



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 23

15 de diciembre 2024

Nuevo Resonador Magnético en Radiología e Imagen del INCMNSZ

VII Conferencia Magistral en Bioética "Rubén Lisker"



Inauguración del nuevo resonador magnético en Radiología e Imagen del INCMNSZ



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 741

15 diciembre 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
PARA CONOCERNOS	2	• EPOC en jóvenes y adolescentes causado por tabaquismo	
• Nuevo Resonador Magnético en Radiología e Imagen del INCMNSZ		COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	17
SER INCMNSZ	4	• Te invitamos a contestar la Encuesta del Programa Vida Saludable y Sostenible	
• VII Conferencia Magistral en Bioética “Rubén Lisker”	6	SABÍAS QUE	18
ENTÉRATE		• Efemérides de la salud	
• 9º Evento Conmemorativo por el Día Mundial de la Diabetes		TU SALUD	19
• Primer Precongreso de Enfermería Geriátrica		• Día Mundial del SIDA	
• 19º Congreso Internacional de Geriatria en el INCMNSZ		NUEVA TORRE INCMNSZ	20
INVESTIGACIÓN	10	• Logremos juntos	
• La Investigación en el INCMNSZ; origen y evolución		ESPACIO DE LECTURA	21
NUTRICIÓN INCMNSZ	11	• <i>El enigma de París</i> Pablo de Santis	
• Mensaje de fin de año		NUESTRO ENTORNO	22
ADMINISTRACIÓN	12	• Aguas con el agua	
• La pedagogía y la capacitación institucional		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
MÍSTICA	13	• Zanahoria	
• La Mística es la guía		• Sopa de Zanahoria y Jalapeño	
VIDA INSTITUCIONAL	14	PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
• Historia Institucional		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

En *Para Conocernos*, se presenta la inauguración de uno de los **Resonadores Magnéticos más modernos del mundo, instalado en el Departamento de Radiología e Imagen del INCMNSZ**, dirigido por la Dra. Mónica Chapa Ibarguengoitia. El **equipo fue donado por la Fundación Gonzalo Rio Arronte** e inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, director general del Instituto.

Uno de los **pilares del INCMNSZ fue el Dr. Rubén Lisker Yourkowitzky (1931-2015)** quien, entre otros cargos, **fue director de investigación del propio Instituto**. En su honor, desde hace siete años se lleva a cabo la **Conferencia Magistral en Bioética**. Este año, la **Dra. Argelia Lara Solares, ex jefa del Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa del INCMNSZ, dictó la conferencia "Sedación Paliativa: desafíos bioéticos"**. Esta información se presenta en *Ser INCMNSZ*.

En *Entérate*, se dan a conocer tres acontecimientos de gran relevancia: **9° Evento Conmemorativo por el Día Mundial de la Diabetes**. También, destacaron: **Primer Precongreso de Enfermería Geriátrica y 19° Congreso Internacional de Geriátrica "La situación de la mujer en el envejecimiento y su impacto en la salud"**; eventos trascendentales, **organizados por la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, jefa del Servicio de Geriátrica del INCMNSZ**, dando seguimiento a una tradición instaurada por el Dr. Miguel Robledo Gutiérrez y por el Dr. José Alberto Ávila Funes, ex jefes de dicho Servicio.

En *Sabías que* se presentan las efemérides de la salud, conmemoradas durante la primera quincena de diciembre: 01 de diciembre, **Día Mundial del Sida**; 03 de diciembre, **Día Internacional de las Personas con Discapacidad**; y 04 de diciembre, **Día Nacional contra el Cáncer Hereditario**.

En el marco del **Día Mundial del Sida**, en *Tu Salud*, se publica una **reflexión en torno a esta enfermedad**. El lema del 2024 es "Sigamos el camino de los derechos: El sendero que conduce al final del sida es un camino de derechos".

En *Programa Vida Saludable y Sostenible*, se le invita a la Comunidad Institucional a **ser constante** en cada accionar de sus vidas, **para lograr un estilo de vida saludable y sostenible**, tanto en lo físico, mental, emocional, etc.

Donado por la Fundación Gonzalo Río Arronte

Nuevo Resonador Magnético en Radiología e Imagen del INCMNSZ

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

Uno de los Resonadores Magnéticos más modernos del mundo se encuentra en el INCMNSZ. El equipo fue donado por la Fundación Gonzalo Río Arronte e inaugurado, el 12 de diciembre, por el Dr. José Sifuentes Osornio, director general del Instituto y la Dra. Mónica Chapa Iburgüengoitia, jefa del Departamento de Radiología e Imagen. La ceremonia tuvo lugar en dos tiempos: primero, en el Auditorio de radiología, en donde se dieron algunos pormenores de la necesidad de dicho Resonador Magnético, del proceso de donación y algunas especificaciones técnicas del mismo. Posteriormente, se cortó el listón para inaugurar el equipo, colocado en el espacio de Imagenología del Instituto.

Durante la presentación, la Dra. Mónica Chapa Iburgüengoitia agradeció a la Fundación y a las autoridades del Instituto por el apoyo para obtener el Resonador Magnético de última generación que permitirá dar un mejor servicio a los pacientes.

El Dr. José Sifuentes Osornio expresó su agradecimiento a la Fundación Gonzalo Río Arronte con quien, recordó, ha tenido una estrecha relación con el Instituto por 40 años. En este tiempo ha brindado apoyo en infraestructura, equipamiento y para proyectos de investigación. También reconoció a la empresa *Siemens* por su esfuerzo para que el equipo llegara desde Alemania cuanto antes y pueda estar en funcionamiento próximamente. Destacó la importancia de tenerlo porque fortalecerá las actividades del Departamento y en beneficio de los pacientes del Instituto. Señaló tres puntos cruciales con respecto a este Resonador:

- 1) Al tener una mayor tecnología, mejora la eficiencia diagnóstica y se podrán realizar más y mejores proyectos de investigación que permitirán atender mejor a los pacientes.
- 2) Su eficiencia tecnológica favorece la disminución de tiempo. Se podrán atender el doble o triple de pacientes en un turno.
- 3) El poco impacto que tiene para el medio ambiente. Tema que interesa al INCMNSZ.

Para finalizar, agradeció a la Dra. Mónica Chapa y a su equipo por su interés y compromiso; así como al personal de otras áreas que contribuyeron a que se concretara esta acción.

Por su parte, el Dr. Javier Moctezuma Barragán, director general de la Fundación Gonzalo Río Arronte, destacó que la donación de este equipo fue resultado de una propuesta bien estructurada que mostró la necesidad y el beneficio que daría a los pacientes. Así mismo, señaló que los Institutos Nacionales de Salud y los Hospitales de Referencia y de Alta Especialidad han recibido alrededor del 45 por ciento de todas sus donaciones porque hacen bien las cosas. Y agregó: "En estos 24 años de existencia, la Fundación ha dado donativos al sector salud que, a valor presente, representan 9,200 millones de pesos. Los Institutos Nacionales de Salud, hospitales de referencia y de alta especialidad han recibido de esta cantidad, 4,117 millones de pesos.

Estamos aquí para entregar este equipo de Resonancia Magnética de marca *Siemens* modelo *Magnetom Sola*, correspondiente al donativo autorizado en la convocatoria del año 2023, que asciende a 36.9 millones de pesos, incluidas las adecuaciones necesarias para su operación.

