



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 06

31 de marzo 2024

Día Internacional del Riñón 2024 en el INCMNSZ

Premio "Espíritu Latinoamericano" 2023,
Dr. Ricardo Correa-Rotter



Día Internacional del Riñón 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. 724

31 marzo 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14
PARA CONOCERNOS	2	• El INCMNSZ como escenario clínico de diversas Universidades Nacionales	
• Feria de la Salud Renal en el INCMNSZ		NOTICIAS	15
SER INCMNSZ	4	• Información importante	
• Premio "Espíritu Latinoamericano" 2023, Dr. Ricardo Correa-Rotter		SABÍAS QUE	16
ENTÉRATE	6	• Efemérides de la salud	
• Premio a la Investigación en Oncología Gastrointestinal, Dr. Jorge Humberto Hernández Félix		TU SALUD	17
• Investigadores Eméritos del SNI-CONAHCYT del INCMNSZ		• Día Mundial del Riñón	
EQUIDAD Y GÉNERO	8	DÍA NARANJA	18
• 8 de Marzo, Día de la Mujer		• ¡Únete!	
ENSEÑANZA	9	ESPACIO DE LECTURA	19
• El Archivo Clínico: Elemento esencial para la enseñanza		• <i>Mil soles espléndidos</i> Khaled Hosseini	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	10	NUESTRO ENTORNO	20
• Modelos de cambio organizacional		• En la escasez de agua, tú eres parte de la solución	
MÍSTICA	11	LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
• Orgullo de Pertenencia		• Chaya	
VIDA INSTITUCIONAL	12	• Crepas de Chaya	
• Sandra Lorena Romero Córdoba		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	22
ARTE Y CULTURA	13	• "Técnicas de Higiene de Columna, Mecánica Corporal y Arrastre"	
• Dedicada a la Subdirección de Enfermería		FORO DEL LECTOR	23
		• Agradecimiento al personal de Vigilancia de la entrada de Radio-oncología	
		PROGRAMA	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

En *Para Conocernos* se presentan las actividades implementadas en el INCMNSZ en torno al **Día Internacional del Riñón**, a celebrarse el segundo jueves de marzo (en esta ocasión, 14 de marzo) **en concordancia, con la intención del INCMNSZ de promover el bienestar de la comunidad Institucional**. Evento inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto.

En *Ser INCMNSZ*, se informa respecto a uno de los médicos e investigadores más destacados en el campo de la nefrología, **Dr. Ricardo Correa-Rotter**, médico, investigador y ex jefe del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral del INCMNSZ, quién fue **merecedor del reconocimiento “Espíritu Latinoamericano”** por su trayectoria en dicha área.

El **Dr. Jorge Humberto Hernández Félix**, investigador del Departamento de Gastroenterología fue **acreedor al Premio a la Investigación en Oncología Gastrointestinal “Lic. María Teresa Zepeda Sotomayor”**; la **Dra. Nimbe Torres y Torres**, investigadora del Departamento de Fisiología de la Nutrición, el **Dr. Armado Tovar Palacio**, jefe del mismo Departamento y el **Dr. Luis Guillermo Llorente**, investigador del Departamento de Inmunología y Reumatología, fueron **nombrados Investigadores Eméritos del Sistema Nacional de Investigadores-Consejo Nacional de Humanidades, Ciencia y Tecnología**. Esta información se publica en Entérate.

En la sección *Sabías que*, se presentan las efemérides conmemoradas durante la segunda quincena de marzo: 15 de marzo, **Día Mundial del Sueño** (tercer viernes de marzo); 21 de marzo, **Día Internacional de la Cefalea en Racimos** y 30 de marzo, **Día Mundial del Trastorno Bipolar**.

El segundo jueves de marzo, se conmemora el **Día Mundial del Riñón**. El lema de éste año es **“Salud renal para todos”** que busca **crear conciencia sobre hábitos de salud preventivos; identificar factores de riesgo; y aprender a vivir con una Enfermedad Renal Crónica (ERC)**. Esta información, se da a conocer en la sección *Tu salud*.

En Programa *Vida Saludable y Sostenible* se invita a la Comunidad Institucional a **promover el autocuidado**, ya que con ello se **favorecer el bienestar** y se **fomenta la salud**.

Día Mundial del Riñón en el INCMNSZ

Feria de la Salud Renal en el INCMNSZ

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



Con el objetivo de hacer conciencia del cuidado en la salud renal, en el marco del Día Mundial del Riñón, a celebrarse el segundo jueves del mes de marzo (14 de marzo 2024) y en concordancia con la intención del IINCMNSZ para promover el bienestar de la comunidad Institucional, el pasado 14 de marzo tuvo lugar la conmemoración de dicho Día en el INCMNSZ.

En la Explanada del Quijote, se llevó a cabo la Feria de la Salud Renal, un espacio para la comunidad INCMNSZ en el que se brindó la oportunidad de reflexionar sobre los retos y oportunidades que se enfrentan en mantener la salud y así como del bienestar de la comunidad y usuarios, fomentando el autocuidado.

La inauguración estuvo a cargo del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina; Dr. Rodolfo Rincón Pedrero, Jefe del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral y Dr. Ricardo Correa-Rotter, Investigador del mismo Departamento.

La Mtra. Nancy López Carbajal, jefa del Departamento de Educación Continua, en representación de la Subdirección de Enfermería, presentó el evento, y afirmó:

“Es un gusto generar y ser parte de este evento que requirió la vinculación y coordinación de un trabajo arduo de varios sectores del INCMNSZ con el objetivo de fomentar la educación para la salud que es imprescindible para el desarrollo humano.

