



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 10

31 de mayo 2024

Control de Fondos Especiales para la Investigación; gestión de calidad

Servicio de Urgencias,
primer lugar en apego a Higiene de Manos



Departamento de Control de Fondos Especiales para la Investigación

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 728

31 mayo 2024

CONTENIDO

EDITORIAL

PARA CONOCERNOS

- Departamento de Control de Fondos Especiales para la Investigación

SER INCMNSZ

- La Mística INCMNSZ es dedicación en el trabajo diario

ENTÉRATE

- Certificados de Competencia Laboral a integrantes del INCMNSZ
- Servicio de Urgencias, primer lugar en apego a Higiene de Manos

EQUIDAD Y GÉNERO

- Efemérides con Perspectiva de Género

ENSEÑANZA

- Los desafíos de las médicas jóvenes

CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

- La Segunda Víctima

MÍSTICA

- Apego a los Principios

VIDA INSTITUCIONAL

- Irma Beatriz Mitre Aguilar

ARTE Y CULTURA

- Dedicada al Departamento Medicina del Dolor y Paliativa

1 HABLEMOS DE ENFERMERÍA 14

- Manejo de Salud Mental a cuidadores de pacientes

2 15

NOTICIAS

- Información importante

4 16

SABÍAS QUE

- Efemérides de la salud

6 17

TU SALUD

- Aumenta presencia de Infecciones Gastrointestinales

DÍA NARANJA

- ¡Únete!

8 19

ESPACIO DE LECTURA

- *La Maldición de Ra* Naguib Mahfuz

9 20

NUESTRO ENTORNO

- ¿Violencia o agresión? en el trabajo Institucional

10 21

LA CULTURA DEL BIEN COMER

- Tacos de Carne Asada con Nopales
- Nopal

11 22

TU HISTORIA CON EL INSTITUTO

- Los retos enfrentados en el INCMNSZ nos hacen crecer

12 23

FORO DEL LECTOR

- Agradecimiento al Personal de Vigilancia de la Entrada de Toma de Muestras

13 24

PROGRAMA VIDA SALUDABLE

- Programa Vida Saludable y Sostenible

Para que la **Investigación, uno de los pilares del INCMNSZ**, pueda llevarse a cabo, **es necesario contar con un área que gestione los Proyectos de Investigación. El Departamento de Fondos Especiales para la Investigación (CADI)**, a cargo de la L.A. E. Lourdes Martínez Laureles, se encarga de implementar dicha acción. En la sección **Para Conocernos** se expone un panorama de la misma. Así mismo, en **Ser INCMNSZ**, el personal que integra el área, expresa lo que significa la **Mística Institucional** para cada uno de ellos.

En **entérate**, se informa sobre la **entrega de Certificados de Competencia Laboral a integrantes del INCMNSZ**. En esta misma sección, se comunica respecto al **reconocimiento otorgado al Servicio de Urgencias** como ganador del **primer lugar en Apego a Higiene de Manos**.

Efemérides de la salud que se conmemoran durante la segunda quincena de mayo: 16 de mayo, **Día Internacional de los Celíacos**; 17 de mayo, **Día Mundial de la Hipertensión Arterial** y 28 de mayo, **Día Mundial de la Nutrición**, se exponen en **Sabías que**.

En **Tu Salud**, la **Dra. Marti Yareli Del Monte Vega**, adscrita al Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional de la Dirección de Nutrición del INCMNSZ **explica el motivo por el cual, en temporada de calor aumenta el riesgo de infecciones gastrointestinales** y expone algunas **recomendaciones para evitar padecerlas**.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se invita a la **comunidad institucional a fomentar buenos hábitos** para alcanzar el bienestar en todos sus ejes. En esta ocasión, se destaca la **hidratación, como una acción positiva** para fomentar la **buena salud y prevenir enfermedades**.

Objetivos, funciones y acciones

Departamento de Control de Fondos Especiales para la Investigación

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

Uno de los ejes de acción del INCMNSZ es la Investigación. Para su desarrollo y progreso requiere contar con una gestión administrativa y financiera. El Departamento de Fondos Especiales para la Investigación (CADl) a cargo de la L.A.E. Lourdes Martínez Laureles, es el área encargada de implementar dicha acción. En entrevista, explicó cuáles son los objetivos, funciones y acciones que llevan a cabo, así como la importancia que tiene para el INCMNSZ.

“Nuestro trabajo comienza una vez que la Dirección de Investigación nos reporta el registro de nuevos proyectos o actualización de algunos que estén en curso, patrocinados con recursos de terceros; es decir, que son financiados por la Industria Farmacéutica, Universidades y Fundaciones Extranjeras o Nacionales, así como, por Dependencias de Gobierno como el Consejo Nacional de Ciencia, Humanidades y Tecnología CONACHYT y la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México. Somos el área administrativa que da cumplimiento a las obligaciones fiscales y normativas de estos recursos que patrocinan en promedio 150 proyectos de investigación”.

“Apoyamos a los investigadores a trabajar en la mejora continua de los procesos administrativos-financieros y otorgarles información para la toma de decisiones en la planeación y ejecución de los proyectos de investigación. Participamos en la rendición de cuentas transparente, factor que a la fecha ha cumplido con todas las normativas, lo cual nos hace una institución confiable y comprometida para que los patrocinadores sigan apostando al desarrollo de los proyectos de investigación en el INCMNSZ”.

Agregó que el personal del Departamento de Control de Fondos Especiales para la Investigación aporta herramientas al portal de proveedores del área de investigación para sistematizar la información de los pagos de cada proyecto para el control financiero y de usuarios, que son los investigadores.

“Nosotros, generamos las diferentes solicitudes de pago que necesita el investigador y consultamos los pagos realizados a sus proveedores. Nosotros, como administradores de la información, agilizamos la integración de diversos reportes financieros, pago de impuestos y registro de gastos que realizan los proyectos de investigación que son patrocinados”

El Área está integrada por:

- María Teresa Ramírez Cázares,
Coordinadora y Seguimiento de Proyectos de CONAHCYT.
- Norma Carmona Luna,
Asistente a cargo de la Elaboración de Facturas, Control de Cuentas Bancarias y Gestería.

- Omar Waldo Hernández Reyes,
Responsable Contable y a cargo del Área Financiera.
- Blanca M. Reyes Cruz,
Auxiliar Administrativo de Proyecto.
- Edgar Roberto Martínez Valadez,
Responsable de Atención y Asesoría a Usuarios y Recepción de pagos.
- Alma Delia Ostria Guzmán,
Pagos de Becas y Colaboradores de Proyectos.