Se está sustituyendo un equipo que llevaba más de 15 años de servicio. Con este Resonador Magnético se reducirá el tiempo de espera, se contará con mejores herramientas de manejo de imagen y de disponibilidad de *software* para el desarrollo de protocolos. Se estima que van a realizarse más de 5,600 estudios por año. Además, en el 2025, donaremos un mastógrafo que recientemente autorizó el patronato, de acuerdo a la convocatoria 2024.

Finalmente, después de felicitar al INCMNSZ expresó que se recibieron muchos proyectos que pasaron por evaluaciones, veredictos de diversos Comités y del Patronato; todos fueron de excelencia, pero los mejores ganaron. Se recibieron 124 proyectos y solamente 15 resultaron ganadores, entre ellos el del INCMNSZ.

En su oportunidad, el Ing. Eduardo Valdez, responsable de la línea de *Siemens* Resonador Magnético, explicó: "El equipo tiene la mayor gama tecnológica en el segmento, con mayor potencia, hace imágenes de cuerpo completo y tiene una gran precisión diagnóstica; utiliza Inteligencia Artificial para mejorar la imagen, por lo que el equipo se adapta al paciente y no al revés, por lo que se podrán tomar anatomías "difíciles". Y, además, está sustentado en ser amigable con el medio ambiente, supone ahorros de hasta 40% de energía".

La Ing. Lisset Flores Moreno, jefa del Departamento de Ingeniería Biomédica, agradeció a la Fundación y destacó que es muy satisfactorio celebrar el resultado de la unión de los esfuerzos logísticos, administrativos y operativos de la terna INCMNSZ, Fundación Río Arronte y *Siemens*; cada uno, desde su posición, se comprometen a mejorar la salud del pueblo de México. Y, destacó: "Hoy, este proyecto se concreta, cubriendo las necesidades del Instituto con este equipo de alta gama que contribuirá a la atención integral de nuestros pacientes.

Agradezco a nuestras autoridades médicas y administrativas por la confianza que dan a los departamentos operativos. Es importante reconocer la integración del trabajo y apoyo de cada uno en las diferentes etapas. Esto hace que las misiones se hagan posibles. La unión y el trabajo conjunto permiten logros como estos", concluyó. En un segundo tiempo, las autoridades del Instituto, los invitados por parte de la Fundación y personal del INCMNSZ, se dirigieron a imagenología, en donde se cortó el listón para inaugurar el nuevo equipo, ubicado en dicha área.



De izq. a der. Ing. Mario Osorio, Ing. Eduardo Valdez, Dr. Javier Moctezuma, Dra. Mónica Chapa, Dr. José Sifuentes e Ing. Lisset Flores

El Dr. Rubén Lisker, un pilar del INCMNSZ

VII Conferencia Magistral en Bioética “Rubén Lisker”

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



De izq. a der. Dr. José Alberto Ávila Funes, Dr. Carlos Aguilar Salinas, Dra. Judith González Sánchez, Dr. Patricio Santillán Doherty, Dr. José Sifuentes Osornio, Dra. Gabriela Pineda Hernández, Dr. Sergio Hernández Jiménez y Dra. Argelia Lara Solares

Un integrante muy destacado del INCMNSZ fue el Dr. Rubén Lisker Yourkowitzky (1931-2015) quien, además de sus valiosas aportaciones al Instituto, mostró gran interés por los problemas éticos. Publicó datos empíricos sobre lo que pensaban diversos grupos de médicos sobre el aborto inducido y la eutanasia.

Su prestigio en ese campo, lo condujo a ser invitado como miembro al Comité Internacional de Bioética de la UNESCO en 1993. La Suprema Corte de Justicia de la Nación lo llamó para ayudar a decidir sobre la constitucionalidad de la despenalización del aborto del entonces Distrito Federal (ahora CDMX), que permite la interrupción legal del embarazo desde el año 2007. Fue miembro fundador del Colegio de Bioética A.C. y su presidente. Por ello, cada año, desde hace siete, en su honor, se presenta la Conferencia Magistral Rubén Lisker.

Este año, el pasado 6 de noviembre, la Dra. Argelia Lara Solares, ex jefa del Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa del INCMNSZ, dictó la VII Conferencia Magistral en bioética Rubén Lisker “Sedación Paliativa: desafíos bioéticos”. Destacó la importancia de no perder la empatía y la humanidad en el personal de salud, pues todos pueden pasar por procesos de dolor, en determinado momento de la vida.

El Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, inauguró la Conferencia, presidida por la Dra. Judith González Sánchez, presidenta del Comité Hospitalario de Bioética y jefa del departamento de Consulta Externa.

En el presidium, estuvieron presentes: el Dr. Patricio Santillán Doherty, comisionado nacional de bioética; la Dra. Gabriela Pineda Hernández, directora de desarrollo institucional de la CONBioética; el Dr. Carlos Aguilar Salinas, director de investigación y presidente del Comité Interno para Eliminar el Uso de los Animales de Laboratorio; el Dr. Alberto Ávila Funes, director de enseñanza y el Dr. Sergio Hernández, coordinador del Centro de Atención Integral para el Paciente Diabético (CAIPaDi) y vicepresidente del Comité de Ética e Investigación; estos últimos del INCMNSZ. La presentación de la Dra. Lara Solares, estuvo a cargo del Dr. Andrés Hernández Ortiz, jefe de Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa Ramón de Lille Fuentes.

La Dra. Judith González Sánchez a nombre del Comité de Bioética y del Comité Hospitalario de Bioética del INCMNSZ, después de dar la bienvenida, reflexionó en torno a la sedación paliativa en cuidados paliativos y destacó lo relevante del tema en la práctica clínica en la atención de los pacientes.

Por su parte, el Dr. José Sifuentes Osornio aseguró que el cuidado del paciente terminal en la etapa final es un tema sumamente complejo que involucra no sólo a la medicina, sino consideraciones éticas, profesionales y sociales:

“Uno de los desafíos bioéticos es el uso de sedación en la fase terminal. Por eso, en esta conferencia magistral, impartida por una líder en este campo, tiene la finalidad de reflexionar y seguir avanzando, en el marco de la bioética”.

El Dr. Patricio Santillán, hizo una reflexión en torno al origen del nombre de la Conferencia Magistral Rubén Lisker e hizo algunas menciones de este líder de la investigación en el país, de quien destacó:

“Un insigne personaje que recordamos con cariño. Rubén decía que no había ciencia posible sin una conciencia que la sustentara y a la inversa. Son dos aspectos importantes que debemos atender como parte de un todo; ciencia y conciencia”.

Agradeció a la Dra. Argelia Lara Solares su participación y destacó que hay mucho que aprender de ella. Y, acotó: “Debemos reconocer que la muerte es la parte final de la vida y tenemos el deber de que esa etapa sea buena y digna, en la que se tome en cuenta a los pacientes. Uno de los objetivos de la Medicina es ayudar a tener una muerte en paz.”

Entre los mensajes centrales de la Dra. Lara Solares, destacan:

- Los cuidados paliativos son fundamentales en la vida de las personas, no sólo de los pacientes, también de los familiares.
- Un enfermo terminal tiene una corta vida, un padecimiento avanzado, progresivo e incurable. No hay evolución favorable y se le van sumando complicaciones.
- Se debe respetar la autonomía del paciente.
- Es valioso dar tratamiento para evitar sufrimiento.
- Los cuidados paliativos no son el final
- Tratar al paciente sin importar cuánto viva, con un control de síntomas y mejorar la calidad de vida y de muerte.

