el número de mujeres es mayor.

Estamos trabajando para que haya esa igualdad, reconociendo que no tenemos todavía esa condición, pero la reconocemos; estamos trabajando en ella y estamos trabajando en introducir, mantener y crecer el principio de equidad. Y en ese sentido, estamos trabajando para que en las áreas de mando estén mujeres, pero no sólo por la condición de ser mujeres, sino reconociendo que son mujeres muy capaces y aquí en esta Institución hay grandes mujeres que han enseñado una forma diferente de ejercer la medicina y trabajar.

Estamos trabajando genuinamente en ello para afrontar los años por venir, en un reconocimiento de capacidades, de formación, y, como muestra de ello, tenemos un Programa de Vida Saludable y Sostenible que comprende varios aspectos: alimentación, ejercicio, hidratación, sueño y salud mental en el que nos interesa mucho la salud de los empleados y, en este caso, de las mujeres; que hemos trabajado y difundido.

Hemos hecho una Sala de Lactancia para dar ese beneficio a las mujeres que están en edad de maternidad, tenemos una sala y estamos trabajando para que sean tres en diferentes edificios para que tengan esa facilidad.

Este Día es muy significativo para nosotros. Hemos tratado de mantener ese principio: una cultura de respeto y apoyo a las mujeres, sobre todo, buscar la manera de que tengan oportunidades para que puedan crecer”.

Mejorar hábitos

¿Me pongo a dieta o llevo una vida saludable?

Mtro. Gerardo Juan Rodríguez Hernández / Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional / Dirección de Nutrición

Al inicio de año generalmente hay personas que se ponen como meta “hacer dieta”, ya sea para bajar de peso, cuidar su salud y/o sentirse mejor. Nuestra alimentación repercute en nuestro aspecto físico, en nuestra energía diaria e incluso en nuestros pensamientos, así como en nuestro desempeño físico y laboral. Una mala alimentación puede acelerar la presencia de obesidad y diabetes. La importancia de nuestra alimentación es día tras día y no sólo temporal.

En redes sociales existen consejos sobre “dietas” para reducción de peso o “bajas en calorías”, así como la moda del ayuno o el ayuno intermitente que, en manos de personas adecuadas puede ofrecer buenos resultados. La consejería que se expone en redes es muy subjetiva, ya que en muchas ocasiones la persona que lo recomienda, no advierte sobre las consecuencias en la salud que pueden tener esas “dietas” mal llevadas. Del total de mensajes en Tik Tok sobre alimentación, dietas o salud, únicamente el 1.4% de esos consejos son publicados (subidos) por profesionales de la salud¹.

Es mejor hacer una reflexión sobre qué nos lleva a comer lo que comemos a diario, y tratar de conocer qué alimentos consumimos en mayor o menor proporción. Preguntarnos ¿Cómo es nuestro día a día con respecto a la alimentación? ¿Preparamos comida para traer al INCMNSZ? ¿Qué tiempo dedicamos a decidir qué vamos a comer? ¿Preparamos nuestra propia comida? De esta manera, poder comenzar a detectar los posibles desajustes y dinámicas negativas que seguimos día a día. Escribir en un diario sobre lo que comemos, preparaciones y horarios puede ser una muy buena opción para controlar las cantidades.

En casa, por las mañanas, observar si ya desayuné, qué desayuno regularmente. Si viajamos largas distancias al INCMNSZ, quizá nos lleve a ansiedad por comer “lo que sea” llegando y termine en una mala elección. En el día, observar si comemos alguna botana, si salimos a la tienda, si hacemos uso del comedor, si comemos en algún lugar cercano al Instituto. Poner atención a todo lo que vamos consumiendo. Observar en los tiempos de comida, qué es lo que consumo y en qué cantidad.

Para mejorar nuestros hábitos podemos comenzar por:

- Evitar el alto consumo de productos ultra procesados, en el hogar y en el trabajo. Tienen un elevado contenido en azúcares, grasa total, grasas saturadas y sodio, y un bajo contenido de proteína y fibra alimentaria.
- Evitar refrescos y bebidas azucaradas. No son saludables, ya que contienen una alta cantidad de azúcar o algún similar que no es recomendable; incrementan el riesgo de sufrir diabetes, obesidad e irritan el estómago, entre otras enfermedades.
- Aumentar nuestra Actividad Física (AF) y evitar el sedentarismo. La disminución de AF, conlleva a una disminución de la masa y la fuerza muscular (sarcopenia) así como osteoporosis (porosidad de los huesos), dos problemas que se han acrecentado en los últimos años en nuestro país. El movernos poco o muy poco, conlleva a una mayor probabilidad de padecer obesidad, diabetes y otras enfermedades.