Es responsabilidad de nosotros, como comunidad, generar las estrategias y ser parte de este Programa y en general, de todas aquellas acciones necesarias para mantener la salud para el fomento de un estilo de vida saludable y sostenible”

En su oportunidad, el Dr. Rincón Pedrero, destacó algunos aspectos de dicha conmemoración y recordó que el Dr. Ricardo Correa-Rotter participó en la propuesta para que se declarará el Día Internacional del Riñón.

“El Día Mundial del Riñón es el segundo jueves de marzo desde el 2006, esta es la edición número 19. Su origen fue gracias a un grupo de expertos mundiales de la Sociedad Internacional de Nefrología, principalmente, quienes en el año 2006 lo propusieron y realizaron las gestiones necesarias para hacerlo. El Dr. Ricardo Correa-Rotter fue el representante de México, del INCMNSZ. Ellos, crearon este Día con la finalidad de hacer conciencia de la importancia de la Salud Renal.

El objetivo de este Día es crear conciencia. Tenemos que empoderar a nuestros pacientes renales, como se les empodera a los pacientes que viven con VIH o Cáncer de Mama. El paciente con Enfermedad Renal Crónica, ERC, debe recibir siempre la mejor atención con calidad, con seguridad y con dignidad. Siempre enfocado a mejorar su calidad de vida, que se reincorpore a sus actividades de la vida diaria y a sus actividades laborales y académicas. Buscamos crear conciencia de lo difícil que es la Enfermedad Renal Crónica en el enfermo, en la familia, en la comunidad y para un sistema de salud”.

Agregó que las mamparas que se colocaron en la Explanada del Quijote representan cada una de las ocho reglas de oro para la salud renal:

1. Mantenerse en forma y activo.
2. Mantener un control regular de los niveles de glucosa en sangre.
3. Monitorear la presión arterial.
4. Comer saludablemente y mantener el peso bajo control.
5. Mantener una ingesta de líquidos saludables.
6. No fumar.
7. No automedicarse.
8. Checar la función renal si se tiene uno o más factores de alto riesgo.

El Dr. José Sifuentes Osornio agradeció la presencia y participación de la comunidad institucional y destacó la importancia de la prevención y de reducir los factores de riesgo de la enfermedad renal, mediante acciones como la que se implementa que están muy ligadas al Programa de Vida Saludable y Sostenible que lleva a cabo el INCMNSZ.

“Gracias a todos ustedes por estar aquí. Es un gusto ver este interés que existe por parte de la comunidad institucional: empleados, investigadores, residentes, pasantes, alumnos, personal de enfermería y pacientes.

La Salud Renal es otro concepto que debemos entender, mas que quedarnos anclados en lo que es la enfermedad renal que, de por sí ya es un problema grande. Pero, justamente, pensando en ese sentido, hace un año lanzamos este Programa en el INCMNSZ de Vida Saludable y Sostenible. Entiendo que este Programa de cuidado de enfermedad y, sobre todo, de salud renal encaja perfectamente y se enlaza bien con las actividades y los objetivos de dicho Programa.

Los objetivos son vivir mejor y encontrar salud. Sus componentes son: la alimentación saludable y sostenible, la hidratación continua y sustentable (aquí se empalma de manera completa con el Programa de Salud Renal), actividad física y cotidiana, sueño adecuado que es algo importantísimo para tener una vida saludable y por supuesto, un aspecto muy relevante que es la salud mental. Por eso, celebro y me congratulo; por estar aquí, esta mañana con ustedes, de ver que tenemos objetivos en común, de ver cómo mejorar la condición de salud de todas las personas”

El Dr. Ricardo Correa-Rotter recordó el momento en el que participó para que se estableciera el Día Mundial del Riñón y destacó la importancia de tomar acciones para favorecer la salud renal.

“Nos tocó, estar en el primer Dia Mundial del Riñón. Bueno, fui parte del Comité Ejecutivo. Dijimos, ¿cómo es posible que exista un Dia Mundial del Corazón y del riñón no se acuerde nadie. Esa, era la preocupación en el 2006. No sabemos, si son 19 o 20 años, pero ahí estamos, y decidimos que se iba a hacer en conjunto entre la Sociedad y la Federación de Asociaciones en la cual, están muchos pacientes y veinte años después es un éxito mundial, absolutamente increíble, millones y millones de personas; carreras, eventos, se celebra en 150 países, hay decenas de miles de actividades. Cada año hay un lema diferente, el de este año es muy importante; Salud renal para todos, acceso equitativo para todos. Recordemos que la enfermedad renal se puede prevenir”.



Pilar de la Nefrología Latinoamericana

Premio “Espíritu Latinoamericano” 2023, Dr. Ricardo Correa-Rotter

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

Uno de los médicos e investigadores más destacados en el campo de la nefrología es el Dr. Ricardo Correa-Rotter, investigador y ex jefe del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral del INCMNSZ, quién en diciembre del 2023, fue merecedor del reconocimiento “Espíritu Latinoamericano”, precisamente, en reconocimiento a su trayectoria en dicha área de la ciencia.

El galardón le fue otorgado por los Doctores, Jorge Rico Fontalvo y Vicente Sánchez Polo; el día 9 de diciembre del año pasado, durante el 70 Congreso Internacional en Nefrología 2023 del Instituto Mexicano de Investigaciones Nefrológicas.

Fuente: <https://twitter.com/incmszmx/status/1733496123933839542>



Fundación Fomento de Desarrollo Teresa de Jesús IAP

Premio a la Investigación en Oncología Gastrointestinal, Dr. Jorge Humberto Hernández Félix

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

El pasado 16 de febrero, el Dr. Jorge Humberto Hernández Félix, investigador del Departamento de Gastroenterología del INCMNSZ, fue acreedor al Premio a la Investigación en Oncología Gastrointestinal "Lic. María Teresa Zepeda Sotomayor" de la Fundación Fomento de Desarrollo Teresa de Jesús I.A. P.