Conferencia completa en: https://www.youtube.com/watch?v=_qJLEnD6FUg
<https://www.incmsz.mx/opencms/contenido/investigacion/rubenLiskerEmerito.html>

Concientizar, educar, sensibilizar y conjuntar esfuerzos

9º Evento Conmemorativo por el Día Mundial de la Diabetes

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



Dr. Raúl Rivera Moscoso

En el INCMNSZ se llevó a cabo el 9º Evento Conmemorativo por el Día Mundial de la Diabetes, organizado por el Dr. Sergio Hernández Jiménez, coordinador del Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi).

En representación del Dr. José Sifuentes Osorio, director general del INCMNSZ, el Dr. Raúl Rivera Moscoso, director de medicina, inauguró el evento. Destacó la importancia de realizar acciones que permitan concientizar, educar, sensibilizar y conjuntar esfuerzos para combatir la diabetes.

Agregó que el Instituto, desde su inicio, ha estado muy involucrado con las enfermedades metabólicas, particularmente con nutriología.

“Desde 1991, se instituyó el 14 de noviembre como Día Mundial de la Diabetes como un intento internacional de la Federación Internacional de Diabetes de sensibilizar, conjuntar esfuerzos y buscar alternativas para el manejo de esta enfermedad; uno de los problemas de salud que más impacto tiene en la carga global de enfermedades en el mundo”.

Concluyó: “Hoy, tenemos la oportunidad de reflexionar qué podemos hacer para enfrentar este problema de salud desde el punto de vista del paciente en el CAIPaDi, con un equipo multidisciplinario y transdisciplinario que contribuya con su conocimiento”.

Algunos de los temas que se trataron en el evento fueron:

- Oportunidades en el diagnóstico y manejo de diabetes.
- Oportunidades en el diagnóstico y abordaje de complicaciones.
- Nuevas situaciones emergentes.
- Taller: Aplicación del modelo de la rueda de cambio conductual.

Sensibilidad y compromiso en la atención a la salud

Primer Precongreso de Enfermería Geriátrica

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

El 20 de noviembre se llevó a cabo el Primer Precongreso de Enfermería Geriátrica en el INCMNSZ. En el *presídium*, estuvieron: el Dr. Raúl Rivera Moscoso, director de Medicina; el Dr. José Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza; la Lcda. Martha Huertas Jiménez, subdirectora de enfermería; la Mtra. Nancy Angélica López Carbajal, jefa del Departamento de Educación Continua en Enfermería y la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, jefa del Servicio de Geriátrica.

La Lcda. Martha Huertas destacó que el Servicio de Geriátrica ha mostrado gran sensibilidad y compromiso para la formación de profesionales de la salud; por lo que en Enfermería siempre han trabajado en conjunto. "Hoy, iniciamos el recorrido de una serie de aprendizajes, experiencias y conocimientos, enfocados en una de las áreas más sensibles, significativas y de grandes retos para el cuidado y la educación del cuidado de las personas mayores. El curso proporciona herramientas para enfrentar los retos de esta población."

El Dr. José Alberto Ávila Funes agradeció el interés en estas actividades y las del XIX Congreso Internacional de Geriátrica, ambas permiten intercambios de conocimientos.

Por su parte, la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, invitó a los asistentes a aprovechar al máximo la Jornada. Y, agregó: "Nuestro país está envejeciendo, las mujeres vivimos más, pero las condiciones de salud no son las mejores. En esta Jornada, exponemos conocimiento claro sobre la salud de la mujer, no sólo en enfermedades crónicas, también en otros temas como la salud mental, el rol de cuidadores y los cambios hormonales que acompañan el envejecimiento".

El Dr. Raúl Rivera Moscoso externó: "En el INCMNSZ, siempre ponemos en el centro de nuestra visión al paciente, viendo a esa persona como individuo, buscando su bienestar. El cuidado de la salud de la mujer es muy relevante y nosotros como cuidadores debemos formarnos y cuidarnos para servir a otros. El programa de la Jornada es abundante, saldrán siendo diferentes, con más compromiso y entrega", concluyó.



De izq. a der. Dr. Raúl Rivera Moscoso, Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro y Dr. José Alberto Ávila Funes

Envejecimiento, una etapa de plenitud, dignidad y salud

19º Congreso Internacional de Geriátría en el INCMNSZ

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



De izq. a der. Dr. José Alberto Ávila Funes, Dra. Patricia Morsch, Dra. Ana Carolina Sepúlveda Lindósola, Dr. José Sifuentes Osornio, Dra. Judith Meléndez Viana y Dra. Sandra Martínez Fernández

El Servicio de Geriátría, a cargo de la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, llevó a cabo el 19º Congreso Internacional de Geriátría “La situación de la mujer en el envejecimiento y su impacto en la salud”, del 20 al 23 de noviembre.

El Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ fue el encargado de inaugurarlo. Lo acompañaron: la Dra. Ana Carolina Sepúlveda Lindósola, directora de la Facultad de Medicina de la UNAM; la Dra. Judith Meléndez Viana, directora Ejecutiva de Atención Hospitalaria de la Secretaría de Salud; la Dra. Patricia Morsch, asesora en Envejecimiento Saludable de la Organización Panamericana de la Salud (PAHO); Dr. Alejandro Herrera Landero, presidente del Consejo Mexicano de Geriátría; el Dr. Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza del INCMNSZ y la Dra. Sandra Martínez Fernández, vicepresidenta del Colegio Nacional de Medicina Geriátrica.

La Dra. Aguilar Navarro destacó que el objetivo del Congreso es brindar un espacio de actualización médica a especialistas que atienden personas adultas mayores, así como un intercambio de conocimientos y experiencias profesionales. También se tuvo la intención de reunir a la comunidad de egresados del INCMNSZ de dicha especialidad. Recordó que este Congreso es un legado del Servicio de Geriátría del Instituto, iniciado por el Dr. Miguel Gutiérrez Robledo.

Por su parte, el Dr. José Sifuentes expresó que las mujeres suelen ser responsables de cuidar a los adultos mayores, sin importar su situación de salud o contexto familiar. Por eso, es necesario preservar en ellas el respeto, una vida digna y una mejor calidad de vida. El INCMNSZ realiza estos eventos con la intención de favorecer esta visión, aseguró.

En su oportunidad, la Dra. Sepúlveda Lindósola expresó que el envejecimiento es uno de los desafíos de los últimos 50 años. México ha experimentado un cambio en su pirámide poblacional: más de diez millones de personas tienen más de 60 años, de estas, más de 6 millones son mujeres. Este cambio demográfico plantea interrogantes, no sólo en el ámbito sanitario; también en el social, cultural, económico y la necesidad de adoptar estrategias para lograr un envejecimiento saludable.

Añadió: “El envejecimiento femenino nos obliga a mirar con atención las desigualdades acumuladas a lo largo de la vida y los riesgos específicos que conllevan por su condición de mujer. Las mujeres tenemos un acceso desigual a los servicios de salud y mayor carga de trabajo no remunerado, entre otras, que condicionan el bienestar en la vejez. El que las mujeres tengan una esperanza de vida mayor que los hombres no garantiza que sea vivida en plenitud.