Lectura recomendada: SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.

Éxito en los entornos laborales

El papel del liderazgo y la motivación en los lugares de trabajo

Autores: Carlos Augusto Sánchez Morales, Fabiola Mejía Martínez, Diana Orozco García/
Dirección de Administración

El éxito en los entornos laborales está mayormente ligado al liderazgo efectivo y a la motivación del equipo. Si bien, los equipos de trabajo tienen un papel fundamental en el funcionamiento de las organizaciones, se advierte la necesidad de que exista una figura que guíe, inspire y dirija a este grupo hacia un objetivo común.

Un líder, de acuerdo con la RAE (s.f) es “una “persona que dirige u orienta a un grupo, el cual reconoce su autoridad”,¹ es importante mencionar que un buen líder no solo marca la pauta, sino que también es un mentor, un modelo a seguir y un defensor de los miembros de su equipo en cada uno de los entornos en los que se presente. Tiene habilidades técnicas y conocimientos en su campo, así como la capacidad de comunicarse de manera clara y persuasiva, de tomar decisiones complicadas y de motivar a su equipo incluso en tiempos complicados como los que se vivieron durante la pandemia.

La motivación en el ámbito laboral, por otro lado, es la que incentiva a los empleados a dar lo mejor de sí mismos. Cuando los empleados están motivados, muestran un mayor compromiso, creatividad y productividad, vale decir que la motivación descansa en dos factores, esto es, los internos y/o externos, los cuales pueden ser combinados o se pueden encontrar aislados.

Los factores internos incluyen la satisfacción personal, el sentido de pertenencia y sentido de logro, mientras que los factores externos pueden ser recompensas tangibles como reconocimiento público u oportunidades de desarrollo profesional.

Los líderes que comprenden las necesidades individuales de sus empleados y pueden adaptar su estilo de liderazgo en consecuencia son los que pueden inspirar un alto nivel de motivación en sus equipos. Esto no solo conduce a un ambiente de trabajo más positivo y colaborativo, sino también a un aumento en la satisfacción laboral.

En resumen, el liderazgo y la motivación son elementos indispensables para el éxito en los lugares de trabajo. Los líderes que pueden inspirar y motivar a sus equipos son los que pueden propiciar el logro de metas y objetivos sobresalientes.

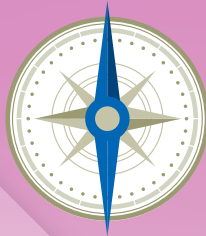
Entonces, se puede decir que al invertir en el desarrollo del liderazgo y en estrategias efectivas de motivación, las organizaciones podrían crear un entorno propicio para el crecimiento, la innovación y el éxito sostenible a largo plazo.

Como corolario muestro una frase que parece encajar perfectamente con este momento “Algunas personas quieren que algo ocurra, otras sueñan con que pase, otras hacen que suceda”.²

Todos somos INCMNSZ

Fuentes: 1. Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española: Diccionario panhispánico de dudas (DPD) [en línea], <https://www.rae.es/dpd/lider>, 2.ª edición (versión provisional). [Consulta: 01/04/2024].

2. <https://lauraraves.com/servicios/formacion/el-rol-del-manager/>



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

INTERÉS SUPERIOR

**Luchar por el prestigio
de la institución antes
de por el propio.**

¡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

Componente fundamental en la formación

El impacto del Servicio Social de Enfermería

Mtro. Jonathan Calvo Cruzalba / Departamento de Educación Continua en Enfermería

El Servicio Social de Enfermería es una etapa crucial en la formación de los futuros profesionales de enfermería. A través del PROYECTO de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-038-SSA3-2016, se respalda la preparación de recursos humanos para la salud, permitiendo que, durante estos 12 meses, los pasantes no solo atiendan las necesidades de cuidados a la salud de nuestros usuarios, sino que también finalicen su formación y se adentren a un panorama del mundo laboral.

Aunque existen controversias sobre si la práctica del servicio social puede reemplazar las responsabilidades de un trabajador de enfermería, es importante destacar que los pasantes en el Instituto tienen un *estatus* de estudiantes en formación y no personal laboral.

La Subdirección de Enfermería, a través del Departamento de Educación Continua, implementa un Programa de Servicio Social que potencia diversas habilidades cognitivas, técnicas y sociales, fomentando la participación en proyectos de investigación y publicaciones científicas. Nuestro Instituto es un semillero de destacados profesionales de enfermería que, al graduarse, llevan consigo los valores que les permiten brillar en cualquier lugar donde se encuentren, contribuyendo así a mantener vivo el valioso legado del Maestro Salvador Zubirán.

El Servicio Social tiene un impacto significativo y han demostrado que, mediante las actividades del aprendizaje en servicio social, los estudiantes aprenden a ser personal de enfermería, más comprensivos y atentos, lo cual beneficia no sólo a ellos mismos, sino a los pacientes y a la profesión. El Servicio Social en aprendizaje exige reflexión; el INCMNSZ y las Universidades planean actividades académicas mensuales conocidos como día académico de pasantes donde pueden reunirse con los profesores de la facultad y con personal especialista y calificado del INCMNSZ para aclarar dudas y apoyarles en la adquisición de conocimiento y habilidades.



MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2022

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Sayra L. Ruiz Aguilar
2022



Dra. Arantxa Nava Suárez
2022



Dra. Ángela C. Paz Fernández
2022



Dra. Karen A. Romero Torres
2022



Dra. Silmalila Barahona Vargas
2022



Dra. Brigitte Reyes Palmero
2022



Dra. Raquel Y. López Pérez
2022



Dra. Mariana Rodríguez Ramírez
2022



Dra. Alejandra González de la Torre
2022



Dra. Claudia Guzmán Morales
2022



Dra. María Isabel Jasso Ávila
2022



Dra. Carolina I. Pérez Carrión
2022

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2022

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. María G. Palacios Hernández
2022



Dra. Brenda L. Pillajo Sánchez
2022



Dra. Leticia Martínez Martínez
2022



Dra. Anielka Real Lagos
2022



Dra. Diana M. Galvis Zambrano
2022



Dra. Nancy Gutiérrez Castañeda
2022



Dra. Gisela Muñoz López
2022



Dra. Nitza Valladares Hernández
2022



Dra. María Luisa Filgueira Arias
2022



Dra. Sara González Sánchez
2022



Dra. Marcela Leal García
2022



Dra. Gloria L. Ramos Ruelas
2022

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

Una invitación a la
comunidad INCMNSZ
a sumarse a una vida sana

¡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 Segunda quincena de marzo

16

Chávez López Guadalupe Gabriela
Gómez Gaytán Alejandro
Ortiz Méndez Guillermina
Padilla García Carla Melissa
Valverde Urbina Elsa

17

Cuchillo Hilario Mario
Dominguez Sánchez Patricia
Gómez Rodríguez Nancy
Hernández Evangelista Patricia Mónica
Hernández Juárez Hilda Elizeth
Martínez Zarate Jenny Paulina
Olalde González Lizbeth Karina
Ortega Cuevas José Sheldon
Prudenciano Anzures Alfonso
Segundo Martínez Raúl
Varela Cifuentes Leslie Sarahi
Vázquez González Víctor Eduardo

18

Becerril Núñez Marisol
Cassiano Quezada Fabiola
Hernández Maya Carmen
López Alvarado Cirilo Juan José
Maldonado Becerril José
Mimenza Alvarado Alberto José
Rodríguez Miranda Martha Beatriz
Valle Victoria Aaron Noe

19

Contreras Arenas José Guadalupe
Escobar Carrasco Angel Lizandro
Flores De Jesús Josefina
Flores Rosales José Carlos
Fragoso Loyo Hilda Esther
Hernández Oropeza José Luis
Martínez Castañeda Jorge Luis
Nieva Aquino Guadalupe
Raya Méndez Josefina Esther
Rodríguez Andoney José De Jesús

20

Carmona Luna Norma
Flores Villanueva Miriam
Hernández Becerril Alejandra
Roldán Amaro José Antonio
Rosas Torres Martín Gabriel
Torres López Claudia
Vargas Agredano Romina Margarita
Xolálpa Chávez Pedro

21

Barranco Cruz José Luis
González Duarte Briseño María Alejandra
Hernández Apodaca Anabel
Pérez Cortes Alma Nancy
Taboada García Hortencia
Tapia Sorja Deideni Primavera
Torres Avila María Del Carmen
Zamora Rodríguez Víctor Benito

22

Bernal Salgado Israel
Ledesma Barrientos Fernando
Medina García Pavon Barbara
Monárrez Rojas Manuel
Segura Kato Yayoi Xochitl

23

Damián Ronco Martha
Enzana Cerón Juan Carlos
González Alcocer Ana Itzel
Jakez Ocampo Juan De Jesús
Negrete Pérez Erik
Ortega Martínez Nayeli
Victores Mejía Jesús

24

González Velasco Maricela
Guido Cortes Liliana Stephania
Lara Ferreira Jessica
Luqueno Martínez Verónica Gabriela
Rodríguez Encinas Bethsabel
Zecua Muñoz Patricia

25

Cortes Guerrero María Esther
Davizon López Carlos Antonio
Espinoza Cortes Luz María
Fiorella Gutiérrez Henry Joseph
Reyes Córdova Erika
Sánchez Jiménez Laura Angelica

26

Camacho Rivera Ivon Gabriela
Chávez Morales Susana Braulia
Galicia Jiménez Juan Manuel
Gayosso Monter Christian
Guevara Cruz Martha
Guzmán García Edgar Manuel
Jiménez Linares Luis Rodrigo
Juárez Bustamante Lizeth Yasmin
Meneses Cervantes Mariana
Morales Martín Teresa
Robles Galicia Miguel
Rodríguez D'cid Roberto Carlos
Villicaña Hernández Esmeralda

27

Becerril Morales Néstor
Calderón Benítez Leticia Elizabeth
Escobedo López Kenia Melina
García Arenas Ana Yasmin
García Pérez Cesar Aljeo
García Reyes Luis Alberto
Lara Solares Argelia
Ordaz Guzmán Armida
Pérez Méndez Rosalba
Ramírez García María De Jesús
Romero Díaz Juanita

28

Espinosa Navarrete Erica Maye
González Salazar Luis Eduardo
Lino Arce Karla Guadalupe
Méndez Ramos Steven
Streber Jiménez María De La Luz
Verea Sánchez Nelly Esperanza

29

Bueno García Reyes Paulina
Cortes García Miguel Angel
Estrada González José Daniel
Figueroa Bolaños Maribel
Flores Carbajal Francisco
Remus Y Galván Beatriz Estela
Sánchez Ledesma Silvina
Sandoval Librado Raúl

30

Flores Cataño María Elena
García Ibarra Rosa Elena
Guizar Carpintero María Elena
López Nieto Sandra Lizeth
Pérez Pineda Rosa Martha
Trinidad Burgos Cecilia Karina
Velázquez Mata José Luis

31

Fuentes Barrera Brenda Karina
López Rodríguez María Teresa
Morales González Cesar
Rodríguez Benítez Luz María
Rosales Ortega Javier

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.

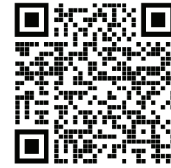
ZTE BLADE L9. Nuevo \$1000. Inf con Luna ext 4161.

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

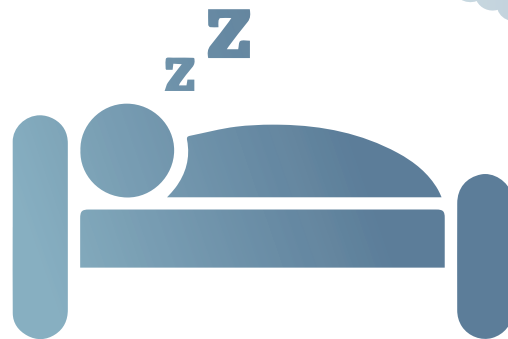


SUEÑO ADECUADO

Beneficios



- 1 Mejora el estado de ánimo
- 2 Aumenta la productividad y concentración durante el día
- 3 Ayuda a mejorar la memoria y la capacidad de aprendizaje
- 4 Reduce el estrés
- 5 Facilita el buen funcionamiento del sistema inmunológico
- 6 Ayuda a mantener un peso corporal saludable
- 7 Reduce el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades cardíacas



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@incmsz.mx

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