La Fundación es una institución de asistencia privada y sin fines de lucro que nació desde 1991, el nombre completo es Fundación Fomento de Desarrollo Teresa de Jesús. Se enfoca en el apoyo integral de pacientes con cáncer colorrectal y gástrico desde la atención a la salud, tratamiento e implementación de programas de prevención y detección oportuna.

<https://www.instagram.com/p/C3YoAbXvsW4/>



Calidad y fortalecimiento de la investigación científica

Investigadores Eméritos del SNI-CONAHCYT del INCMNSZ

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

El pasado 13 de febrero, el Consejo General del Sistema Nacional de Investigadores, SNI, comunicó los resultados de la Convocatoria para Investigadora e Investigador Emérito del Sistema Nacional de Investigadores-Consejo Nacional de Humanidades, Ciencia y Tecnología, en el que tres distinguidos integrantes del INCMNSZ resultaron seleccionados: la Dra. Nimbe Torres y Torres, el Dr. Luis Guillermo Llorente Peters y el Dr. Armado Tovar Palacio.

Tal reconocimiento, lo otorga el Gobierno Federal por medio del CONAHCYT a los científicos, humanistas y/o tecnólogos que hayan sobresalido por la calidad de su producción de investigación científica, humanística y/o tecnológica, en la formación de comunidad científica, así como por su aportación al fortalecimiento de la investigación científica, humanística y/o tecnológica del país a través del acceso universal e incidencia en problemas sociales. Las distinciones otorgadas por el Consejo Nacional como resultado de la evaluación 2023, entraron en vigor a partir del 01 de enero de 2024 y son vitalicias.

Cabe destacar que la Dra. Nimbe Torres y Torres, investigadora en Ciencias Médicas del Departamento de Fisiología de la Nutrición, es la primera mujer del INCMNSZ en recibir esta distinción.

El Dr. Luis Guillermo Llorente Peters es investigador en Ciencias Médicas del Departamento de Inmunología y Reumatología.

El Dr. Armado Tovar Palacio es jefe del Departamento de Fisiología de la Nutrición.



De izquierda a derecha: Doctores, Nimbe Torres y Torres, Armado Tovar Palacio y Luis Guillermo Llorente Peters

Cerrar la brecha de género

8 de Marzo, Día de la Mujer

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Consejo de Equidad y Género (CEG)

El Día Internacional de la(s) Mujer(es) se conmemora cada 8 de marzo. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) marcó el primer día oficial desde 1975, aunque desde años atrás había cientos de mujeres luchando por la abolición de la esclavitud; por conseguir que las mujeres pudieran votar; por obtener derechos educativos; y condiciones laborales justas.

Este 2024, la brecha de género sigue en muchos temas como en las cuestiones financieras y económicas, por lo que la ONU propuso el lema "Invertir en las mujeres, acelerar el progreso" y presentó las cinco áreas que requieren una acción conjunta para que no se siga discriminando y dejando atrás a las mujeres:

- Financiar los derechos de las mujeres: Una cuestión de derechos humanos.
- Acabar con la pobreza y la desigualdad.
- Poner en marcha un financiamiento transformador para la igualdad de género.
- Pasar a un desarrollo sostenible y una sociedad de los cuidados.
- Apoyar a los feminismos y movimientos que impulsan el cambio.

De ahí que desde el Consejo de Equidad y Género (CEG) decidiéramos unirnos al tema del año, pero un poco más enfocado en nuestra Comunidad Institucional. Así, contamos con una serie de mesas redondas y conferencias como:

- "Barreras para el desarrollo económico de las mujeres y estrategias para superarlas"
- Mejora tu salud y disminuye el estrés financiero"

- Impulsando los movimientos que luchan contra la desigualdad de las mujeres: "Feminismo y discapacidad"; "Impulsando a las mujeres de zonas rurales"
- Impulsando a las mujeres en la educación y la ciencia: "Programa mentoras en la ciencia"; "Retos en la Educación en Enfermería"; "Retos en la educación médica".

Si te perdiste el programa del #8M: Te invitamos a revisar nuestro micrositio con más información: <https://www.incmnsz.mx/opencms/ceg-8M-2024.html>

CONVOCATORIA 8 DE MARZO 2024

El Consejo de Equidad de Género (CEG) del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) y la Comisión de Igualdad y Equidad de Género (CIEG) del Instituto Nacional de Cancerología (INCan), se unen para invitar a la

SEGUNDA EXPOSICIÓN DE ARTE "EL TENEDERO"
¡ESTAMOS BUSCANDO TU HISTORIA!

Experiencias, expresiones o manifestaciones artísticas relacionadas con la violencia hacia las mujeres, que ayuden a visibilizar y concientizar sobre el tema. Podrán participar todas las personas de la comunidad INCMNSZ e INCan. Los trabajos de ambas sedes serán expuestos de manera simultánea. Los originales serán entregados y expuestos en la institución de procedencia, mientras que la versión digitalizada e impresa será expuesta en ambos Institutos.

PARTICIPACIÓN:
Obras escritas:
 • Poesía (máximo 1 cuartilla)
 • Cuento corto (máximo 1 cuartilla)
 • Relato corto (máximo 1 cuartilla)

Obras plásticas de técnica libre:
 • Dibujo
 • Pintura
 • Escultura
 • Fotografía
 • Bordado
 • Otras

REGISTRO:
 Hasta el 6 de marzo a las 14:00 horas.
INAUGURACIÓN VIERNES 8 DE MARZO:
 INCan 8:30 horas
 INCMNSZ 9:00 horas, Explanada del Quijote.
CLAUSURA:
 Viernes 5 de abril a las 10:00 horas.