Este Congreso abunda en temas cruciales como el impacto biológico del envejecimiento en las mujeres y las condiciones de los accesos de salud, la necesidad de desarrollar políticas públicas que fomenten un envejecimiento saludable y una integración social plena”.

Para finalizar, expresó que el INCMNSZ, una vez más, impulsa un evento que no sólo celebra la colaboración científica, sino la voluntad de contribuir a un mundo más justo, donde el envejecimiento pueda ser una etapa de plenitud, dignidad y salud para todos.

La Dra. Meléndez Viana afirmó que la vejez es una etapa en la que los determinantes sociales inciden en la salud, entre ellos, el que se espere que la mujer sea la cuidadora, sin importar sus condiciones:

“Eventos como este, en el que se junta ciencia con el estudio de los contextos, son muy importantes para tener muy claro qué población va a acudir con nosotros para que atendamos su salud y les ayudemos a tener una mejor calidad de vida. Este es un Congreso muy importante que se celebra en el Instituto Nacional de Salud más importante del país”.

La Dra. Patricia Mosh expresó que este Congreso es un espacio esencial para discutir los desafíos y oportunidades del envejecimiento de nuestra región, con la salud de la mujer:

“Las mujeres enfrentan más años con discapacidad, tienen menos acceso a pensiones y vulnerabilidad económica en la vejez, a la que se suma la carga de los cuidados no remunerados. Lo que representa una doble carga para su salud.

Este Congreso es una oportunidad para avanzar en los conocimientos, hacer políticas transformadoras que promuevan la igualdad y reduzcan las brechas en el servicio. Las mujeres pueden envejecer con dignidad, salud, independencia y autonomía. Los invito a trabajar juntos para fomentar la inclusión, en especial a las mujeres”, concluyó.



2017 se crea la Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas

La Investigación en el INCMNSZ; origen y evolución

Cuarta y última parte

Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas/Director de Investigación

Continuando con la narración de la evolución de la Dirección de Investigación, en esta edición, se presentan algunas áreas que se crearon o modificaron para mejorar su funcionamiento.

El Consejo Técnico de Administración y Programación autorizó el cambio de denominación y funciones del departamento de Biocustodia en Laboratorios de Bioseguridad al de Departamento Normativo y de Gestión en Investigación, con el objeto de apoyar la integración de medidas para autorregular las actividades sustantivas de la investigación con el cumplimiento de las disposiciones legales aplicables y para asesorar a las diversas áreas de la Dirección en la atención de solicitudes de información.

El Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial imparte el curso de capacitación para los Centros de Patentamiento a investigadoras en ciencias médicas y mandos medios y superiores de la Dirección de Investigación y se crea la unidad de Propiedad Industrial, designando como titular al Dr. Jorge Alcocer Varela.

En 2016, con el propósito de adecuar su denominación a las Reglas de Propiedad Intelectual y a las Políticas de Transferencia de Tecnología aprobadas por la Junta del Gobierno del Instituto, se cambió su denominación a Unidad de Propiedad Intelectual, y en 2017 se incorporó el recurso humano para desarrollar el modelo de aplicación de las Políticas de Transferencia de Tecnología.

En febrero de 2017 se creó la Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas, con el objetivo de coadyuvar al desarrollo de investigación original y de vanguardia sobre la patogénesis, prevención y tratamiento de las enfermedades metabólicas, designando como coordinador al Dr. Carlos A. Aguilar Salinas.

De julio de 2022 a mayo del 2023, el Dr. Carlos A. Hinojosa Becerril fungió como encargado de despacho de la Dirección de Investigación. El director actual es el Dr. Carlos A. Aguilar Salinas.

Fuente: <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/historia.html>



Retos y aprendizajes

Mensaje de fin de año

Dra. Martha Kaufer Horwitz/Dirección de Nutrición

A la comunidad de la Dirección de Nutrición y a los nutriólogos del Instituto:

Me dirijo a ustedes en este cierre de año lleno de retos y aprendizajes que enfrentamos juntos con dedicación, profesionalismo y con vocación de servicio. De ello podemos sentirnos profundamente satisfechos.

Cada integrante de esta Dirección merece un reconocimiento por su compromiso demostrado con la Nutriología y por los diferentes campos de acción en los que se desempeñan; por enfocarse siempre en el bienestar de los pacientes del Instituto y de la población vulnerable a través de la asistencia, la docencia y la investigación. Estoy segura de que este año nos deja logros importantes y grandes aciertos, y con ello también la oportunidad de reflexionar en los nuevos retos y en lo que podemos mejorar.

Agradezco este espacio de *La Camiseta* en el que mes con mes la Dirección de Nutrición ha tenido la oportunidad de estar en contacto con la Comunidad del Instituto, con temas que creemos son de interés general para mejorar nuestra alimentación.

En esta ocasión quisiera aprovechar el espacio para enviar un mensaje especial a los nutriólogos del Instituto: Los invito a seguirnos fortaleciendo como gremio. En este tiempo de cambios, de tanta información abierta en manos de cualquiera y de tantas modas de alimentación, hoy más que nunca tenemos una oportunidad para trabajar en equipo y que nuestra voz tenga más eco para trabajar en pro de la salud de los pacientes y de la población en su conjunto.

Los invito a convertirnos en verdaderos líderes en el ámbito de la Nutriología para dejar huella y que esta se traduzca en una mejor calidad de la atención, una mejor calidad de vida, salud para pacientes y población. Y más acceso a información sólida para todos.

Mi anhelo es que este cierre de año esté lleno de paz interna, de bienestar, de una vida saludable y de momentos especiales para cada uno de ustedes y sus familias. Espero y confío que el año que se asoma será una nueva oportunidad para seguir creciendo juntos, con metas compartidas. Tengo la certeza de que el trabajo en equipo, sin protagonismos, es la clave para tener una mayor incidencia en los temas que nos interesan.

Con cariño y gratitud les envío un fuerte abrazo.



Aprendizajes efectivos y significativos

La pedagogía y la capacitación institucional

Carlos A. Sánchez Morales, Nathaly Hernández Lira /Dirección de Administración

La pedagogía es la ciencia encargada del estudio, que identifica los caminos del aprendizaje humano, está enfocada a la investigación y reflexión de la formación. Le corresponde el proceso de enseñanza-aprendizaje, además del desarrollo de la adquisición de conocimientos nuevos. Tiene como objetivo la elaboración de métodos de enseñanza y la mejora de la práctica, para el logro de aprendizajes efectivos y significativos.

La pedagogía tiene varias ramas; entre ellas la pedagogía empresarial, la cual busca integrar las orientaciones técnicas y éticas de las personas. En el ámbito organizacional contribuye al crecimiento personal de sus integrantes, así como a la misma organización o empresa de forma tridimensional, esto es: A) Brindar los conocimientos necesarios para el correcto desempeño de la tarea solicitada. B) Desarrollar habilidades y destrezas y C) Promover actitudes positivas para el desarrollo profesional.

Entonces la pedagogía sumada a la capacitación, propicia el desarrollo de habilidades específicas, con el objetivo de mejorar su productividad y desarrollar capacidades humanas.

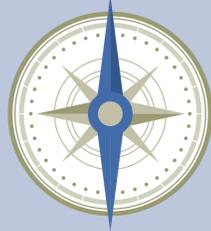
Esto es claro, pues en cualquiera de las versiones de las acciones de la capacitación se aplican los principios y métodos de la pedagogía, para crear ambientes de aprendizaje efectivos y así fomentar crecimiento intelectual, con conocimientos teóricos y prácticos; emocional y social, adaptados a las características, necesidades y los requerimientos laborales.