Así mismo, resaltó la importancia y el reconocimiento al INCMNSZ en la atención de servicios de salud y en situaciones críticas a nivel nacional e internacional, por ejemplo en la Pandemia de COVID-19 y años atrás, con la Influenza. En estos temas se generaron, aproximadamente, 107 proyectos de investigación para enfrentar la problemática generada por dicha Pandemia, para ser replicadas las acciones a nivel nacional e internacional.

“El significado y trascendencia de nuestras funciones en la cadena de trabajo de cada área del INCMNSZ, la suma del trabajo y esfuerzo de cada uno, forma parte de los servicios que da el Instituto. Por eso, debemos ser conscientes de la importancia de realizar correctamente las funciones que tenemos asignadas, ya que sí no se cumple, se afecta una parte del servicio a los pacientes, directa o indirectamente”, concluyó.



Integrantes del Departamento de Control de Fondos Especiales para la Investigación

Departamento de Control de Fondos Especiales para la Investigación

La Mística INCMNSZ es dedicación en el trabajo diario

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

La Mística Institucional representa una de las directrices de nuestro accionar diario. Los integrantes del Departamento de Control de Fondos Especiales para la Investigación nos comparten su sentir respecto a ello:



Lourdes Martínez Laureles

jefa del Departamento

"Ingresé al INCMNSZ en septiembre 1989. La primera impresión que tuve fue ingresar a un hospital muy grande, con mucho movimiento, en donde se realizan diversas actividades trascendentes y relacionadas a las especialidades médicas. Poco a poco, fui entendiendo la Mística Institucional, que significa la forma de llevar a cabo el trabajo en el día a día, con dedicación y responsabilidad, aportando lo mejor de nosotros, nuestros conocimientos y experiencias, dando mayor sentido al trabajo. No sólo es realizar un trabajo remunerado, sino sentirse parte del Instituto y trabajar por los objetivos del mismo".



María Teresa Ramírez Cázares

Coordinadora y Seguimiento de Proyectos de CONAHCYT

"Mi actividad es hacer los informes de CONAHCYT, captar los ingresos y coordinar las actividades. Administramos los proyectos de investigación. Es importante, pues esto le da más prestigio a la Institución. En cuanto a la Mística, puedo decir que me he sentido orgullosa de pertenecer al INCMNSZ desde que llegué en 1985. Todos contribuimos al prestigio que tiene y lo hemos visto crecer".



Norma Carmona Luna

Asistente a cargo de la Elaboración de Facturas, Control de Cuentas Bancarias y Gestería

"Mis funciones son llevar el control y manejo de las solicitudes de pago, elaboración de facturas, el control de fondos fijos, deudores diversos, relación con tesorería, apertura de cuentas bancarias. Ingresé en el 2000. Para mí, la Mística es hacer mi trabajo con excelencia; llevar el control y el manejo efectivo y eficiente. Así como, controlar los recursos e ingresos de proyectos de investigación que ha sido un ejemplo en calidad, supervisión y humanismo en el servicio hacia el paciente y en proyectos de investigación".



Omar Waldo Hernández Reyes

Responsable Contable y a cargo del Área Financiera

“Me encargo de todo lo contable. Llevamos una contabilidad a parte del INCMNSZ que tenemos que entregar al propio Instituto en una cuenta de activo y otra de pasivo. Es importante para el Instituto tener esta información veraz, oportuna y confiable para la toma de decisiones. Trabajar en equipo es muy importante; se visualiza al estar conviviendo con los compañeros y tener relación con otros departamentos. Ingresé al INCMNSZ en el 2005. La Mística es el trabajo en equipo, comprendemos que debemos ser casi perfectos, buscar la excelencia y lo más importante: dar buena atención a los pacientes”.



Edgar Roberto Martínez Valadez

Responsable de Atención y Asesoría a Usuarios y Recepción de Pagos

“Me encargo de la recepción de documentos para pagos a proveedores, pago de honorarios, así como, los recibos para viáticos nacionales y extranjeros. Tengo que revisar que todo venga correcto y dar información, explicaciones y aclarar dudas a médicos o secretarías. Ingresé en 1990, me dieron mi plaza de gestor de esta área. He vivido la Mística Institucional como una buena experiencia con mis compañeros. Me ha sido muy grato y me ha ayudado a superarme”.



Blanca M. Reyes Cruz

Auxiliar Administrativo de Proyecto

“Mi función es dar seguimiento a los proyectos de CONAHCYT. Se lleva el control de lo que gastan los investigadores. Son proyectos que se llevan a cabo para una mejora de salud de la población. Es una satisfacción muy grande hacer este trabajo y un orgullo pertenecer al INCMNSZ, así como, ser parte de este departamento. Llegué por honorarios y luego me dieron la base. Estoy agradecida con la Institución, con el trabajo que realizo, por pertenecer a este gran Instituto y a este Departamento. Eso es la Mística Institucional”.



Alma Delia Ostría Guzmán

Pago Becas y Colaboradores de Proyectos

“Soy encargada de honorarios de investigación, pago de honorarios de los que están trabajando con los investigadores. Pago de impuestos. Le doy a los investigadores la relación de como ingresar toda la documentación, para darse de alta, les explico como presentar una factura para hacer la declaración de impuestos, y generar su pago. Tengo 7 años cumplidos en el INCMNSZ, estoy ayudando a que la investigación siga su camino y se sigan formando profesionistas e investigadores al mundo y al Instituto. Eso es la Mística Institucional para mí. Contribuir al engrandecimiento del INCMNSZ”.

Instituto de Capacitación para el Trabajo de la CDMX

Certificados de Competencia Laboral a Integrantes del INCMNSZ

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

El 8 de mayo, el Instituto de Capacitación para el Trabajo de la Ciudad de México (ICAT-CDMX) otorgó Certificados de Competencia Laboral a integrantes del INCMNSZ. El evento fue presidido por la Mtra. Alejandra Flores Bautista, Directora General del ICAT-CDMX; la Lcda. Nancy Jazmín Jiménez Domínguez, Directora de Alianzas Estratégicas del mismo, el C. P. Ricardo García Lacheño, Subdirector de Recursos Humanos del INCMNSZ y el Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales, jefe del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal de este Instituto.

El C. P. Ricardo García Lacheño dio la bienvenida a las autoridades del ICAT-CDMX y felicitó al personal certificado. Así mismo, reconoció su esfuerzo y vocación por seguir avanzando en su preparación profesional

En su oportunidad, el Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales expresó: “Ojalá podamos tener más eventos como este, en el que cada vez más personas, en el ámbito de su competencia y experiencia, puedan participar, abonando y trayendo replicadores”.

Se entregaron los certificados a: Abdalá Humberto Rodríguez Assad, Ema Moreno Ramírez, Andrea Prado Ramírez, Carlos Augusto Sánchez Morales, Erica Dessiré Rétiz Márquez, Gabriela Magali Quijano Lira, Ivón Susana Santos Ledesma, José Luis Cruztitla Carrillo, Lilia Castillo Martínez, María de los Ángeles Cano García y Eduardo Rivero Sigarroa.

La Dra. Lilia Castillo y el Dr. Eduardo Rivero Sigarroa agradecieron la oportunidad de participar en el curso y destacaron la importancia de tener estructuras y conocimientos para el proceso de capacitación y enseñanza un pilar de los ejes del Instituto.

Para clausurar el evento, la Mtra. Alejandra Flores Bautista expresó: “Quiero agradecer la disposición para estos cursos y elegir a ICAT-CDMX. Somos una entidad evaluadora de conocimientos. Es un honor haber participado con ustedes”, concluyó.



Foro para conmemorar el Día Mundial de la Higiene de Manos

Servicio de Urgencias, primer lugar en apego a Higiene de Manos

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

Con el objetivo de reconocer y fomentar el apego a la Higiene de Manos en el INCMNSZ, el pasado 3 de mayo, se llevó a cabo el Foro para conmemorar el Día Mundial de la Higiene de Manos.

El evento fue presidido por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ; el Dr. Arturo Galindo Fraga, Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad en la Atención Médica; la Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería; la Mtra. Patricia Ramirez Arvizu, jefa del Departamento de Enfermería; la Mtra. Alma Rosa Chávez Ruiz, integrante de la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad en la Atención Médica y el Dr. Eric Ochoa Hein, adscrito a la misma subdirección.

El Dr. Sifuentes expresó: "Quiero agradecer el esfuerzo que hacen por fortalecer esta acción de Higiene de Manos. Es fundamental para la prevención de las infecciones asociadas al cuidado de la salud. El INCMNSZ lleva años reconociendo esto con energía, como una meta en la atención de los pacientes que acuden al Instituto. Es importante reconocer el esfuerzo que hace la Dirección de Medicina, dirigida por el Dr. Raúl Rivera Moscoso, en estas acciones. Le damos un agradecimiento muy grande.

El cuidado de los pacientes hospitalizados como el cuidado de los pacientes ambulatorios son tareas monumentales, hechas con entusiasmo. Gracias por ese esfuerzo que se genera en la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad en la Atención Médica".

Posteriormente, se entregaron Reconocimientos a los Servicios con mejor apego a la Higiene de Manos durante un año. Se determinó a los ganadores a través de una herramienta observacional.

Primer lugar:

Servicio de Urgencias

Segundo lugar:

Tercer piso de Hospitalización

Tercer lugar:

Cuarto piso de Hospitalización

Para finalizar el acto, la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad en la Atención Médica, felicitó a los ganadores e invitó a toda la comunidad del INCMNSZ a continuar fomentando el apego a la higiene de manos, ya que es una prioridad que representa seguridad para pacientes y trabajadores de la salud del Instituto.



Conmemoración de acontecimientos notables

Efemérides con Perspectiva de Género

Primera parte

María Teresa Alcántara Garcés/Especialista en Psiquiatría de Enlace/CAIPaDi-INCMNSZ

Mayo ha sido un mes de múltiples efemérides: días de conmemoración de acontecimientos notables.

Dió inicio con el 1º de mayo, Día del Trabajo en el que se conmemora la reducción de la jornada laboral a partir de 1889. Han transcurrido 135 años y la realidad actual es que existe una subrepresentación de las mujeres en el mercado laboral en comparación con los hombres; lo que condiciona un rezago en la tasa de participación económica que tomará 119 años equilibrar¹.

Para ello, se tendrían que impulsar estrategias para enfrentar las condiciones desfavorables:

- 1) brecha de ingresos por género en la que las mujeres ganan 35% menos que los hombres y subrepresentación de las mujeres en puestos de alta dirección;
- 2) informalidad laboral que condiciona incertidumbre económica, nulas prestaciones laborales y limitación al acceso a los servicios de salud;
- 3) violencia laboral que aterriza en discriminación por razones de género. El gran impacto: menor autonomía económica en las mujeres¹. ¿Qué implica una menor autonomía económica en las mujeres? La dependencia económica a terceras personas para toda la vida (generalmente a los hombres).

... ¿Te imaginas? La realidad es más atroz: en México, de los 53.3 millones de mujeres de 15 años o más, 17.2 millones se dedican a las tareas del hogar sin tener un sueldo o remuneración económica... NUNCA en toda su vida. Sin duda, hay una distribución desigual. Pero esta desigualdad se sostiene de la construcción de los roles de género y la división del trabajo.

El 12 de mayo se conmemora el día mundial de la enfermería, profesión encasillada a las mujeres, aunque existe desde siempre la participación de los hombres en esta profesión; sin embargo, su contribución se ha percibido como "insignificante" a consecuencia del modelo social patriarcal impuesto a partir del siglo XIX en el que "la mujer debía desarrollarse en aquellas tareas que fueran una extensión de sus deberes hogareños. En cambio, del varón se esperaba que se dedicara a los trabajos que requieran una preparación intelectual"²

... Obsoleto ¿no?; pero 2 siglos después, continúa vigente la "feminización" de esta profesión sustentada en el concepto de la masculinidad hegemónica (modelo en el que el hombre tiene que ser poderoso, agresivo, sin mostrar sentimientos, rechazar todo aquello que sea "femenino" y en el que se celebra someter a las otras personas). Por tanto, la invisibilización académica de los hombres en la enfermería culmina en que sólo 15% de los profesionistas de enfermería son hombres cisgénero³.



Referencias:

1. <https://imco.org.mx/datos-y-propuestas-por-la-igualdad/>
2. Hernán Bolzán Y; Los roles de género en enfermería: una perspectiva histórica de la división del trabajo. Consultado en: (https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/08/1009844/vea_14492017-45-53.pdf).
3. Martínez Hernández R; Identidades masculinas en la profesión de enfermería. Experiencias y percepciones de estudiantes varones en la ENEO. Salud Problema; 2021; (29).

Maternidad en un entorno hostil: presión y lucha diaria

Los desafíos de las médicas jóvenes

Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

En este mes de mayo, el “mes de la madre”, es importante reflexionar sobre los desafíos que enfrentan las mujeres que combinan la maternidad con sus carreras profesionales, particularmente las médicas en entrenamiento, quienes deben navegar un entorno laboral altamente jerárquico y, a menudo, machista. A pesar de estos obstáculos, estas mujeres realizan enormes esfuerzos para destacar en su profesión y ser madres dedicadas, y no siempre contando con el invaluable apoyo de una pareja o de la familia.

Las médicas, especialmente las médicas internas o residentes, viven bajo una presión constante. Los largos horarios de trabajo, las guardias nocturnas y la exigencia académica son retos inherentes a su formación profesional. Sin embargo, para aquellas que son madres, estas demandas se multiplican. La conciliación de la vida profesional y familiar se convierte en una lucha diaria, en la que el tiempo y la energía deben ser cuidadosamente gestionados.

En un entorno altamente jerárquico, las médicas enfrentan la expectativa de demostrar su compromiso y competencia constantemente. Esta realidad es particularmente dura en un ambiente que puede ser tanto machista como hostil. Las mujeres, a menudo, deben lidiar con prejuicios y discriminación, lo que añade una capa extra de dificultad a su desarrollo profesional. El estigma asociado con la maternidad puede llevar a cuestionamientos sobre su dedicación y capacidad para cumplir con sus responsabilidades laborales.

En este contexto, el apoyo de la pareja o la familia se vuelve fundamental. Tener una red de apoyo sólida puede marcar la diferencia entre el éxito y el agotamiento. Las parejas que comparten equitativamente las responsabilidades del hogar y la crianza de los hijos permiten que las médicas puedan concentrarse en sus carreras sin sentir que están sacrificando su rol como madres. Asimismo, el apoyo emocional y práctico de la familia extendida, como abuelos, hermanos u otros familiares, puede aliviar la carga y ofrecer un respiro necesario.

A pesar de estos desafíos, muchas médicas en entrenamiento muestran una resiliencia impresionante. Desarrollan redes de apoyo entre colegas, familiares y amigos para manejar las demandas de ambas esferas de su vida. Además, algunas instituciones comienzan a implementar políticas más inclusivas, como horarios flexibles y licencias de maternidad adecuadas, aunque aún queda mucho por hacer y esto es una llamada de atención para nosotros.

De esta manera, las médicas jóvenes enfrentan desafíos significativos al compaginar su vida profesional y la maternidad. En un entorno que puede ser jerárquico y machista, estas mujeres realizan grandes esfuerzos para avanzar en sus carreras sin sacrificar su papel como madres. En el Día de las Madres, es fundamental reconocer y celebrar su fortaleza y determinación, y abogar por un entorno laboral más justo e inclusivo que permita a todas las mujeres alcanzar su pleno potencial, tanto profesional como personalmente.

Seguridad del Paciente

La Segunda Víctima

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Unidad de Mejora Continua de la Calidad
Coautora: Dra. Verónica Tenchi Navarro / Residente Calidad de la Atención Clínica

Cuando se produce un evento adverso, los pacientes y sus familiares son los primeros en resultar afectados, por lo que se les ha definido como las primeras víctimas. Sin embargo, es importante destacar que en estos eventos también se ven involucrados uno o más proveedores de servicios de salud que sufren consecuencias negativas relacionadas con el evento, a quienes se les conoce como segundas víctimas.

El término “segunda víctima” fue acuñado por el Dr. Albert Wu¹ en el año 2000, definiéndolo como: “Todo profesional o proveedor de servicios sanitarios que participa en un evento adverso, un error médico y/o una lesión relacionada con el paciente no esperada y que se convierte en víctima.”

La segunda víctima implicada en un evento adverso puede experimentar consecuencias emocionales y psicológicas, a nivel profesional se manifiestan con la pérdida de confianza en sí mismo y en su criterio profesional, la incertidumbre ante cualquier decisión, y la pérdida del disfrute de su trabajo y profesión.

Se ha documentado que el proceso de recuperación consta de 6 etapas, siendo las primeras 3 las que ocurren inmediatamente después de tomar conciencia del error y, en ocasiones, suceden simultáneamente. Durante estas etapas, es crucial contar con el apoyo de colegas que permita expresar emociones sin ser juzgados para poder superar con éxito las etapas finales de recuperación.

No debemos olvidar que los proveedores de servicios de salud somos seres humanos y no estamos exentos de errores. Por lo tanto, es de vital importancia contar con redes de apoyo que nos permitan recuperarnos y crecer tras experiencias difíciles, sin ser juzgados o señalados.

Sigamos por el camino

“Todos juntos trabajando por la Seguridad del Paciente”

¹ Investigador y Catedrático Escuela de Salud Pública Bloomberg de Johns Hopkins, y Escuela de Medicina Johns Hopkins Baltimore E.U.A.





**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

APEGO A LOS PRINCIPIOS

**Conservar a lo largo de su vida
el apego a todos los principios
enunciados.**

¡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

COMUNIDAD INCMNSZ

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



Irma Beatriz Mitre Aguilar

Investigadora en Ciencias Médicas C
Unidad de Bioquímica Dr. Guillermo Soberón Acevedo

1984

Química Farmacéutica Bióloga por la Facultad de Química, Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

2008

Maestría en Ciencias Biológicas, UNAM

2010

Premio Nacional de Investigación (Factores Tumores de Cáncer de Mama) por la Fundación Mexicana para la Salud, A.C. FunSalud
Responsable Sanitario de la Unidad de Bioquímica, INCMNSZ

2013-2014

Vicepresidenta y Presidenta de la Asociación de Químicos, AQINCMNSZ

2015-

Miembro Fundador de la Asociación Mexicana de Investigadores de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad A.C. (AMIINSHAE)

2019-2020

Doctorado en Ciencias por la UNAM
Investigadora en Ciencias Médicas C, INCMNSZ
Ingreso al Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores, SNI I

2022-2023

Curso de Innovación y Emprendimiento en Salud, UNAM - INCMNSZ
Finalista del Programa de Incubación de Emprendimientos Científicos en Salud, UNAM - INCMNSZ

2024

Aprobación del Proyecto "Heterogeneidad Transcriptómica de Cáncer de Ovario" de la Convocatoria 2024 para el Fondo de Apoyo a Proyectos de Investigación en el Campo de la Salud, INCMNSZ

Zarzuelas y ópera en su honor

Dedicada al Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa

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

El pasado jueves 30 de mayo, la Sesión Cultural estuvo dedicada al Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa, Dr. Ramón de Lille Fuentes, quien fue fundador de este Departamento en 1972, actualmente a cargo del Dr. Andrés Hernández Ortiz, y su gran equipo.

El INCMNSZ fue el primer Instituto en considerar tener un área únicamente dedicada a atender el dolor. Esto fue replicado en instituciones de salud públicas y privadas.

El director del INCMNSZ, Dr. José Sifuentes Osornio reconoció y agradeció el trabajo que realizan los integrantes de este Departamento con profesionalismo y entusiasmo.

El concierto estuvo a cargo de la Maestra Alicia Torres Garza y sus alumnos del Conservatorio Nacional de Música, todos poseedores de extraordinarias voces, quienes interpretaron algunas zarzuelas y áreas de ópera.

Sesión Cultural MAYO



CONCIERTO DEDICADO AL
DEPARTAMENTO DE
MEDICINA DEL DOLOR
Y PALIATIVA
RAMÓN DE LILLE FUENTES

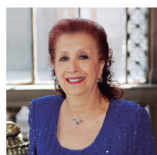
Jueves
30 mayo
2024
18:00 hrs.

Música INBAL
por la Ciudad



**Alicia
Torres
Garza**
soprano

CONCERTISTA DE BELLAS ARTES



AUDITORIO
INCMNSZ
ENTRADA LIBRE
VINO DE HONOR

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

Imágenes presentadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera INBAL

*Concierto en colaboración con la Coordinación Nacional de Música y Ópera del INBAL

SALUD
INSTITUTO DE SALUD



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

ARTE y CULTURA
DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y ARTES
<http://www.incmnsz.gob.mx/cultura>

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



INBAL
INSTITUTO NACIONAL DE BALLET



[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) [e](#) [i](#) [n](#) [c](#) [m](#) [n](#) [s](#) [z](#)

El cuidado a los cuidadores

Manejo de Salud Mental a cuidadores de pacientes

Psic. Emma Myrna Barquera Núñez/ Servicio de Geriatría

Cuántos de nosotros hemos experimentado el cuidar de algún familiar enfermo, con una dependencia casi total, o bien con algún padecimiento que afecte a la memoria, el pensamiento y la capacidad para realizar actividades cotidianas, como la demencia. Ser familiar y cuidador es una experiencia muy estresante, ya que nos confronta con actitudes, conductas y emociones, que a la larga repercuten a nivel físico y psicoemocional. Emociones como la frustración, pueden llevar al enojo, ansiedad y depresión, así como la confrontación con el propio futuro del familiar como lo es su muerte.

En el Servicio de Geriatría contamos con un apoyo psicoemocional dirigido a los cuidadores de pacientes adultos mayores que presentan demencia, con el objetivo de brindar un servicio que oriente y concientice sobre la separación de los propios sentimientos y emociones y los del familiar al que se cuida; lo que contribuirá a mejorar la dinámica entre ambas partes. Asimismo, se lleva un seguimiento emocional de los cuidadores que voluntariamente solicitan la atención.

El apoyo psicoemocional pretende ser un espacio de atención continuo para la persona, siendo un Programa dirigido a familiares de pacientes adultos mayores, que presentan cualquier enfermedad limitante, como lo es la demencia, con el fin de contribuir a la regulación emocional ante las vicisitudes de la enfermedad, la economía, los tiempos y, en muchos casos el abandono de proyectos personales por cuidar al familiar.

La valoración de enfermería y su extensión hasta el familiar nos ha permitido hacer procesos de enlace para la atención integral, conjuntamente con el apoyo de la atención médica multidisciplinaria presente, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida del adulto, del familiar cuidador y del mejoramiento de la calidad de vida en ambas partes.

En este sentido, también queremos reconocer el trabajo del personal de enfermería del INCMNSZ y con quienes hemos trabajado de manera satisfactoria en el Servicio de Geriatría.



15 de mayo, El Colegio Nacional

La Dra. Brenda Crabtree Ramírez participó en el Seminario de Derecho y Ciencia de la Suprema Corte de Justicia

La Suprema Corte de Justicia de la Nación organizó el Seminario de Derecho y Ciencia en el que participó la Dra. Brenda Crabtree Ramírez, Investigadora en Ciencias Médicas "D", Coordinadora de la Clínica de VIH del Departamento de Infectología del INCMNSZ.

En compañía de otros ponentes, formó parte de la mesa Ciencia y Derecho en la Salud Sexual y Reproductiva, coordinada por el Dr. José Ramón Cossío, miembro de El Colegio Nacional. Durante la Sesión se analizaron tres casos: Anticoncepción de Emergencia en Caso de Violencia en Contra de las Mujeres; el Amparo en Revisión 510/2004 sobre VIH y Fuerzas Armadas; y la Acción de Inconstitucionalidad 139/2015 sobre Infecciones de Transmisión Sexual y el Peligro de Contagio.

Link: <https://colnal.mx/noticias/la-scn-no-puede-suponer-que-sus-ministros-tienen-todos-los-conocimientos-deben-apoyarse-de-otros-expertos-jose-ramon-cossio/>

6 de mayo, Crónica

Financiamiento a la Investigación: Dr. Gerardo Gamba Ayala

El Dr. Gerardo Gamba Ayala, investigador del Departamento de Nefrología, hace una reflexión y expone la importancia de generar facilidades para favorecer la propuesta para buscar financiamiento de un proyecto de investigación. Señaló que los investigadores saben cómo escribir un artículo científico, pero eso es muy diferente a escribir una propuesta de investigación.

"En el artículo científico, el discurso se basa en mostrar lo que ya se hizo y cómo se llevó a cabo. Presentar los datos y sus conclusiones para tratar de convencer a un editor y a los revisores de que los resultados obtenidos por el grupo de investigación permiten avanzar en el conocimiento de un área en particular, en la cual, si se escoge la revista adecuada, tanto el editor como los revisores probablemente son expertos o la conocen razonablemente bien.

Un proyecto de investigación escrito para la consecución de fondos es muy diferente. El investigador lo que quiere es convencer de que le den dinero para hacer su proyecto, lo cual hace que el escrito deba ser distinto a un artículo.

Link: <https://www.cronica.com.mx/opinion/busqueda-financiamiento-investigacion.html>
Link: <https://cronica.com.mx/opinion/busqueda-financiamiento-investigacion-parte-2.html>

16 de mayo, Día Internacional de los Celíacos

Afecta alrededor del 1 por ciento de la población

Se conmemora con la finalidad de divulgar información acerca de esta condición que afecta aproximadamente al 1% de la población mundial, cuya prevalencia se ha multiplicado en los últimos veinticinco años.

Asimismo, esta fecha pretende sensibilizar y concienciar a la población acerca de la celiaquía y sus síntomas, haciendo énfasis en la importancia de la detección precoz y tratamiento oportuno de esta enfermedad.

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

17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión Arterial

Prevenir, Diagnosticar y Controlar la Hipertensión Arterial

Con la finalidad de promover la concienciación y los esfuerzos para prevenir, diagnosticar y controlar la Hipertensión Arterial, se conmemora dicho Día. La Hipertensión Arterial es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.

A nivel mundial se estima que existen más de mil millones de personas con Hipertensión. En México, se habla de aproximadamente 30 millones de personas que la padecen.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud%7Cseguropopular/articulos/dia-mundial-de-la-hiper>

28 de mayo, Día Mundial de la Nutrición

Generar Conciencia de una Alimentación Adecuada

Se conmemora de manera anual, a partir del 28 de mayo de 2002. Este día fue instituido por la Organización Mundial de la Salud con el objetivo de generar conciencia en la población para llevar una alimentación adecuada, con el fin de nutrir el cuerpo y tener buena salud. El principal objetivo de la Nutrición es tener bienestar y buena salud.

Además, ayuda a que el cerebro humano tenga la capacidad de funcionar de manera óptima, para tener ideas productivas y un mejor rendimiento mental para resolver problemas, así como a mejorar el estado anímico de una persona.

Fuente: <http://www.cosale.cl/dia-mundial-de-la-nutricion/>

¡Cuidado con las altas temperaturas!

Aumenta presencia de Infecciones Gastrointestinales

Segunda y última parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez /Departamento de Comunicación y Vinculación

ENFERMEDADES DIARREICAS PUEDEN PROVOCAR:

- Deshidratación rápida
- Descompensaciones físicas

Evita

- Comer en la calle
- Exposición prolongada al calor

Si presentas temperatura alta, dolor de estómago y diarrea acude a tu centro de salud más cercano.

Para mantener tu cuerpo sano e hidratado, toma vida suero oral

¡No te automediques!

Secretaría de Salud
AJOS MICHOACÁN
Gobierno de Michoacán

- Mantenga una adecuada **higiene personal**: Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente antes de preparar alimentos, comer, después de usar el baño, y después de tocar animales.

En cuanto al agua, es vital que siga estos consejos:

- Beba agua segura y potable.
- Evite consumir hielo del que no esté seguro de la calidad del agua.
- Use agua embotellada o hervida si no está seguro de la calidad del agua.

• Manipulación segura de alimentos:

- Lave bien las frutas y verduras antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas.
- Cocine bien los alimentos.
- Evite la contaminación cruzada (no mezclar alimentos crudos y cocidos; desinfectados o limpios con los que no; utilice diferentes utensilios para cortar y preparar).
- Lave bien los utensilios y superficies durante la preparación de alimentos.

• Refrigeración:

- Mantenga los alimentos perecederos refrigerados, la temperatura ideal es por debajo de los 4°C.
- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas. Si la temperatura ambiente es superior a 32° el tiempo no deberá exceder una hora.

En la entrega pasada la doctora en salud pública Marti Yareli Del Monte Vega, adscrita al Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional de la Dirección de Nutrición del INCMNSZ nos explicó el por qué en temporada de calor aumenta el riesgo de infecciones gastrointestinales como Salmonelosis, E. Coli, Cólera, Fiebre Tifoidea, Rotavirus y Gastroenteritis por Norovirus.

Ahora nos comparte cómo evitar adquirir estas infecciones:

- Evite **consumo de alimentos** fuera de casa.
- Mantengase **hidratado**. Se debe consumir al menos 8 vasos de agua al día (2 litros), esto mantendrá el tracto digestivo hidratado y un correcto funcionamiento.

¿CÓMO CONTRIBUYO PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?



No más
machismo

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

Reta al destino, una forma de vida

La Maldición de Ra

Naguib Mahfuz

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

Naguib Mahfuz (11 diciembre 1911–30 agosto 2006 El Cairo, Egipto). Considerado como uno de los exponentes más importantes del Existencialismo Árabe, y uno de los primeros escritores contemporáneos de la literatura árabe.

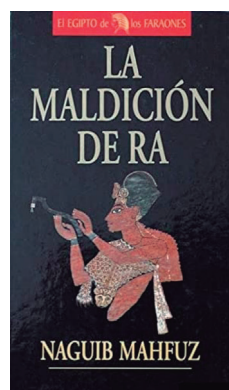
Conocido por su narrativa, fue ganador del Premio Nobel de Literatura en 1988, siendo así el primer escritor en lengua árabe en recibir dicho galardón, y a la fecha el más reconocido de esta lengua. Publicó en toda su vida alrededor de 34 novelas, más de 350 cuentos, varios guiones de películas, diversas columnas periodísticas y cinco obras teatrales en una extensa carrera de 70 años. Muchas de sus obras se han convertido en películas egipcias y extranjeras.

La Maldición de Ra, es una encantadora y cautivadora historia, que fue escrita originalmente en lengua árabe, y publicada en 1939, (bajo el título *Abath al-Aqdar*, que significa Ironía del Destino).

Ambientado en el Egipto de los faraones la historia, en la antigua ciudad de Menfis, durante las dos últimas décadas de la construcción de la pirámide de Keops. La novela maneja todos los clichés.

Se trata de una obra corta, casi un cuento. Keops gobierna Egipto y un adivino le advierte que acaba de nacer el siguiente Rey de Egipto, fuera de la familia real.

Keops reta al destino y parte en busca de este niño, y creyendo haber acabado con él, descansa. Pero el destino es el que reina sobre todos, reyes o no. Se logra ver cómo se configura todo para que el comentario del adivino, hecho ya años atrás, acabe siendo una realidad. la moraleja del cuento tiene relación con la imbatibilidad que posee el “destino”, y la lucha inútil que el ser humano emprende contra él. Y sí, tiene un trasfondo muy dramático, la armonía que domina toda la lectura compensa las desgracias que suceden en él.



Sabías que...

Durante el mandato de Keops, su monarquía llega a considerarse como el primer estado absolutista de la historia, por controlar el monarca todos los estamentos de poder.

La Maldición de Ra, fue la obra ganadora al Premio Nobel de Literatura de 1988.

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.

Diferencias y Tipos

¿Violencia o Agresión? en el trabajo institucional

Primera parte

Psic. Ilse Elizabeth Villa Santillán / E.E. Ana María Valdés Sarmiento / Dr. Juan Gutiérrez Mejía
Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

Recientemente, es más frecuente que sucedan dentro del INCMNSZ acciones de agresividad o violencia. Aprender la diferencia requiere distinguir sus características, por eso les compartimos sus definiciones:

Persona Violenta: Se refiere a quien tiende a recurrir de forma intencional a la violencia física o emocional para resolver conflictos o expresar sus emociones, dado que este patrón de conducta le ha funcionado para obtener sus fines, lo repite de manera planeada, actuando de forma perjudicial para los demás, pues recurren a la violencia como una forma de obtener el control.

Persona Agresiva: La agresividad suele tratarse de un rasgo de la personalidad, o bien puede surgir en situaciones específicas de estrés o frustración con falta de intencionalidad, llevando a la persona a actuar de forma hostil o amenazante hacia otras personas como parte de su expresión inadecuada de la ira, manifestando comportamientos intimidatorios, insultos, críticas constantes e incluso actos de violencia física.

Persona Agitada: Es alguien que muestra signos de inquietud, nerviosismo o excitación emocional excesiva. Esta agitación puede manifestarse de diversas formas: movimientos incontrolados, habla acelerada, incapacidad para quedarse quieto o dificultades para concentrarse, estas personas necesitan ser ayudadas a reducir la ansiedad, a ser escuchadas, proporcionarles un entorno seguro e incluso evaluar causas médicas que requieran atención inmediata.



Nopal

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha catalogado al nopal como una planta capaz de crecer en tierras donde otros cultivos no prosperan, debido a sus características únicas y que le prevén resiliencia a las condiciones limitantes generadas por sequías prolongadas e incluso al fenómeno de desertificación.

Por ello mismo, este cultivo ha llamado la atención de productores de otros países como Marruecos, Etiopía, Sudáfrica, Kenia, India y Pakistán, donde se está incrementando su producción y uso debido a que ofrece una opción para atender la demanda alimentaria por su fruta y sus cladodios tiernos, así como para uso forrajero.

El consumo del nopal en la dieta alimenticia del ser humano proviene desde la época prehispánica y se ha extendido hasta nuestros tiempos, incluso en comunidades de Estados Unidos, Canadá, Japón, Italia y Turquía, debido a su bajo contenido calórico y, alto en fibra, así como a sus cualidades nutricionales y funcionales.

Fuente: <https://www.gob.mx/semarnat/articulos/la-riqueza-del-nopal#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20de%20las%20Naciones,por%20sequ%C3%ADas%20prolongadas%20e%20incluso>



Tacos de Carne Asada con Nopales



Ingredientes:

2 piezas de nopal
100 gramos de bistec de res
Sal al gusto
2 piezas de tortilla de maíz
1 pieza de limón
2/3 de aguacate
Cebolla y Cilantro finamente picados (al gusto)

Modo de Preparación:

Lavar y desinfectar los nopales, ponerlos a asar, una vez asados, cortar en tiras.

Poner la carne a asar, agregar sal, una vez asada, cortar en tiras.

Servir en las tortillas la carne y el nopal, para acompañar, agregar el limón, aguacate, cebolla y el cilantro picado.

Información nutrimental:

Una porción de esta receta equivale a:

- 2 Cereales, leguminosas y tubérculos
- 1 Porción de alimentos de origen animal
- 2 Grasas
- 2 Verdura



Siempre para ser mejor profesional y ser humano

Los retos enfrentados en el INCMNSZ nos hacen crecer

LAE. Lourdes Martínez Laureles/jefa del Departamento de Control de Fondos Especiales para la Investigación



LAE. Lourdes Martínez Laureles

A lo largo de mi trayectoria profesional en el INCMNSZ he enfrentado retos que me han permitido crecer como profesional y como ser humano.

He tenido la fortuna de formar parte de un grupo de trabajo extraordinario que al implementar nuevos sistemas agregan valor al INCMNSZ.

Como lo son la optimización de los tiempos y mejora continua de los procesos, lo que permite cubrir necesidades actuales y nuevas áreas para desarrollar.

Es un orgullo ser parte del INCMNSZ para todos los que trabajamos en él. Trabajar en el Instituto nos permite ver el resultado final de nuestro trabajo en los servicios que reciben los pacientes, la suma del trabajo de todos es trascendente en la salud de los pacientes.

Trabajar aquí, nos concientiza en el significado de la salud, no es lo mismo escuchar noticias respecto a la salud o conocer gente con problemas de salud, que trabajar en un hospital de 3er nivel.

Me gusta mi trabajo y aprendo mucho. Es maravilloso tener la fortuna de contar con una trayectoria en el INCMNSZ y que nuestro trabajo, forme parte del desarrollo institucional porque además, aprendemos muchas cosas a nivel profesional y personal que nos enriquecen en el día a día.

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

Amabilidad y respeto

Agradecimiento al Personal de Vigilancia de la Entrada de la Toma de Muestras

Enrique /paciente del Instituto

Mi familia y yo, queremos reconocer la amabilidad y respeto que tiene el personal de vigilancia hacia los familiares y pacientes que venimos a Urgencias o a Hospitalización o si necesitamos ingresar al Instituto por algún estudio o trámite. Son muy amables y comprensivos con nosotros.

Desde que ingresas al Instituto, te das cuenta del lugar en el que estás, en donde se respira humanismo en todos y cada uno de sus integrantes, respeto e intención de ayudar y servir al otro.

Enrique

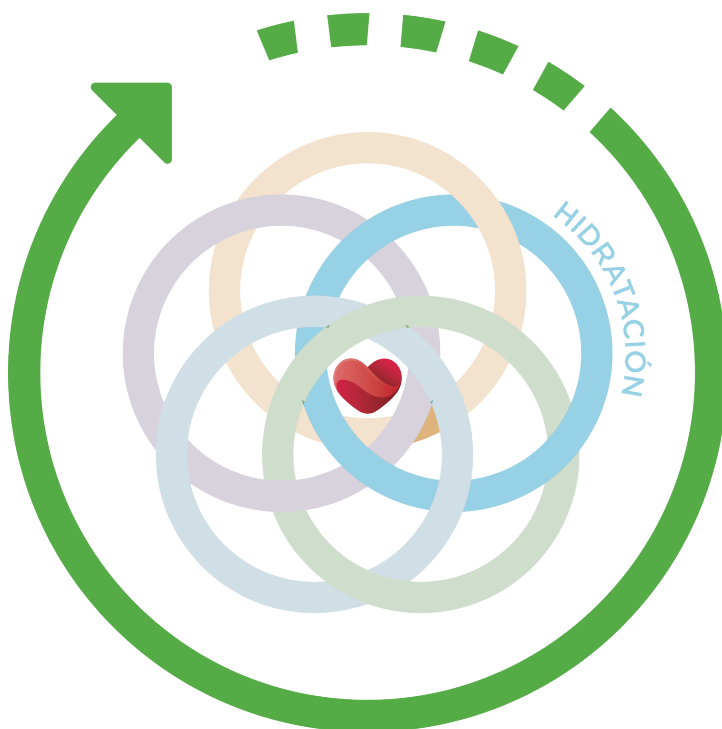


PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



¡Esfuézate!

¡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



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Primera quincena de junio

1

Ayala Bocanegra Martha Adriana
Castillejos Molina Ricardo Alonso
Garay Mora Juan Alberto
García Meza Nelia
Guzmán Morales Rogelio
Pastrana Valenzuela Marco Antonio
Rodríguez Arispe Hermes Eduardo
Ruiz Jiménez Lorena Del Carmen
Villegas Arenas José Ricardo

2

Carrillo Domínguez Silvia
Cravioto Galindo Ma. Del Carmen
De Jesús Mejía Adela
Hernández Aguilar Virginia
Hernández Hernández Desire
Hernández Saldivar Claudia Patricia
Martínez López Javier
Ortiz Vázquez Viridiana
Vázquez Manjarrez Natalia
Vega Rosas Marcelino

3

Chávez García Marisol
Ferrer Cervantes Elsa
Juárez Arellano Sandra Guadalupe
López Osorio Valeriano Isaac
Navarrete Rodríguez Octavio

4

Angeles Romero Eréndira
Bourlon De Los Ríos Christianne
Pérez López Laura Ruth
Ramírez Pedraza Natalia
Valerio Martínez Marco Antonio

5

Angeles Reyes Eloisa
Fernández Camargo Dheni Aide
Fuentes Soto María Eloisa
Ponce Cruz María Eloisa
Rull Gabayet Marina
Salas Cervantes Cesar
Sienega Estibarte Miriam
Viveros Olguin Emma Zenaida

6

Alcocer Castillejos Natasha Viviana
Gutiérrez Marín Alfredo
Martínez Bautista Adela
Martínez Becerril Marina
Morales Garduño Itzel
Muñoz Del Ángel José Francisco
Oliveros Campos Bertha
Pérez Álvarez Sandra Ileana
Torres Belmont Alejandro
Zamudio López Jovani

7

Alemán Esquivel Deborah Elizabeth
Arciniega Fuentes Violeta Alejandra
Dominguez Gómez Roberta

8

Arias Barrera Laura
Arredondo Jaramillo José Refugio
Colchado Arellano Guadalupe
Flores Morales Víctor Hugo
González Ramírez Bruno
Rivera Contreras María Sandra

9

Castillo Ramírez Héctor Daniel
Escobedo Camacho María De Jesús
Fragoso Linares Marco Antonio
García De La Cruz Jaime
Hernández Galicia Arturo
León Moreno Elizabeth
Pérez Meléndez Raúl Eduardo
Villalba Cortes Jaime Arodi

10

Alfaro Goldaracena Alejandro
Alfonso López Cristy
Alvarado Hernández Lorenzo
Chávez Villasana Adolfo
Collazo Moreno Brenda Marisol
Cortes Pérez Trinidad
Larrea Gallo Fernando
Méndez Herrera Leticia
Ramírez González Arely
Rubio Rojas Leslie Nancy

11

Barragán Velázquez Rosalinda Mónica
Bautista Espejo Salvador
Calvillo Velasco Norma
Canseco Rodal Nancy
Chávez Velázquez Héctor
Estrada Barrera Wendy Sarai
Franco Coronel Rosalina
Soroa Ruiz Félix Francisco

12

Aguirre Arenas Judith
Barragán Heredia Linda Margarita
González Rodríguez Juan
Guzmán González Gabriela
Meléndez Ibarra Claudia
Ramírez Benítez María Dolores
Rivera Elizondo Frida

13

Centeno Hernández Dulcinea
Coria Soriano José Luis
López Cervantes María Del Rocío
Pena Neri Rosa Isela
Ramírez Torres Nayeli
Velázquez Frayle Alicia

14

Barbiaux Benítez Narciso
Beas Lozano Evelyn Lilian
Benítez Hernández Elisa Daniela
Ceballos Villalva Jesús Carlos
Garduño Hernández Miriam
Garza Villaseñor Alejandra
Luna Rodríguez Jennifer Stephanie
Ramos Pina Fernando
Rojas Cortes Oscar Rosendo
Villaseñor García Elisa

15

Álvarez Hernández Fermín
López Cruz María Yolanda
Ruelas Villavicencio Ana Lilia

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.

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.

VENDO LIBROS SEMINUEVOS.

En buen estado. Libro de cuentos de Disney \$250. Enciclopedia 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. con Leonel al 5574961973.

VENDO JUEGO INFLABLE PROFESIONAL 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 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.

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.

VENDO ESTUCHE DIAGNÓSTICO.

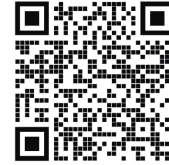
Marca Heine Mini. 3000 2 mangos (cangurera). Inf al 5585806799 o a la Ext. 2403.

VENDO PINCHERETE CROMADO (CENICERO) ART DÉCO.

Marca Hamilton. Hecho en EUA. \$350 pesos. Inf con Karina al 5573399719 o Ext. 2519.



HIDRATACIÓN CONTINUA Y SUSTENTABLE ¡CAMBIA!



1 Bebe agua natural a pesar de no tener sed

2 No consumas bebidas azucaradas para hidratarte (jugos, refrescos, etc.)

3 Limita el consumo de bebidas con alto contenido en cafeína

4 Evita agregar azúcar, miel o edulcorantes no calóricos al café, té o infusiones

5 No tomes bebidas alcohólicas para paliar la sed

6 Trae contigo envases reutilizables en lugar de botellas de plástico

7 Usa filtros o purificadores de agua para no usar garrafones



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 escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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