BASES:
 Puedes participar de manera individual o colectiva. Cada obra deberá registrarse en: <https://forms.gle/DSxztEFJGkNTYfd9>
 Inscríbete con tu nombre o seudónimo. Al participar queda autorizada la publicación de las obras por cualquier medio, forma y momento con su respectiva autoría. Las participantes son responsables de la autoría y originalidad de la obra, lo que exime al CEG-INCMNSZ y al CIEG-INCan, de cualquier responsabilidad o reclamo. Sube tu obra digitalizada en PDF (tamaño máximo del archivo 10MB) y entérgala en físico en tu sede:
 INCMNSZ: 9º piso de la UPA, (Laboratorio de Microbiología) de 9:00 a 14:00 horas con Alejandra Flores.
 INCan: 4º piso de la nueva torre de hospitalización (Oficina del CIEG) de 9:00 a 14:00 horas con Sandra Garnica.
 Los trabajos serán devueltos exclusivamente a la persona autora después de la clausura en los lugares y horarios mencionados.
 El objetivo de esta convocatoria no es recibir denuncias o acusaciones directas o indirectas en el momento del registro se ofrecerá un listado de instituciones y asociaciones profesionales para la denuncia o el acompañamiento.

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación. CEG, Consejo de Equidad y Género. Derechos reservados © 2024 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD | INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#EquidadyGénero #mujeresincmnsz #mesdelamujer #ArteCulturalINCMNSZ

Organizar, Gestionar y Preservar la información médica en el INCMNSZ

El Archivo Clínico: Elemento esencial para la Enseñanza

Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

En México, el Día del Archivista, se celebra cada 27 de marzo, designado en 1995 por el Archivo General de la Nación con el propósito de promover la valoración y el reconocimiento de la labor de quienes se ocupan de ordenar, resguardar, conservar y difundir el patrimonio documental que constituye parte medular de nuestra memoria común. En el frenesí cotidiano de nuestro trabajo, a menudo nos encontramos ocupados atendiendo a pacientes, realizando procedimientos médicos, y abordando las necesidades inmediatas de atención médica. Sin embargo, detrás de escena, hay un equipo de dedicados profesionales que se encargan de organizar, gestionar y preservar la vasta cantidad de información médica que genera nuestra institución.

El personal que se encarga de archivar la información médica son guardia silenciosa de nuestro conocimiento médico. Su trabajo puede pasar desapercibido, pero es fundamental para el funcionamiento efectivo de nuestra institución. Son responsables de mantener registros precisos y completos de cada paciente. Desde historias clínicas, informes de laboratorio, imágenes radiológicas hasta registros de procedimientos, su labor asegura que tengamos acceso a la información crítica que necesitamos para brindar la mejor atención posible a pacientes.

Pero su trabajo va más allá de almacenar datos. Son expertos en garantizar la confidencialidad y seguridad de la información médica sensible. Tienen la experiencia en el manejo de sistemas de registros electrónicos y en el cumplimiento de regulaciones y estándares de privacidad. Su diligencia y profesionalismo garantizan que la confianza que cada paciente deposita, se mantenga intacta. Además, en un mundo donde la investigación médica avanza a pasos agigantados, son capaces de desempeñar un papel crucial en la recopilación y organización de datos para estudios e investigaciones. Su trabajo proporciona el cimiento sobre el cual se construye el conocimiento médico del futuro.

El INCMNSZ, reconoce al Comité del Archivo Clínico, en particular al Lic. Fermín Álvarez Hernández, jefe del Departamento de Estadística y Archivo Clínico, así como a su equipo, por la titánica labor de conservar la memoria del quehacer diario de esta institución. Su labor es un recordatorio de que cada aspecto de nuestro trabajo, incluso el más discreto, contribuye al éxito general de nuestra misión de proporcionar atención médica de calidad.





**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

ORGULLO DE PERTENENCIA

**Sentir orgullo de tener el honor de
pertenecer a la institución.**

¡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

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

mística incmnsz

COMUNIDAD INCMNSZ

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



Sandra Lorena Romero Córdoba
Investigadora en Ciencias Médicas C
Unidad de Bioquímica Guillermo Soberón Acevedo

2010

Bióloga por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM
Graduada con honores, Medalla Gabino Barreda

2014

Investigadora visitante en el *Broad Institute* y *Massachusetts Institute of Technology*, Harvard, E.U.A.

2015

Doctorado en Ciencias Biomédicas graduada con honores, UNAM

2015 – 2018

Estancia postdoctoral en el Instituto Nacional del Tumor en Milán, Italia

2019-2020

Beca Cátedra Salvador Zubirán

2020 -

Profesora y tutora de los posgrados de Ciencias Biomédicas, Bioquímicas y Biológicas, UNAM

2020

Ganadora de la beca para las Mujeres en la Ciencia L'Oréal-UNESCO-AMC

2020

Investigadora en Ciencias Médicas C, Unidad de Bioquímica INCMNSZ

2022

Ganadora del Premio Roche Rosenkranz categoría básica

2023

Diplomado en Ciencias de Datos MIT, *Professional Education*

2023

Ganadora del XXXV Premio Miguel Alemán Valdés en Salud, Fundación Miguel Alemán, A.C.