Se puede decir que la pedagogía puede impulsar muchas ramas en diversos ámbitos, desde niveles educativos y de formación; a nivel interno personal y empresarial, propiciando un buen aprendizaje que asegure a los integrantes de la organización satisfacciones personales y laborales.

Como corolario exhibimos la siguiente frase: "Enseñar no es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su propia producción o construcción." Paulo Freire

¡Todos somos INCMNSZ!

Fuentes: Meza Mejía Mónica del Carmen . Modelos de pedagogía empresarial. Educación y Educadores [en línea]. 2005, 8(), 77-89. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83400807>
Villalva, Claudia P. 2021. Línea del tiempo sobre la capacitación en México. disponible en: <https://prezi.com/p/19t0htmlmkyf/linea-del-tiempo-sobre-la-capacitacion-en-mexico/>.



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

*La Mística es la guía
que orienta e impulsa
nuestro actuar.*

¡y aquí la vivimos diario!

mística incmnsz



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Les invitamos a conocerla

Historia Institucional

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

Nota: En la entrega anterior, recordamos la descripción que el finado Dr. Zubirán Anchondo hace de la distribución de los espacios con los que cuenta el Hospital de Enfermedades de la Nutrición, HEN, así también hace mención de las primeras generaciones de médicos residentes.

Seminario de Hospitales

Texto original del Dr. Salvador Zubirán Anchondo

“Como misteriosos miembros de una conjuración, nos reuníamos las mañanas de los miércoles ante un frugal refrigerio que cada uno llevaba, a planear los sistemas que habrían de seguirse en el estudio del enfermo: la historia clínica, las notas de evolución y su periodicidad, los exámenes de laboratorio y de gabinete, los lineamientos de la terapéutica y aún los métodos de manejo administrativo.

Los avances logrados desde fines del siglo pasado en la ciencia de la nutrición alcanzaban, en las primeras décadas del presente, brillantez no igualada por otras disciplinas, al grado de poder afirmarse que integraban uno de los más grandes eventos en la historia de las ciencias, acerca de lo que la alimentación significaba para la salud.

Baste considerar el triunfo que significó el haber descubierto el origen de males tan graves como el bocio endémico, algunos tipos de anemia, el raquitismo o la pelagra y el haber identificado que esos cuadros clínicos eran debidos a carencias alimentarias, haciendo por ello posible su prevención y tratamiento, de acuerdo con descubrimientos que surgieron de las admirables investigaciones de hombres de la talla de Eykam, Szent-Gyorgy, Windhause, Karrer, Elvenhjem y muchos otros que recibieron premios Nobel por sus aportaciones científicas”.

Orígenes, Evolución y Realizaciones

Libro Conmemorativo del XXX Aniversario ,1976 Dr. Salvador Zubirán



1955 Programa Experimental de Nutrición
Sudzal, Yucatán
Dr. Salvador Zubirán Anchondo

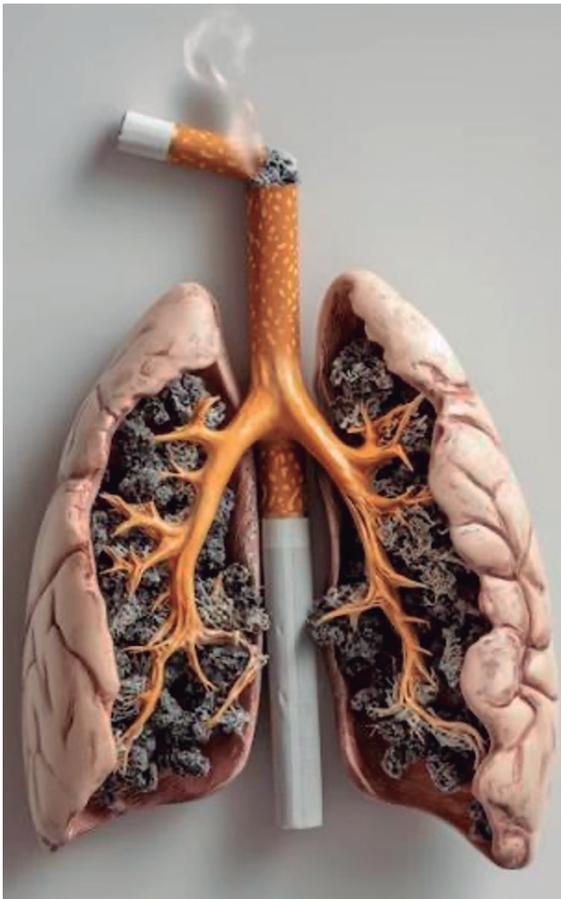


1955 Programa Experimental de Nutrición
Sudzal, Yucatán
Dr. Adolfo Chávez, Dr. Pedro Arroyo y Dr. Salvador Zubrán

Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica EPOC EPOC en jóvenes y adolescentes causado por tabaquismo

Primera de dos partes

Emilio Diaz, Brenda Ortega, Agni Piedra/ Estudiantes de 3er semestre de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ



El pasado 20 de noviembre de este año se conmemoró el Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), este padecimiento reduce el flujo de aire y causa problemas respiratorios, así como destrucción en los sacos alveolares.

La principal causa de esta enfermedad es el consumo excesivo de tabaco o cualquiera de sus derivados, así como la continua exposición de las vías respiratorias a partículas tóxicas.

Los síntomas que más se presentan son tos crónica-generalmente acompañada de flema- y dificultad respiratoria.

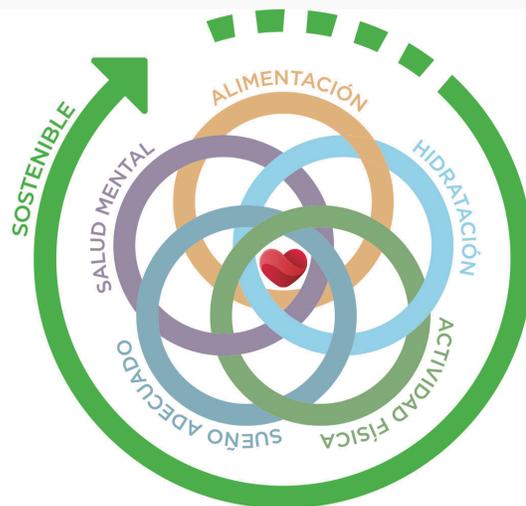
De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la EPOC es la tercera causa de muerte en el mundo; en el año 2019 ocasionó 323 millones de muertes. En México, de acuerdo a registros del 2020, el 15.3% de la población total es fumadora y de este porcentaje el 5.3% son adolescentes de entre 10 a 19 años¹. Destaca que el uso del cigarrillo electrónico se asocia a un alto riesgo de ocasionar EPOC en la misma población.

Los alumnos de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ como parte de sus actividades académicas y de investigación, proponen autocuidados para disminuir el riesgo de EPOC en jóvenes fumadores. Los embates de la enfermedad pueden ser regulados mediante la educación en salud, así como el autocuidado, lo que repercutirá en la disminución de complicaciones y calidad de vida.

¿Conoces algún joven o adolescente; amigo, familiar o compañero que requiera esta información? No te pierdas la segunda parte de esta sección para infórmate y ayudar a quienes lo necesiten.

¹Fuente: Gaceta UNAM: EPOC, novena causa de muerte en México. Disponible en: <https://www.gaceta.unam.mx/epoc-novena-causa-de-muerte-en-mexico/>





**Te invitamos a contestar
la encuesta del
PROGRAMA INCMNSZ
VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**

**Tu opinión es importante
para nosotros**

Finaliza el 12 de enero de 2025

01 de diciembre, el Día Mundial de la Lucha contra el Sida

Solidaridad y apoyo a las personas con VIH/SIDA

Esta conmemoración surge como respuesta a la necesidad de promover la solidaridad y el apoyo a las personas viviendo con VIH/SIDA y a sus familias. También busca recordar la importancia de la prevención, el tratamiento y la investigación para erradicar esta enfermedad.

A través de esta jornada, se busca promover un entorno de respeto, inclusión y comprensión, donde las personas afectadas puedan vivir sin estigma ni discriminación, y donde se fomente la igualdad de acceso a servicios de salud y apoyo.

Fuente: <https://www.unaids.org/es/2023-world-aids-day>

03 de diciembre, Día Internacional de las Personas con Discapacidad

Reconocer derechos, contribuciones y potencial

El Día Internacional de las Personas con Discapacidad tiene como objetivo reconocer los derechos, contribuciones y potencial de las personas que viven con alguna discapacidad en todo el mundo. Se enfoca en abordar barreras físicas, sociales y culturales que limitan su integración y en fomentar entornos accesibles, educación inclusiva, empleo equitativo y servicios de salud adaptados.

Este día simboliza el compromiso mundial de empoderar y valorar la diversidad y capacidad de estas personas.

Fuente: <https://www.iesalc.unesco.org/evento/dia-internacional-de-las-personas-con-discapacidad/>

04 de diciembre, Día Nacional contra el Cáncer Hereditario

Investigación y desarrollo para prevenir el cáncer hereditario

La celebración de este día tiene como objetivo fomentar la investigación y el desarrollo de estrategias para prevenir y tratar el cáncer hereditario, así como brindar apoyo y recursos a las personas y familias afectadas.

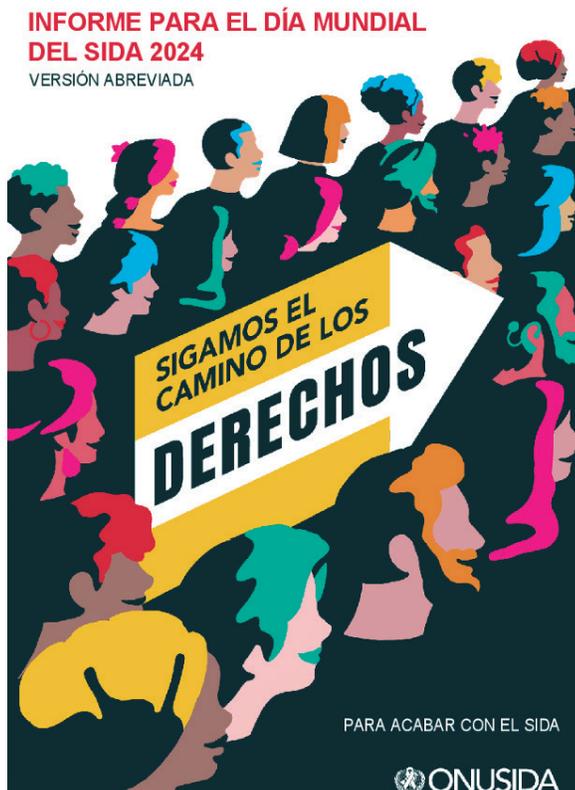
También se busca promover la importancia de la evaluación genética y el asesoramiento para identificar y gestionar el riesgo de cáncer hereditario, mejorando así la calidad de vida de aquellos que lo padecen.

Fuente: https://www.facebook.com/INCANMX/?locale=es_LA

Proteger los derechos de todas las personas

Día Mundial del SIDA

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Dirección de Comunicación Institucional y Social



Cada 01 de diciembre se conmemora el Día Mundial del Sida. Este año, 2024, el lema lanzado desde ONUSIDA es Sigamos el camino de los derechos: “El sendero que conduce al final del sida es un camino de derechos”.

En un comunicado de prensa, Winnie Byanyima, Directora Ejecutiva de ONUSIDA declaró:

“A pesar de los enormes progresos realizados en la respuesta al VIH, las violaciones de los derechos humanos siguen impidiendo que el mundo acabe con el sida.

Fuentes: ONUSIDA <https://www.unaids.org/es>
<https://www.unaids.org/es/resources/documents/2024/take-the-rights-path-to-end-aids>

Cuando a las niñas se les niega la educación; cuando existe impunidad para la violencia de género; cuando las personas pueden ser detenidas por lo que son o por lo que aman; cuando una visita a los servicios de salud es peligrosa para las personas –debido a la comunidad de la que son– el resultado es que las personas se ven bloqueadas para poder acceder a los servicios del VIH que son esenciales para salvar sus vidas y para poner fin a la pandemia del SIDA. Para proteger la salud de todos, tenemos que proteger los derechos de todas y todos”.

Las cifras hablan:

- De los 39,9 millones de personas que viven con el VIH, 9,3 millones aún no tienen acceso a un tratamiento que podría salvarles la vida.

En 2023:

- 630 mil personas murieron de enfermedades relacionadas con el sida.
- 1.3 millones de personas en todo el mundo contrajeron el VIH por primera vez.
- En al menos 28 países, el número de nuevas infecciones por VIH va en aumento.
- Cada día 570 mujeres jóvenes y niñas de entre 15 y 24 años contrajeron el VIH.
- En al menos 22 países de África oriental y meridional, las mujeres y niñas de este grupo de edad tienen tres veces más probabilidades de vivir con el VIH que sus compañeros varones.

nueva torre incmnsz

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Diciembre 2024



Diciembre 2023



Diciembre 2022

Sigue el avance en la página: www.incmnsz.mx

Guionista y escritor Argentino

El enigma de París

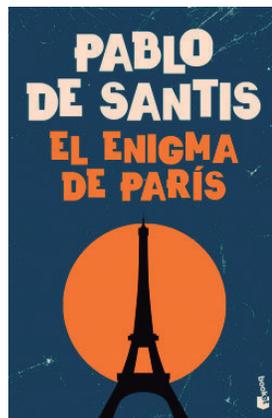
Pablo de Santis

Lcda. Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Pablo De Santis (Buenos Aires, 1963), guionista, jefe de redacción de la revista argentina *Fierro*, y escritor de textos para programas de televisión. Su primera novela, *El palacio de la noche*, apareció en 1987, a la que le siguieron más obras como *Desde el ojo del pez*, *La sombra del dinosaurio* y *Pesadilla para hackers*, en su mayoría destinadas a adolescentes. Ha recibido premios como el Kónex de Platino, el Planeta-Casamérica, el de novela de la Academia Argentina de Letras, por mencionar algunos.

Transcurre el año 1889. Se construye la *Torre Eiffel* en París cuando una serie de crímenes suceden en el lugar. Los investigadores más célebres del mundo, doce detectives, se dan cita en una gran exposición universal, una ocasión que hace que la capital luzca como un lugar resplandeciente, brillante, moderno, cuyo símbolo es esa extraña torre de acero, desde donde la altura parece entenderlo todo, explicarlo todo, revelar el misterio.