2024

Distinción del Sistema Nacional de Investigadores nivel II

Excelente Sesión Cultural Dedicada a la Subdirección de Enfermería

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

La Sesión Cultural del mes de marzo, estuvo dedicada a la Subdirección de Enfermería, la responsable de esta importante área es la Lcda. Martha Huertas Jiménez. La Escuela de Enfermería, Educación Continua y la Jefatura de Enfermería dependen de esta Subdirección.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, reconoció y agradeció su trabajo: "A los integrantes de esta Subdirección, los podemos encontrar en diferentes Departamentos, en la Consulta Externa, en los Quirófanos, Urgencias, Terapia Intensiva, por mencionar algunas. Su labor, siempre realizada con profesionalismo y un profundo sentido humano, es fundamental en la institución para el buen funcionamiento".

El concierto estuvo a cargo de la magnífica soprano Rosa María Díez, acompañada por el gran pianista Enrique Bárcena.

Agradecemos al Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL), su apoyo.

Sesión Cultural MARZO

	<p>CONCIERTO DEDICADO A LA SUBDIRECCIÓN DE ENFERMERÍA</p>	<p>Jueves 21 marzo 2024 18:00 hrs.</p>
	<p>Enrique Bárcena piano</p>	 <p>Rosa María Díez soprano <small>CANTANTE SOLISTA DE BELLAS ARTES</small></p>
<p>Música INBAL por la Ciudad</p>		<p>AUDITORIO INCMNSZ ENTRADA LIBRE VINO DE HONOR</p>





Poner en práctica los conocimientos teóricos

El INCMNSZ como escenario clínico de diversas Universidades Nacionales

Mtra. Mónica G. Martínez Lizcano/Departamento de Educación Continua en Enfermería



Mtra. Mónica G. Martínez Lizcano

Las prácticas clínicas en el pregrado de enfermería permite a los alumnos aplicar los conocimientos teóricos adquiridos en un entorno práctico y desarrollar habilidades necesarias para la prestación de cuidados a los pacientes.

El desarrollo de competencias clínicas y la reflexión sobre la toma de decisiones son elementos esenciales en la formación de los estudiantes de enfermería durante las prácticas clínicas.

Algunas universidades cuentan con la Simulación Clínica se ha destacado como una herramienta pedagógica efectiva para el aprendizaje en estudiantes de pregrado en enfermería, sin embargo, las prácticas en escenarios reales les permiten a los alumnos adquirir otros beneficios como interactuar con pacientes reales, enfrentarse a situaciones auténticas y desarrollar habilidades de toma de decisiones en un entorno genuino.

En el INCMNSZ, el Departamento de Educación Continua cuenta con un programa gratuito de práctica clínica en enfermería.

Tenemos una alta demanda por parte de diversas Universidades del país, para ello, las instituciones educativas solicitan con más de 6 meses de anticipación realizar sus estancias clínicas y deben vigilar el cumplimiento de los criterios entre los que incluyen: actualizar el estudio de campo clínico para determinar la factibilidad y viabilidad de alcanzar los objetivos programados para los estudiantes, como parte de la seguridad, los alumnos deben contar con esquemas de vacunación completos y de acuerdo al reglamento de secretaria de salud, por cada 10 alumnos se debe contar con un tutor clínico.

El seguimiento de las prácticas clínicas de enfermería es un proceso continuo los 365 días del año a excepción de los días otorgados de descanso de las instituciones educativas, sin embargo, nos sentimos complacidos de que nuestra esencia pueda ser impregnada en cada alumno o estudiante que viene a realizar prácticas en el INCMNSZ.

Asimismo, el INCMNSZ quiere reconocer y agradecer al apoyo de todo el personal de las áreas asistenciales que comparten los conocimientos y aprendizajes con las futuras generaciones.

Infobae

Vitaminas y Minerales en una taza de frijoles: INCMNSZ

Los frijoles son sin duda un ingrediente importante en la gastronomía mexicana, que millones de personas incluyen en su dieta diaria, de acuerdo al INCMNSZ.

Así mismo, expresó la cantidad ideal de consumo para que sus vitaminas y minerales sean efectivos en el organismo humano.

Link: <https://www.infobae.com/mexico/2024/03/23/esta-es-la-cantidad-de-vitaminas-y-minerales-que-obtienes-al-comer-una-taza-de-frijoles/>

Universidad de Colima

Científicos crean nueva tecnología para detectar daño renal

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) optimizará y validará la utilidad de una nueva tecnología para detectar tempranamente el daño renal en las personas, mediante un estudio aplicado en 400 pacientes con diabetes y 400 voluntarios sanos.

Link: <https://elcomentario.ucol.mx/?p=66761>

Revista Muy Interesante

Avances significativos del Biobanco Mexicano del INCMNSZ

El Biobanco Mexicano es el resultado del trabajo de seis años de un equipo internacional liderado por el genetista Andrés Moreno Estrada, del Laboratorio Nacional de Genómica para la Biodiversidad (LANGEBIO) del Centro de Investigación y de Estudios Avanzados (CINVESTAV), con la participación de investigadores de Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), la Escuela Nacional de Antropología e Historia, (ENAH), el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), así como de universidades e instituciones científicas de Estados Unidos de América, Reino Unido y Australia.

Link: <https://www.muyinteresante.com.mx/ciencia-y-tecnologia/38965.html>

15 de marzo, Día Mundial del Sueño (tercer viernes de marzo)

La importancia de dormir bien

El viernes anterior al equinoccio del marzo se celebra el Día Mundial del Sueño con la finalidad de sensibilizar a la población acerca de la importancia de dormir bien.

Además, se pretende tratar las causas y síntomas de la falta de sueño, un problema que si no es tratado a tiempo puede ocasionar serios problemas de salud. Disfrutar de un descanso de calidad es primordial para la salud, tanto física como mental.

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

21 de marzo, Día Internacional de la Cefalea en Racimos

Diagnosticar adecuada y oportunamente este padecimiento

El 21 de marzo se conmemora el Día Internacional de la Cefalea en Racimos, con la finalidad de concienciar a la población mundial acerca de este tipo de cefalea frecuente que afecta a las personas que la padecen, debido a su intensidad.

Asimismo, se pretende visibilizar la importancia de diagnosticar correctamente esta enfermedad invalidante, dado que se estima que el 57% de los pacientes han recibido un diagnóstico erróneo y tardío de unos cinco años.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-cefalea-racimos>

30 de marzo, Día Mundial del Trastorno Bipolar

El 3 por ciento de la población mundial padece Trastorno Bipolar

Este padecimiento afecta a los mecanismos que regulan el estado de ánimo (animostato). Se suele caracterizar por la alternancia de episodios maníacos (altos emocionales) y depresivos (bajos emocionales) separados por períodos de estado de ánimo normal.

No obstante, la enfermedad también puede representar sólo episodios maníacos y no sufrir fases depresivas. Además de la fluctuación de estados de ánimo, también se presentan variaciones en el nivel de energía, de actividad y la concentración.

Este Trastorno también se conoce como Trastorno Maniacodepresivo o Depresión Maníaca y se puede presentar de manera crónica o episódica.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/dia-mundial-del-trastorno-bipolar-30-de-marzo?idiom=es>

Cuidar la Salud Renal

Día Mundial del Riñón

Lcda. Liliana Morán Rodríguez /Departamento de Comunicación y Vinculación

Cada año, el segundo jueves de marzo, se conmemora el Día Mundial del Riñón. Este año, 2024, el 14 de marzo se proclamó "Salud renal para todos" y así buscar crear conciencia sobre hábitos de salud preventivos; identificar factores de riesgo; y aprender a vivir con una Enfermedad Renal Crónica (ERC).

El pasado 14 de marzo, el INCMNSZ realizó la "Feria de la Salud Conmemorativa Día Mundial del Riñón" en la explanada del Quijote en donde la Unidad Metabólica del Instituto compartió información sobre la ERC y las 8 reglas de oro para la salud renal:

1. Mantenerse en forma y activo.
2. Mantener un control regular de los niveles de glucosa en sangre.
3. Monitoreo de presión arterial.
4. Comer saludablemente y mantener el peso bajo control.
5. Mantener una ingesta de líquidos saludables.
6. No fumar.
7. No automedicarse.
8. Checar la función renal si se tiene factores de riesgo

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN
MARZO

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

- Náuseas
- Vómitos
- Pérdida de apetito
- Fatiga y debilidad
- Problemas para dormir
- Cambios en la producción de orina
- Disminución de la agudeza mental
- Espasmos musculares y calambres
- Hinchazón de pies y tobillos
- Presión arterial alta

Entre más rápido actúes
mayor esperanza darás a tus riñones.

Ante cualquiera de estos síntomas acude a tu Centro de Salud más cercano para recibir una valoración.

SALUD | **INSABI**
SECRETARÍA DE SALUD | INSTITUTO DE SALUD PARA EL BIENESTAR

f t @ gov.mx/insabi

¿CÓMO CONTRIBUYO PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?



No
minimizar

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

Creador de una Fundación Humanitaria

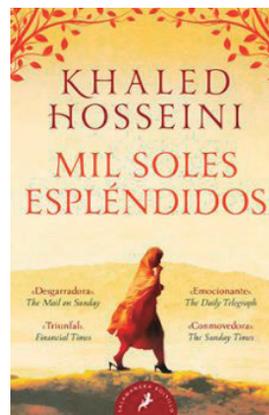
Mil soles espléndidos

Khaled Hosseini

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

Khaled Hosseini, (Afganistán Kabul, 4 de marzo 1965-). Escritor en lengua inglesa, médico afgano-estadounidense, se hizo famoso con sus superventas de los libros *Cometas en el cielo*, *Y las montañas hablaron* y *Mil soles espléndidos*. Además, Hosseini ha destacado por su activismo en favor de los derechos humanos y la ayuda a los refugiados, siendo embajador del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados, ACNUR, para varios países, en los que se incluye a su Afganistán natal, donde ha creado una fundación humanitaria.

Mil soles espléndidos, una conmovedora historia de amistad entre dos mujeres afganas de orígenes dispares; cuyos destinos se encuentran por azar y de los alborotos que ha sufrido Afganistán en los últimos treinta años. Hija ilegítima de un rico hombre de negocios, Mariam se cría con su madre en una modesta vivienda a las afueras de Herat. A los quince años, su vida cambia drásticamente cuando su padre la envía a Kabul a casarse con Rashid, un zapatero treinta años mayor que ella. Casi dos décadas más tarde, Rashid encuentra en las calles de Kabul a Laila, una joven de quince años sin hogar que es acogida por Rashid. Laila más adelante se entera de que también su amigo Tariq del quien estaba enamorada, muere en un hospital. Como ya no quedaba nadie quien le importara, Laila decide aceptar el ofrecimiento de Rashid de casarse con ella. La necesidad de afrontar las terribles circunstancias que las rodean, hará que Mariam y Laila vayan forjando un vínculo indestructible, que les otorgará la fuerza necesaria para superar el miedo y obtener esperanza.



Sabías que...

Mil soles espléndidos es la ciudad de Kabul. El título de la novela está basado en el poema del poeta Saib Tabrizi del siglo XVII "Kabul". En las líneas 15-16, Tabrizi escribe: "No se puede contar las lunas que brillan en sus techos y los mil espléndidos soles que se esconden detrás de ella". Su poema es una canción de amor a la ciudad de Kabul.

Los derechos de las mujeres: El tema principal en la novela *Mil soles espléndidos* son los derechos de las mujeres, especialmente bajo los talibanes. Mariam y Laila crecen durante regímenes que no son opresivos. Bajo el régimen soviético, Laila puede ir a la escuela, y su padre quiere que suspenda el matrimonio hasta que haya terminado su educación. Con la llegada de los talibanes, todo eso es quitado. Se espera que las mujeres usen burkas, sean escoltadas por miembros de la familia masculina y obedezcan las reglas del régimen. El trato injusto de las mujeres es brutal.

Te recordamos que puedes solicitar libros en préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

En las últimas décadas las sequías se han incrementado

En la escasez de agua, tú eres parte de la solución

Primera parte

Ilse Elizabeth Villa Santillán y Ana María Valdés Sarmiento
Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

Actualmente, en México, nos aqueja un tema extremadamente importante “La disponibilidad de agua”. Su escasez ha alcanzado proporciones históricas en diferentes regiones del país, lo cual nos demanda una profunda reflexión acerca de cómo podemos contribuir a las posibles medidas para que esta crisis hídrica no tenga un impacto de niveles irreparables.

Según la ONU, las sequías se duplicarán para 2050, amenazando la disponibilidad y calidad del agua. México ya enfrenta desafíos por la falta de este recurso vital pues a lo largo de las últimas décadas las sequías se han intensificado principalmente en las regiones del norte y centro del país.

Son múltiples las causas de las sequías en México y el mundo (cambio climático, crecimiento poblacional, sobreexplotación de mantos acuíferos, etc.) y como consecuencia es altamente probable que esta crisis hídrica afecte a las instituciones hospitalarias. Como personal de salud debemos ser conscientes de esto ya que este recurso es fundamental para garantizar la prestación de servicios de salud de forma segura y efectiva.

¿Qué pasaría si un hospital se queda sin agua?

La escasez de agua representa una amenaza significativa, pues el agua es esencial para mantener altos estándares de higiene; la falta de agua podría dificultar la limpieza adecuada de las instalaciones, limpieza de equipos médicos, aseo de áreas de atención a pacientes, preparación de alimentos, procedimientos médicos, lavado de manos e incluso el aseo personal de los pacientes, lo que aumentaría gravemente el riesgo de infecciones nosocomiales y brotes de enfermedades entre el personal de salud y pacientes.

Como comunidad del Instituto y profesionales de la salud, tenemos la responsabilidad de informarnos más sobre la crisis hídrica y medidas para mitigar sus efectos a través de acciones en el trabajo, hogar y comunidad.

Recuerda... ¡Tú eres parte de la solución!



Chaya, deliciosa y fácil de cocinar

Principales estados productores: Veracruz, Chiapas, Yucatán y Tabasco.

Consejo Gastronómico: Las hojas de chaya se sumergen en agua a ebullición por 20 minutos, es importante saber que no se deben utilizar recipientes de aluminio ya que al momento de hervir se liberan ciertas sustancias que reaccionan con el aluminio formándose compuestos tóxicos.

La chaya cocida se escurre y se prepara como las espinacas.



Cuadernos de

nutrición

Crepas de Chaya

Ingredientes para las crepas:

50 gramos de mantequilla derretida
6 piezas de huevos
 $\frac{3}{4}$ de taza de harina cernida
 $\frac{1}{2}$ taza de leche
 $\frac{1}{2}$ taza de cerveza
Sal al gusto
Mantequilla para el sartén

Ingredientes para el relleno:

$\frac{1}{2}$ kilo de hojas de chaya
1 pieza de cebolla picada finamente
4 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo prensado
2 cucharadas de salsa de soya
 $\frac{1}{4}$ de taza de crema
Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para la salsa blanca:

4 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de harina
2 tazas de leche
1 taza de chaya cocida, picada y exprimida
150 gramos de queso manchego o gruyere rallado
Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

Crepas: Mezclar todos los ingredientes y licuar. Dejar reposar durante 30 minutos. Hacer las crepas en un sartén de teflón, engrasarlo cada que sea necesario con mantequilla.

Relleno: Remojar la chaya en agua hirviendo por unos segundos. Escurrirla y picarla finamente. Acitronar la cebolla con el aceite de olivo y agregar la chaya, la salsa de soya, la crema, la sal y la pimienta.

Salsa: Freír la harina con la mantequilla. Añadir la chaya, la leche caliente, la sal y la pimienta. Dejar espesar. Rellenar las crepas. Acomodarlas en un refractario, cubrirlas con la salsa blanca, espolvorear el queso y gratinar en el horno o en el asador.

Experiencia y Conocimiento

“Técnicas de Higiéne de Columna, Mecánica Corporal y Arrastre”

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

Con el objetivo de proporcionar conocimientos con bases científicas que, sumados a la experiencia de los camilleros del INCMNSZ, favorezcan la atención con humanismo calidad y seguridad, el pasado 7 de marzo se llevó a cabo el curso “Técnicas de Higiene de Columna, Mecánica Corporal y Arrastre”.

El curso fue organizado por la Escuela de Enfermería “María Elena Maza Brito”, el Departamento de Terapia Intensiva y Camilleros. El Lic. Carlos Ocampo Pérez, Terapeuta Profesional en Rehabilitación del Servicio de Nutriología Clínica expresó:

“Tomando en cuenta que los camilleros son gente que ya tiene experiencia y algunos, además, tienen gran conocimiento científico, se pensó en llevar a cabo el curso, pues algunos requieren pulir aspectos como las técnicas de movilización y una técnica que tiene que ver, con el manejo del paciente, así como cuidado y seguridad de los propios camilleros. Buscamos que tengan más conciencia de por qué se hace y cómo debe hacerse”.



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

Por su gentileza

Agradecimiento al Personal de Vigilancia de la Entrada de Radio-Oncología

Luz Yolanda /familiar de paciente del Instituto

Deseamos expresar nuestra gratitud al personal de vigilancia de la entrada de Radio-Oncología del Instituto por su gentileza y humanismo al apoyar a los pacientes y a quienes los acompañamos a sus consultas, tratamientos o estudios.

El personal es muy amable desde que se ingresa al hospital, empezando por el personal de vigilancia que nos recibe. Queremos agradecerles y reconocerles su impecable trabajo.



PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

Una idea a la comunidad
INCMNSZ para promover
nuestro autocuidado

¡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 abril

1

Escorcía Flores Juana Elizabeth
González Yáñez Marysol
Granados Delgado Guillermo
Haro Osnaya Anabel
Lozano Gómez María Eugenia
Maravillo Medina Héctor Dolores
Ramírez Torres Jaqueline
Reynoso García Johnatan Gabriel
Sánchez Céspedes Miguel Ángel

2

Ayala Cano Norma Patricia
Espinosa Hernández Nora Angelica
Estañes Hernández Alma
Guapo González Ma De La Luz
López Morales Marina
Manrique Mendoza María Ofelia G.
Morales Amaya Irving
Sánchez Canales Patricia
Torres López Leslie
Valdés Pineda Samantha Rossina
Vázquez Bautista Ana Ofelia

3

Anzaldo Alfaro Guillermina
Castro Cardelas Leticia
Colin Martínez Ricardo
López Sánchez Luis Ricardo
Rodríguez Prieto Jorge Luis

4

Ávila Morales María Dolores
Contreras Eugenio Enrique
Fuentes Corona Rosaura Eugenia
Huerta Arellano Irán Uriel
Martínez Andrade Isidro

5

Austrich Senosiain Edurne Merced
Espinosa Peñalosa Alejandra
Galindo Hernández Gabriela De Jesús
Hernández Quiroz Paula Elena 5
Martínez Martínez Karen Areli
Molina García Gabriela
Torres Ornaiz Juan Manuel

6

Aguilar Mejía Fernando
Alcalá Dávila Efraín Isael
De La Paz Chacón Catalina
González Palomares Gregorio

Granados Martínez María Jessica
Hernández Soto Blanca Estela
Jiménez López Selene
Juárez Cortez Víctor Alfonso
Juárez Sánchez Mónica Gabriela
López López Alicia
Rosales Pérez Roberto Jahdai
Santiago López Alejandra
Santiago Rincón Esmeralda Patricia

7

Amescua Villela María Del Carmen
Aquino Martínez Jaqueline
Ávila Domínguez Alejandro
Martínez Padilla Jessica
Medina Rodríguez Jocelyn
Meza Martínez Adriana Cecilia
Rodríguez Bautista Heber
Tapia Córdova Diana
Torres García María Elizabeth
Vergara Fernández Omar

8

De La Mora Molina Héctor
Domínguez Main Carlos
Nino Cruz José Antonio
Uribe Uribe Norma Ofelia

9

Cruz Huerta Jesús
Dávila Maldonado Luis
Degante Román María Dolores
García Mondragón María Guadalupe
Hernández Orduña Adriana
Hernández Osnaya Carlos Augusto
Merino Flores Areli
Navarrete Reyes Ana Patricia
Pérez Chávez Karina Pilar

10

Álvarez Viveros Osvaldo Omar
Cazares Diazleal Aldo Cesar
De La Cruz Sánchez Jesús Daniel
García Mancilla José Enrique
González Torres María De Lourdes
Montes Lozano María De Los Angeles
Unda Franco Manuel Eduardo

11

Carranza Quintero María Del Pilar
Córdova Pérez Alejandra
Monroy Arista Dulce María

Pacheco Diaz Olivia
Pérez Hernández Eduardo
Soto Fuentes Erika Valeria
Tapia Jiménez Ma. Guadalupe
Vega Rojas Claudia
Velázquez Pastrana María Del Roció

12

Arista Nasr Julián Jorge
Becerril Méndez Laura
Caporal Roldan Miguel Ángel
Cornejo Juárez Viridiana
Martos Armendáriz Edgar Omar
Palma De La Rosa Oswaldo
Pérez Padrón Carlos Josué
Ramírez Mendoza Pedro Francisco
Solís González Sandra Valeria
Toledo Sánchez Patricia

13

Acosta Hernández José Luis
Díaz Torres María Edith
García Osorio Irene
López Canseco Mitzy Monserrat
Valencia Torres Sonia

14

González Jamaica María De Lourdes
González López Erika Lilia
González Rosales José Antonio
Muñoz Hernández Eduardo Vladimír
Ponce Arango María Fernanda
Rajme López Sandra
Rangel Estilla Nelly
Ruiz Rocha Ana Guadalupe

15

Criollo Mora Elia
De La Pena Méndez Darío
Gaytán Cervantes Gabriela
González Florencio Karina
Juárez Vázquez María Mercedes
López Varas Aldo Alessandro
Martínez Sánchez Miguel Ángel
Muñoz Trejo María Roció
Ríos Guzmán Ana María
Rosas Paredes Rene Abraham
Sánchez Montes Celia Andrea

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.



SALUD MENTAL



Beneficios de una buena salud mental



1 Disfrutar la vida a plenitud

2 Mantener relaciones interpersonales sanas

3 Fortalecer la salud física

4 Tener un desarrollo integral pleno

5 Mejorar la autoestima

6 Manejar mejor el estrés

7 Reconocer y aceptar limitaciones propias

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

¡DE TI DEPENDE!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#incmsz #vidasostenible #campañaincmsz #vidasaludable

Misión

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

Visión

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

Valores

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

Mística Institucional

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

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Carmen Amescua Villela

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

Liliana Morán Rodríguez

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



www.incmnsz.mx

Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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