Esta reunión tiene la tarea de exponer al público sus casos más trascendentales, los métodos secretos, la filosofía de cada investigación y su concepción del crimen. Pero la extraña muerte de un detective del grupo de los Doce, arrojado misteriosamente desde una *Torre Eiffel* en construcción, le dará un giro a la reunión y les obligará a mejorar sus habilidades para tratar de resolver lo que parece, *a priori*, la acción de un asesino en serie.



Sabías que...

Annie Ernaux:

- Ganó el Nobel de Literatura 2022 a sus 82 años.
- Nació en Lillebonne, Francia, en 1940.
- Es escritora, catedrática y profesora de letras modernas:
- Es la decimosexta mujer que obtiene este galardón y es la quinta en los últimos diez años.
- Es autora de una veintena de libros, la mayoría autobiográficos.
- Su primera obra fue *Los armarios vacíos* (1974), en la cual relata el aborto de una chica de 20 años en una residencia universitaria.
- En el 2000 publicó *El acontecimiento*, en el cual narró su propio aborto. De hecho, fue llevado al cine.
- Publicó *La vergüenza*, la historia de su familia a partir de una tarde en la que, cuando ella tenía 12 años, su padre intentó matar a su madre.
- Algunas de sus obras han sido llevadas varias veces al cine, como *L'autre*, *Passion simple*, *El acontecimiento*, entre otras.

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.

El valor estratégico del agua

Aguas con el agua

Tercera y última parte

Biól. José Luis Cruztitla Carrillo / Unidad de Protección Civil

Como se expuso en las ediciones anteriores, no todo es negativo ante las fuertes lluvias; el aumento, en los niveles de agua en algunas presas garantizan el abasto urbano y agropecuario por un tiempo. Sin embargo, la misma dinámica provocada por la existencia de olas de calor, ocasiona que la humedad ambiental se concentre en las áreas urbanas y esto propicie precipitaciones fuertes en las ciudades; mientras en los alrededores de éstas priva la falta de lluvias, ¿Por qué no soñar con un sistema que permita que esa agua se distribuya a donde se necesita?

¿Por qué, si existen gasoductos y oleoductos, no puede pensarse en nuevos y modernos acueductos? México cuenta con grandes ingenieros y arquitectos a nivel mundial. ¿Acaso no existe el capital humano para poder emprender una obra como tal? Consideramos que sí.

Seguramente otras personas ya han pensado en algo así. Lo que se necesita es que quienes tienen la capacidad de decisión analicen la factibilidad de ello. Obviamente hay muchos factores a considerar (económicos, políticos, sociales) pero, ¿acaso no vale la pena plantearlo?

Muchos piensan que no es lo mismo el agua que el petróleo, el gas o cualquier otro mineral precioso, pero basta ver la dinámica a nivel mundial para darse cuenta que, en algunas regiones del mundo, la falta de agua es motivo de confrontaciones entre poblaciones.

Ahora bien, ¿qué tiene que ver esto con protección civil? Simple: si tenemos la capacidad de diseñar la forma de canalizar los torrentes de agua que ocurren durante los chubascos, habrá menos afectaciones a la población y, de paso, se podrá tener una reserva del líquido, quizá no para consumo humano, pero sí para riego y para actividades industriales.

El agua cada vez adquiere un mayor valor estratégico. No esperemos a que se agote lo que tenemos. Después de todo, las grandes obras empiezan con un sueño. Soñemos pues.



Zanahoria

Pertenciente a la familia de las umbelíferas, (*Daucus carota*) es una raíz vegetal de color naranja y textura leñosa.

Dentro del ámbito culinario se usa comúnmente en la preparación de guisados, sopas, ensaladas y jugos, así como guarnición para acompañar platillos con carne y pescado.

Crece en cualquier tipo de suelo sin requerir de muchos nutrientes y cuidados especiales. Asimismo, se desarrolla mucho mejor bajo condiciones templadas y tiene la capacidad de soportar heladas ligeras.

En México, la zanahoria registra una producción total que supera las 331 mil toneladas, siendo Guanajuato el primer productor, seguido de Puebla y Zacatecas. A esto es importante agregar que es una de las verduras de mayor demanda comercial en nuestro país y el resto del mundo.

Aporta vitaminas: del complejo B, como la niacina, vitamina A, E, C, K, folatos, ácido ascórbico, fibra, potasio, fósforo, magnesio, yodo y calcio.



Fuente: <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/zanahoria-una-joya-mundial#:~:text=Originaria%20de%20Asia%2C%20fue%20introducida,e%20ingleses%2C%20volvi%C3%A9ndose%20r%C3%A1pidamente%20popular.&text=Pertenciente%20a%20la%20familia%20de,color%20naranja%20y%20textura%20le%C3%B1osa.>

Sopa de Zanahoria y Jalapeño



Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pieza de cebolla fileteada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 tallos de té limón
- 2 cucharada de jengibre picado
- 2 piezas de chiles jalapeños finamente picados
- 8 piezas de zanahorias peladas
- 1 pieza de papa pelada y picada
- 1 ¾ litros de caldo de vegetales
- ¼ de taza de hojas de cilantro
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

Calentar el aceite a fuego medio-alto, acitronar la cebolla y los ajos, agregar el té de limón, jengibre y el chile hasta que suavicen.

Añadir las zanahorias y la papa para que suden. Agregar el caldo de vegetales y dejar hervir por 15 minutos o hasta que las verduras se cuezan.

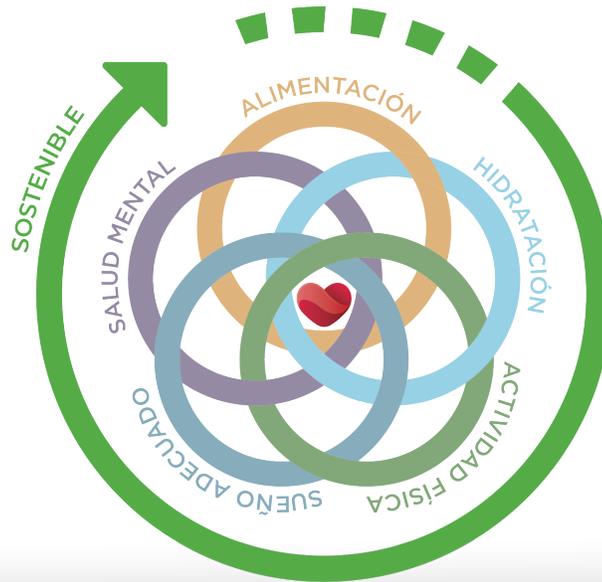
Reservar hasta que enfríe.

Licuar y disolver al fuego, sazonar con sal y pimienta, adornar con hojas de cilantro y servir.

SOY CONSTANTE

PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de diciembre

16

Andrés Aguilar Juan Bruno
Ávila Romero Yolanda
Cerón Gómez María Adela
Jiménez Cervantes María Adela
Martínez Hernández Jesús Ervin
Svryrd Null Yevgeniya

17

Andrade Enríquez Kinari Levy
Espinoza Tirado Samuel
Hernández Olvera Verónica
López Velázquez Jesús Lázaro
Martínez Cerca Yolanda
Pérez Rodríguez Olivia
Pineda Olvera Benita
Quintero Luna Adrián
Reyes Terrazas Lázaro
Safas Valenzuela Monserrat Amada
Sánchez Pérez Liliana

18

Escorza Ramos Moisés
Garza García Gabriela
Juárez Ramírez Verónica
Juárez Reyes Norma
Luna Ontiveros Sergio Rodolfo
Molina Murrieta Leticia
Palma Morales Irene Viridiana
Rodríguez López Lorena
Sentíes Madrid Horacio

19

Arce Orozco María Yolanda
Barrera Hernández David
Contreras Sepúlveda Alejandra
Furuzawa Carballada Guadalupe Janetee
Guzmán Mejía Víctor Hugo
Hernández Antúnez María Eugenia
Mora Osorio María Fernanda
Morales Rodríguez Miguel Darío
Trejo Rojas Marco Antonio
Valdés Torruco Clara Lilia

20

Daza Silva Jonathan David
González Palomares Adriana
Guerrero Zúñiga Guadalupe
Higuera Calleja Jesús Antonio
León Rojas Edgar
Rosas Peña Dáisy Guadalupe
Vallejo Velázquez María Guadalupe

21

Brito Zúñiga Alma Rosa
Gutiérrez Pérez Elisabeth
Martínez Soto Rosa Stephany
Pinzón López Joyce Ivette

Quevedo Jiménez Virginia
Ramírez Sánchez Laura Patricia
Romero Hernández Elisa Adriana
Ruiz Palacios Y Santos Guillermo Miguel
Sánchez García Mayra Brenda
Vázquez Rosas Jessica
Velázquez Hernández Jorge
Villanueva Martínez Sebastián
Zepeda León Jonathan

22

Cabrera Aguilar Alejandra
Garay Maldonado Verónica
Garrido Martínez Jesús Eduardo
Islas Pérez Armando Alejandro
Navarrete Vázquez Alma Roció
Nieto López Paola Nathaly
Núñez Medina Arely
Rivera Castillo Erika Guadalupe
Trevino Frenk Irene

23

Ávila Montano Reyna Columba
Espinosa Padrón María Estela
López Luna Gerardo
Martínez Santana Noemi
Orozco Ordaz Ismael
Ramos Cortes Dinora Itandehui
Ríos Villavicencio Sofía
Sánchez Rodríguez Francisco
Sánchez Sánchez Jazmín
Villanueva Juárez José Luis

24

Flores Flores Delfino Javier
Hernández Girón Iyonne
Menéndez Ramos José Luis
Ponce De León Rosales Sergio

25

Castillo Martínez Lilia
Cortés Arroyo Jorge Eduardo
Díaz Mendoza Carlos
Galicia Alguicira Irma
Martínez Preciado Adriana Berenice
Oliveras Campos Jesús
Romero Mendoza Alexis Eleazar

26

Chaparro Zepeda Víctor Javier
Cuellar Reyes Spinola Rafael
Delgado Soto Magdalena
García Castillo Edson Christian
García Padilla Lourdes Fabiola
Gutiérrez Valencia Esteban
Hidalgo Guillén Luis Francisco
Ramírez Pérez Cindy Danira
Romo Becerril Rosa Isela
Saul Pérez Angela

27

Arias Reza Leonor
Ayala Fuentes Juan
Baños Pena Librado Jonas
Calzadilla García Nalleli
Díaz Borjon Efraín
Martínez Rangel Sharon Louis
Martínez Vélez Saul Teodoro
Martínez Zúñiga Pablo Alberto
Melo Manzanilla María Margarita
Ochoa Hein Eric
Olvera Cordero María De Los Ángeles
Osnaya Quiroz Juan Carlos
Rivera Figueroa Jaime
Rodríguez Mena Arely
Sandoval Ramírez Sandra
Tapia Pacheco Laura
Terán Bahena Margarita

28

Barragán Carrillo Regina
Barrientos Luna Tomás
Chávez Cisneros María
García Lacheno Ricardo
García Victoriano Betzy Tomasa
Gómez Mondragón Lorena
Montano García Guadalupe
Ríos Torres Juan Manuel
Romero Rodríguez Beatriz
Romero Varela Hugo Alberto
Rosas Romero María De Jesús Reynalda
Sierra Hernández Jorge Luis
Vázquez Téllez María De Lourdes

29

Ansúrez Mosqueda María Del Rosario
Bernal Flores Raúl David
Gutiérrez Tierradentro Rosa María
López Yáñez María Mónica
Mata Valle Irma Inés
Ramírez González Victoria

30

Díaz Casanova Andrea
Duran González Patricia
García Rosales Miriam
López García Lydia
Negrete Pérez Heriberto
Orozco Martínez Juan Carlos
Ortega Peña María Guadalupe
Rodríguez Torres Maribel
Sánchez Pereda Diego
Vázquez Ramírez Alfonso

31

Alva Nieves Gerardo David
García Ramos Guillermo
Salvador Mendoza Aguilera Edgar
Monterrosa González Christian Angel
Palacios Vargas Angelica Yadira
Pérez Duran Alma Delia
Velázquez Sosa Elvia

● Felicitaciones ● Obituarios

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 AUTO SONIC 2017.

Paquete D. Factura Original, único dueño. Cuatro puertas, transmisión manual, cuatro cilindros. Inf. al 5539969088 o al 5559690636.

RENTO CUARTO TIPO LOFT.

Independiente, todos los servicios. A dos cuadras del INCMNSZ y de Cardiología. Inf. al 5528587192, con Adolfo.

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.

A 15 minutos del INCMNSZ, con estacionamiento. Inf. al 5538871122 o 55 29729064.

RENTO O VENDO DEPARTAMENTO.

En zona Hospitales. Alcaldía Tlalpan. Inf. al *Whatsapp* 5539368761 con Lucia o a la Extensión 2169.

SE RENTA DEPARTAMENTO.

Zona de Hospitales, Tlalpan. Dos recámaras, sala, comedor, cocina y baño completo, un lugar de estacionamiento. Inf. al 55 2265 9172.

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 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 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 VARIOS.

PINCHERETE CROMADO (CENICERO) ART DÉCO. Marca Hamilton. Hecho en EUA. \$350 **PELÍCULA TITANIC DE COLECCIÓN.** Formato VHS, con estuche de lujo, fotografías de escenas de la película. \$400 **ACTION CAM.** Nueva, sin abrir, incluye memoria de 64 GB. \$500 **Suéter ugly** (nuevo), es un reno con luz en la nariz. \$350 Inf con Karina al 55 4693 4738 o Ext. 2519.

VENDO AIRPODS 4 APPLE.

Originales, inalámbricos, con cancelación de ruido, *bluetooth*, estuche de carga \$4,000. Inf. al WhatsApp 5516883558.

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

SOY CONSTANTE



Incluyo en mis compras muchas verduras y frutas de temporada

Me hidrato con agua natural



Enseño a mis hijos o nietos los juegos que jugaba de niño



Escucho música relajante antes de dormir



Comparto los malos momentos con mis redes de apoyo



Realizo un consumo ecológicamente responsable



Reviso mis avances en el autocuidado



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE



HIDRATACIÓN CONTINUA Y SOSTENIBLE



ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA



SUEÑO ADECUADO



SALUD MENTAL



SOSTENIBILIDAD



AUTOCUIDADO



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

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

Carmen Amescua Villela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Liliana Morán Rodríguez

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

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/Camiseta2024.html



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN