



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI No. 01

15 de enero 2025

Programa Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ

Mística Institucional, Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal

PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 743

15 enero 2025

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
PARA CONOCERNOS	2	• Historia Institucional	
• El Programa Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ, avanza		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
SER INCMNSZ	4	• Actualización para las publicaciones científicas de calidad	
• Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal		EDUCACIÓN PARA LA SALUD	17
ENTÉRATE	6	• Vacunación para adultos	
• Integrantes del INCMNSZ, profesores destacados del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey		SABÍAS QUE	18
• Mención Honorífica a la Dra. Martha Kaufer Horwitz		• Efemérides de la salud	
• Convenio entre el INCMNSZ y el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey		TU SALUD	19
• Nombramientos en el INCMNSZ		• Automedicación y farmacoresistencia	
INVESTIGACIÓN	10	NUEVA TORRE INCMNSZ	20
• Funciones de la Dirección de Investigación		• Logremos juntos	
NUTRICIÓN INCMNSZ	11	ESPACIO DE LECTURA	21
• Recomendaciones para tener una vida saludable en el 2025		• <i>El príncipe y el mendigo</i> Mark Twain	
ADMINISTRACIÓN	12	NUESTRO ENTORNO	22
• Cadena de Servicios y su impacto en la mejora institucional		• Campaña: Donación de Tapas Pro-Apoyo	
MÍSTICA	13	LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
• Así somos		• Huarache de Nopal	
		• Nopal	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

Paralelo a la propuesta de **Programa de Trabajo 2022-2027 del Dr. José Sifuentes Osornio**, director general del INCMNSZ, **El Programa Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ**, tiene como visión **favorecer el bienestar de la Comunidad Institucional**, en la sección **Para Conocernos** se da cuenta de ello.

En **Ser INCMNSZ**, los **integrantes del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación a cargo del Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales**, expresan lo que representa para cada uno de ellos la **Mística institucional y el ser parte del Instituto**.

Cuatro acontecimientos de relevancia se presentan en **Entérate**: el primero, se informa sobre integrantes del INCMNSZ que fueron nombrados **profesores destacados del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey**. El segundo informa sobre la **Dra. Martha Kaufer Horwitz** que recibió una **Mención Honorífica por la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación**. En tercer lugar, se da a conocer sobre la firma de **Convenios de Colaboración Académica entre el INCMNSZ y el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey**; y, finalmente, se presentan los nombramientos más recientes del INCMNSZ.

En **Sabías que** se presentan efemérides de la salud, conmemoradas durante la primera quincena de enero: 4 de enero, **Día Mundial del Braille**, y 13 de enero, **Día Mundial de la Lucha contra la Depresión**.

La automedicación se ha consolidado como un **serio problema para la población** ya que, entre otras **consecuencias negativas, favorece la farmacorresistencia**, en **Tu Salud** se reflexiona respecto a esta situación.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se menciona la importancia del Programa Vida Saludable y sostenible **para vivir mejor**, ya que el **bienestar de la comunidad institucional** y su entorno social y familiar son una **prioridad en este 2025 para el INCMNSZ**.

Por último, tomando en cuenta las **sugerencias expresadas por nuestros lectores en la Encuesta de Aceptación de La Camiseta 2024**; se implementan algunas **modificaciones de estilo y agregamos dos secciones más para este 2025**: en las ediciones de la primera quincena: **Educación para la Salud** y en las ediciones de la segunda quincena: **Salud Mental**.

Programa de Trabajo 2022-2027 del Dr. José Sifuentes Osornio

El Programa Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ, avanza

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

Con la misma visión de la Propuesta de Programa de Trabajo 2022-2027 del Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, el Programa Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ se ha implementado a lo largo de estos dos últimos años, avanzando con la intención de favorecer el bienestar entre la Comunidad Institucional y su entorno.

El Dr. Sifuentes señala a la Salud y el Bienestar Personal como un eje de acción en el INCMNSZ. Destaca que la Organización Mundial de la Salud define a la salud como: “Un completo estado de bienestar en los aspectos físicos, mentales y sociales”.

Y que la salud laboral representa las circunstancias de seguridad física, psicológica y social de los trabajadores por lo que considera importante implementar medidas que fomenten el bienestar y reduzcan el riesgo de accidentes o enfermedades, permitiendo el desarrollo de una actividad plena, incluso más allá de su jornada de trabajo.

Con base en lo anterior, el Dr. Sifuentes estableció, entre otras estrategias, realizar intervenciones de primer nivel de atención como:

- Promover la educación y prevención en Salud Mental
- Promoción, educación y prevención de la Salud Física
- Desarrollar un expediente de salud del empleado
- Detección temprana de ECNT (Enfermedades Crónicas No Transmisibles) más prevalentes como sobrepeso, obesidad, hipertensión y diabetes, para su referencia oportuna
- Optimizar el plan nutricional en el comedor para mejorar la nutrición del personal
- Implementar espacios para ejercicio, sin que esto interfiera con la productividad laboral.
- Centralizar el proceso de evaluación hacia el médico del trabajo/especialista para mejorar la fase inicial, realizar el abordaje necesario y evaluar la referencia, ante situaciones agudas.
- Fortalecer el programa de vacunación del personaje en conjunto con la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria

En este contexto, el Programa Vida Saludable y Sostenible contempla 7 ejes:

- Alimentación saludable
- Hidratación continua
- Actividad física y cotidiana
- Sueño adecuado
- Salud mental
- Sostenibilidad
- Autocuidado

A lo largo de dos años, se han llevado a cabo dos Encuentros de Vida Saludable y Sostenible, en los que la participación de la Comunidad Institucional ha sido exitosa, mostrando gran interés por cuidar su salud.

Algunas de las acciones que se han implementado como parte del Programa fue la modificación de los menús en el Comedor Institucional, por lo que ahora se sirven platillos más saludables con porciones adecuadas, agua sin azúcar e infusiones.

Para conocer los avances, recientemente, se realizó la Encuesta del Programa Vida Saludable y Sostenible dirigida a toda la Comunidad Institucional, en la que participaron 1,070 personas. Los resultados de la misma, se presentarán en las siguientes ediciones.

Agradecemos a toda la Comunidad por su participación.

PROGRAMA INCMSZ®
VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE
 PARA VIVIR MEJOR

SOSTENIBLE

ACTIVIDAD FÍSICA

¡Lógralo!
¡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 | INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#incmsz #vidasostenible #campañaincmsz #vidasaludable

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

¡SÍGUELE!

- 1 Elige fruta cuando se te antoje algo dulce
- 2 Haz un recetario de platillos nuevos para disfrutar en casa en casa y en familia
- 3 Siéntate a comer en la mesa, lejos de distractores
- 4 Cena ligero dos horas antes de ir a dormir
- 5 Ten una lista de opciones de desayunos saludables
- 6 Come despacio y disfruta cada bocado
- 7 Intercambia recetas que incorporen verduras

PROGRAMA INCMSZ®
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 | INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#incmsz #vidasostenible #campañaincmsz #vidasaludable

Mística Institucional

Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal

Primera de dos partes

Carlos A. Sánchez Morales, María E. López Sánchez Cervantes y Nora Jiménez Flores

En 1986 se creó el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal (DRSCP), con la Misión de propiciar la integración y desarrollo del capital humano para acrecentar la excelencia institucional y de las unidades administrativas. La excelencia institucional propicia la evolución de este departamento y se entrelaza con la Mística del Dr. Salvador Zubirán Anchondo, fundador y director emérito del INCMNSZ.

Su evolución es resultado de experiencias, retos, interacción interior y exterior, desafíos, metas personales y grupales de quienes pertenecen o han pertenecido a este Departamento. Actualmente, conformado por: Lcda. Andrea Prado Ramírez, Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales, Mtra. Citlaly Gamboa Carrillo, Elsa Beatriz Cervantes Villanueva, Lcda. Fabiola Bernal Azueta, Gabriela Magali Quijano Lira, Lcda. Gloria Guadalupe Guzmán Tapia, Lcda. Karina Domínguez Villacorral, María de los Ángeles Montserrat Ramírez González y Nora Jiménez Flores.

Al interior del Instituto, existe un sentido de pertenencia que empata con la Mística institucional misma que ha impactado en los integrantes de este Departamento.

Citlaly Gamboa refirió: “La Mística es el alma de nuestro INCMNSZ, es tener ese sentido de pertenencia e identidad que nos inspira y motiva; desde que me uní, mis compañeros me fueron mostrando ese espíritu de orgullo por pertenecer al mejor Instituto”.

Carlos A. Sánchez dijo: “Adquirí la Mística cuando entendí que el origen del INCMNSZ y sus finalidades son todas buenas y, al sumarme, advertí que lo natural era ponerme la camiseta. Lo que implicó no solo perseguir permanencia en la institución, sino trabajar con intensidad; ...entender que el beneficio institucional es lo más valioso”.

Nora Jiménez mencionó: “Mi experiencia con la Mística se concretó a partir de que ingresé al Instituto, que es bien conocido por su excelencia. Sin embargo, una vez que realicé mi servicio social en el DRSCP, con la guía del Mtro. Carlos Augusto, comprendí la definición completa, siendo esta la de buscar constantemente la mejora y la calidad en todo lo que nos propongamos hacer, basándose en los valores de humanidad, respeto, empatía, resiliencia y equidad”.

Gabriela Quijano da testimonio: “Conozco el Instituto de toda la vida. Mi madre Luz del Carmen Lira Fernández, trabajó también en Recursos Humanos durante 45 años. Ella me platicaba de lo importante que era para el Dr. Zubirán que sus colaboradores se sintieran como parte de una gran familia, en donde las actividades que se realizaban se enfocaran en ayudar y apoyar a aquellos que veían disminuida su salud de forma cálida y humana, pero que a su vez se sintieran valorados por el trabajo realizado para cumplir ese objetivo”.

Karina Domínguez menciona: “Me enorgullece laborar en una de las mejores instituciones de salud pública. Ingresé muy joven al INCMNSZ y no tardé en adquirir ese sentido de pertenencia que resulta fundamental para desempeñar nuestras funciones de manera ética, profesional y con el espíritu de servicio que subyace en la Mística institucional”.

En el DRSCP, entendemos que nuestras actividades son parte de un engranaje grande y robusto que requiere vivir la Mística, pues lo que hacemos impacta en la población que necesita atención.

En este orden, comentan: **Fabiola Bernal:** “Me gusta que se busca dar lo mejor de cada persona, mostrándolo a través del trabajo bien hecho; esto es algo que distingue al Instituto, por lo que es un orgullo ser parte de él”.

Elsa Cervantes: “En cada una de las áreas en las que he estado adscrita, me he desempeñado con la mejor actitud, con calidad y calidez, las cuales influyen también en mi vida cotidiana”.

Montserrat Ramírez: “Saber que lo que yo hiciera aquí, aunque no fuera en un trato directo con los pacientes, iba a impactar en el Instituto, que ya no se trataba como en la escuela de casos hipotéticos, que esto era real, fue un golpe de realidad. Pero, en gran parte con el apoyo de mis compañeras poco a poco fui adentrándome en cómo se hacen las cosas aquí y ellas mismas me transmitían su alegría o emoción por concluir sus eventos de capacitación, por ver que lo que aprendían los participantes realmente les era de utilidad o el simple hecho de que estos expresamente nos dijeran su satisfacción con los cursos. Eso es muy valioso”.

Carlos A. Sánchez: “El apego a la ética conlleva satisfacción personal, servir al público y acrecentar con cada una de las actividades la excelencia institucional, es la mayor satisfacción que he tenido en el Instituto”.

Andrea Prado: “La mística es realizar sus actividades con pasión, valores, empatía y honestidad”.

Nuestra colaboración siempre está basada en un pensamiento ético y moral, aunado a un compromiso fuerte y permanente que se puede traducir en una lucha por el prestigio de la institución antes que por el propio, y esto pudo verse materializado con mucho más énfasis durante la Pandemia de COVID-19.



Integrantes del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal

Excelencia Académica

Integrantes del INCMNSZ, profesores destacados del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey

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

Dando seguimiento a la tradición de excelencia académica, como uno de los ejes de acción del INCMNSZ, dos de sus integrantes fueron reconocidos en el 2024, como profesores destacados del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM).

Los doctores Daniel Illescas Zárate, jefe del Departamento de Vigilancia Epidemiológica y Alexandro J. Martagón Rosado, coordinador de la Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas, fueron reconocidos como Profesores Destacados por el ITESM, Campus Ciudad de México.

De acuerdo a esta institución: "El profesor es un elemento esencial que tiene la facultad de transformar vidas y de impactar a las futuras generaciones de estudiantes, ya que son profesores inspiradores que retan, crean, innovan y que están vinculados y activamente conectados con empresas y organizaciones en todo el mundo. Su visión global y sus experiencias multiculturales los convierten en guías de los estudiantes, al acompañarlos en su desarrollo integral y el de sus competencias".

Fuente: https://www.facebook.com/incmnsz?ref=embed_page

Círculo de Profesores Destacados 2024

#SoyProfesorDestacado
Felicidades

María Verónica Flores Bello
Directora de Departamento Regional
Nutrición y Bienestar Integral

Daniel Illescas Zárate
Profesor
Nutrición y Bienestar Integral

Alexandro J. Martagón Rosado
Profesor investigador
Ciencias Básicas

Joaquín A. Zúñiga Ramos
Profesor investigador
Ciencias Básicas

Tecnológico de Monterrey
CDMX
work@tec

Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación

Mención Honorífica a la Dra. Martha Kaufer Horwitz

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

Uno de los reconocimientos más prestigiados en el campo de la nutrición es la Mención Honorífica que otorga la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación. La Dra. Martha Kaufer Horwitz, directora de Nutrición del INCMNSZ, fue merecedora de tal distinción.

La Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación es una fundación que tiene la misión de promover la nutrición y dietética sin conflicto de intereses, con la mayor excelencia y cualificación académica, para el ejercicio profesional basado en la evidencia, la deontología y al servicio de la alimentación de la población.

Dicha Academia es la voz científica de la profesión de dietistas-nutricionistas en España, y forma parte del Pleno del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas de España (CGCODN).

Fuentes: <https://codinna.com/portfolio-item/academia-espanola-de-nutricion-humana-y-dietetica/>



Vinculación en enseñanza

Convenio entre el INCMNSZ y el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey

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

Con el objetivo de vincular al INCMNSZ y al Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey para realizar acciones conjuntas y promover la formación, capacitación continua y el desarrollo de destrezas del personal médico en formación y de posgrado en actividades de interés mutuo, el pasado 19 de diciembre, se firmó el Convenio Marco de Colaboración Académica en Materia de Enseñanza entre ambos organismos. Dicho convenio tendrá una duración de cinco años, con opción a ser prorrogados.

De tal manera, el Convenio en Colaboración Académica tiene por objetivo desarrollar el Programa Académico en materia de atención médica, investigación y formación de recursos humanos y actualización de estudiantes en áreas de salud, en la especialidad de la calidad de la atención clínica, que es una nueva especialidad que se va a tener en el INCMNSZ, avalada por el mismo Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey.

A la firma, realizada en el Instituto, asistieron por parte del INCMNSZ: el Dr. José Sifuentes Osornio, director general; el Dr. José Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza y la Lcda. Lizet Orea Mercado, directora de Cooperación Interinstitucional. Por parte del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey: el Lic. Luis Alonso Herrera Montalvo, apoderado y decano nacional, el Dr. Guillermo Domínguez Cherit, decano y la Dra. Karla Pacheco Alvarado.



De izq. a der. Dr. José Alberto Ávila Funes, Lcda. Lizet Orea Mercado, Dr. José Sifuentes Osornio, Lic. Luis Alonso Herrera Montalvo, Dra. Karla Pacheco Alvarado y Dr. Guillermo Domínguez Cherit

Designación de nuevos cargos

Nombramientos en el INCMNSZ

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

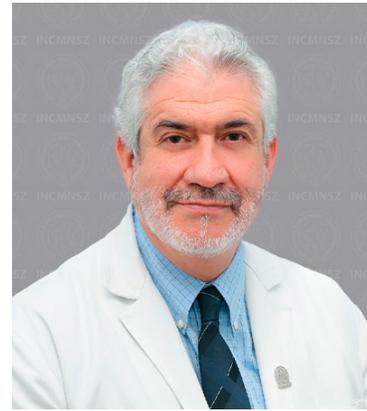
Entérate



Mtra. Leticia A. Cervantes Turrubiates
jefa del Departamento de Nutrición
Aplicada y Educación Nutricional



El Dr. Rodrigo Hernández Ramírez
jefe del Departamento de Medicina
Nuclear



Dr. Luis Dávila Maldonado
Subdirector de Servicios Auxiliares y de
Diagnóstico



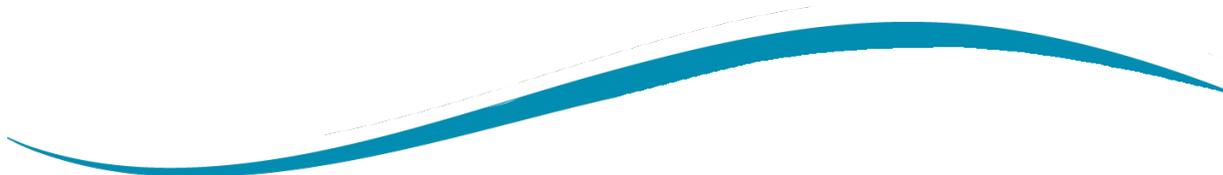
C.P. Ricardo García Lacheño
Director de Administración



Lcda. Marlene Banda Aguilar
Titular de la Unidad de Transparencia



Lcda. Adriana Salgado Yépez
Subdirectora de Recursos Humanos



Apoyar y fomentar la investigación científica

Funciones de la Dirección de Investigación

Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas/Director de Investigación

Con el objetivo de brindar apoyo a las y los investigadores y fomentar la investigación científica, esta Dirección contempla, entre otras, las siguientes funciones:

- Coordinar y evaluar para asegurar su adecuado funcionamiento y el logro de sus objetivos a las siguientes áreas: Investigación Clínica; Investigación Experimental y Bioterio; Genética; Infectología; Inmunología y Reumatología, Nefrología y Metabolismo Mineral; Biología de la Reproducción, y Normativo y de Gestión en Investigación; así como, las Unidades: de Apoyo al Predictamen, de Propiedad Intelectual y la Red de Apoyo a la Investigación.
- Vigilar que todos los proyectos de investigación que se realizan en el INCMNSZ estén registrados en la Dirección.
- Supervisar que el Comité de Investigación en Humanos sesione conforme a lo programado, para asegurar su adecuado funcionamiento y el logro de sus objetivos.
- Presidir la Comisión de Investigación en Animales.
- Realizar un seguimiento sistematizado de los proyectos de investigación registrados, lo que se hace en conjunto con la Dirección de Planeación.
- Procurar el ingreso y la promoción de los investigadores dentro del escalafón de la Secretaría de Salud.
- Difundir entre los investigadores las posibles fuentes de financiamiento.
- Vincular a los investigadores con las unidades del Instituto que ofrecen apoyo metodológico a la investigación.
- Establecer una vía de comunicación entre los investigadores del Instituto y la Secretaría de Salud.

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



Hábitos saludables para mejorar la calidad de vida

Recomendaciones para tener una vida saludable en el 2025

LN. A. Viridiana Romero López y Dra. Martha Kaufer Horwitz/Dirección de Nutrición

Estamos comenzando un año nuevo y es una excelente oportunidad para adoptar hábitos saludables que mejoren nuestra calidad de vida. Todas nuestras elecciones, influyen en las distintas esferas de nuestro proyecto de vida: la salud, la familia, el trabajo y la vida social. Todo lo que elegimos, desde nuestras preferencias en los alimentos hasta cómo nos relacionamos con nuestros amigos, compañeros y familiares, influye en nuestra salud física, emocional y mental. En la esfera de la salud, están implicados aspectos como la alimentación, el ejercicio, el sueño, el manejo del estrés, la higiene y la estética. Es un buen momento para meditar sobre nuestros hábitos y realizar pequeños cambios que pueden mejorar notablemente nuestro bienestar.

Algunas recomendaciones para integrar hábitos saludables en este 2025:

1. **Planifica tus comidas:** Consume al menos una taza de verduras en cada comida, una o dos frutas al día, prefiere los cereales integrales, granos enteros o tubérculos en cada comida, incluye raciones pequeñas de productos de origen animal y no te olvides de incluir leguminosas (frijol, haba, lentejas, garbanzo).
2. **Hidratación:** Toma agua natural o infusiones sin azúcar a lo largo del día y limita el consumo de bebidas azucaradas.
3. **Prefiere alimentos naturales sobre los procesados:** Evita o minimiza el consumo de alimentos ultra procesados, (productos empacados, refrescos, comidas rápidas etc.)
4. **Establece horarios para comer:** Procura establecer los horarios para desayunar, comer y cenar, ajústalos a tus actividades diarias.
5. **Tamaño de las raciones:** Sirve raciones adecuadas para evitar excesos. Escucha las señales de tu cuerpo para comer hasta sentirte satisfecho/a y no más.
6. **Ejercicio físico:** Dedicar al menos 30 minutos diarios a actividades físicas, camina, baila, nada, practica algún deporte que te guste.
7. **Sueño adecuado:** Establece un horario para ir a dormir y para levantarte y no comas en exceso por las noches. Dormir adecuadamente te da muchos beneficios, como aumentar la concentración productividad durante el día.

Establece metas realistas, inicia por pequeños cambios que puedas alcanzar y ve progresándolos. Por ejemplo, aumentar el consumo de una taza de verduras, tomar agua simple o realizar 10 minutos más de actividad física diariamente.

Tener hábitos saludables no sólo influye en tu salud física, sino también mejora tu bienestar emocional y mental. Ten en cuenta que el cambio de hábitos es un proceso continuo; el éxito está en la constancia y el compromiso uno mismo.

Conoce el programa Vida Saludable y Sostenible de nuestro Instituto en <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/Vida-Saludable/Alimentacion.html>

¡Que el 2025 sea un año de bienestar para todos!

Excelencia institucional

Cadena de Servicios y su impacto en la mejora institucional

Carlos Augusto Sánchez Morales, Verónica Yolanda Cuevas Gutiérrez y Ana Guadalupe Norberto Cantero /Dirección de Administración

La Cadena de Servicios es un conjunto de procesos interrelacionados que se centran en garantizar que las personas colaboradoras y usuarias reciban un servicio de calidad. Y funciona con los siguientes elementos:

Relación directa y personalizada: Las relaciones entre las personas usuarias y el personal buscan mejorar la satisfacción y agregan valor a los servicios o productos que les corresponden.

Calidad de servicio: Cada punto de interacción con los que reciben los productos y/o servicios buscan cumplir con estándares y requisitos, que tienen como finalidad crear una experiencia de inicio y hasta el fin de calidad.

Colaboración y coordinación: La comunicación y la alineación de objetivos internos aseguran que el servicio fluya sin contratiempos, respondiendo a las necesidades de los usuarios.

Flexibilidad y adaptación: El servicio se adapta rápidamente a cambios en necesidades y expectativas, personalizando la atención de manera eficaz.

Recursos humanos y materiales (Gestión de recursos): Incluye la formación constante de los colaboradores y la correcta utilización de herramientas y tecnologías que respaldan el servicio.

Retroalimentación y mejora continua: La retroalimentación de los usuarios permite identificar áreas de mejora y eleva los estándares del servicio.

En el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal se aplica este modelo, con la finalidad de instrumentar las actividades de reclutamiento, selección y capacitación dentro del Instituto, utilizando recursos disponibles para integrar y desarrollar el capital humano, contribuyendo a la excelencia institucional desde el ámbito administrativo. Lo anterior ha resultado en buenas cosas, a saber, ha sido la reducción del consumo de papel dentro del DRSCP, pues apostamos por las prácticas de digitalización y almacenamiento electrónico de documentos. Pero no solo eso, un hecho destacable es la satisfacción total por parte de los usuarios que acudieron a esta área, según los resultados del segundo ejercicio del 2024 del SGC.

El DRSCP trabaja con un compromiso firme hacia la innovación y una gestión eficiente de recursos. Es por ello que se trabaja bajo un enfoque que asegura la adaptación y el progreso continuo para mantener altos estándares, enfrentar desafíos y aprovechar oportunidades, así como lo menciona Dale Carnegie: "Lo que no mejora, empeora; no hay estancamiento en la excelencia".

Fuentes Bibliográficas: Ortega, C. (2023, 10 julio). Cadena servicio-beneficio: Qué es y consejos para mejorarla. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/cadena-servicio-beneficio/>
Mugira, A. (2024, 20 septiembre). Compromiso de los empleados: ¿Qué es? ¿Para qué funciona? QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/compromiso-de-los-empleados/>
La Cadena de Suministro en el ámbito de los servicios. (2017, 8 noviembre). EGADE. <https://egade.tec.mx/es/egade-ideas/opinion/la-cadena-de-suministro-en-el-ambito-de-los-servicios>



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

ENTREGA TOTAL
SENTIDO HUMANO
ÉTICA PROFESIONAL
INTERÉS SUPERIOR
ORGULLO DE PERTENENCIA
CREATIVIDAD Y HUMANISMO
AMISTAD Y COMPAÑERISMO
CONVIVENCIA AMABLE
DEVOCIÓN, CARIÑO Y RESPETO
APEGO A LOS PRINCIPIOS



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Les invitamos a conocerla

Historia Institucional

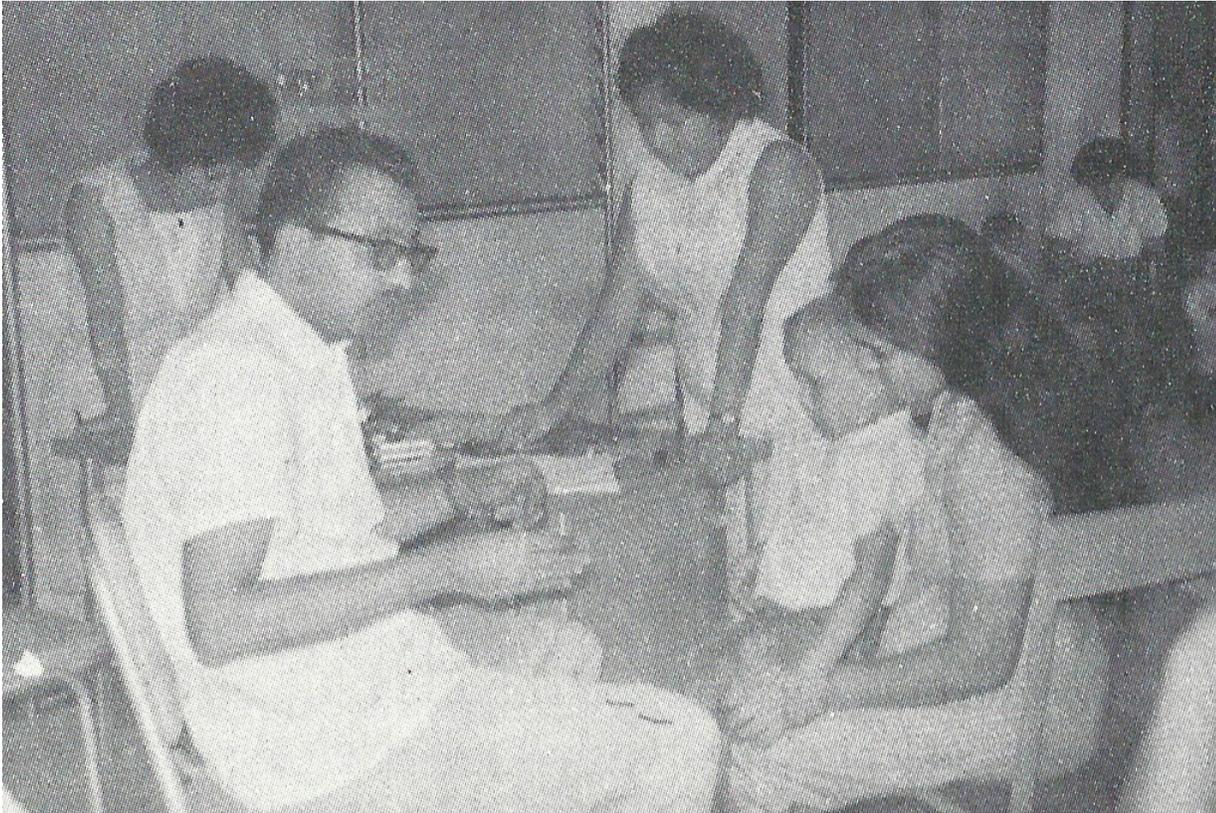
Gabriela Rubello Marín/ Centro de Información e Investigación Documental, CIID

Seminario de hospitales
Texto original del Dr. Salvador Zubirán Anchondo

Nota: En la edición anterior, el Dr. Zubirán toca el tema del 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 su tratamiento.

“En los años que siguieron, el gobierno de la República encomendó a nuestro grupo la responsabilidad de incluir en sus labores el problema de la nutrición del pueblo, y para ello le hizo entrega del Instituto de Nutriología que había fundado el doctor Francisco de Paula Miranda, pionero en esa esfera de trabajo. Se dilató así considerablemente la actividad de la institución, dándole alcance nacional, al tener a su cargo el estudio de un problema tan grave como es el de la alimentación inadecuada del pueblo, con sus serias repercusiones biológicas y sociales.

Con este nuevo compromiso, el trabajo ya no se restringió al limitado espacio de nuestro recinto, sino que se extendió a todos los ámbitos de la República. Desde 1956, no fue un hospital en el que solo se cultivaran especialidades clínicas y se impartiera enseñanza de las mismas, sino que se configuró de manera distinta un programa de funciones más amplio y mejor organizado, para incluir nuevas ramas de actividad clínica, más completos y extensos proyectos de investigación y mayor desarrollo de las labores docentes, adquiriendo así el hospital, las características y el nombre que ahora ostenta: Instituto Nacional de la Nutrición”.



Dr. Adolfo Chávez y Lcda. Judith Aguirre A.
1965 Estudio Clínico Nutricional
Concordia Sinaloa

ZONAS DE ENCUESTAS NUTRICIONALES 1958 — 1962



La contribución del editor en la visibilidad de la enfermería

Actualización para las publicaciones científicas de calidad

Mtra. Lizeth López López / editora en jefe de la Revista Mexicana de Enfermería

Las revistas siguen siendo un medio importante para la difusión del conocimiento científico; el rol del editor o editora de revista juega un papel relevante en la calidad de la publicación y la visibilidad de los contenidos. Sin embargo, los equipos editoriales deben de ir cambiando conforme a los avances en la divulgación como resultado de la digitalización, las nuevas tecnologías y los cambios en los hábitos de consumo de los lectores, por citar sólo algunos aspectos. Es así que el pasado 6 de diciembre se llevó a cabo la 1ra. Jornada para editores de revistas científicas, donde el Instituto, a través de la Subdirección de Enfermería, lideró el punto de encuentro de equipos editoriales de más de 15 revistas científicas de enfermería del país y algunas extranjeras.

Esta actividad académica fue diseñada con el objetivo de socializar entre los agentes editoriales, los desafíos del proceso editorial de calidad y cumplimiento de los objetivos de divulgación de la ciencia. Si bien, en enfermería no existe un programa de formación para enfermeras editoras, en nuestro Instituto empiezan a surgir las primeras enfermeras con formación en producción editorial provenientes de los programas académicos de la UAM-Xochimilco, UNAM e instituciones como la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, CANIEM. Tuvimos la presencia de profesionales de la edición en materia de gestión de revistas, diseñadores, correctores de estilo, promotores de escritura y mediadores de lectura. La actividad también abordó el conocimiento de aspectos éticos, derechos de autor, indicadores de calidad editorial para indización que permita el despunte de visualización de nuestras publicaciones a nivel global.

Continuaremos trabajando por mejorar la calidad de nuestras publicaciones, así como por ser un referente en la publicación de enfermería en México. Agradecemos a las autoridades del Instituto el apoyo para la continuidad de la Revista, a las autoridades de enfermería desde donde se edita la Revista, a la Lcda. Martha Huertas Jiménez, Mtra. Nancy Angélica López Carbajal, Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, Mtra. Leticia Garduño Ronquillo y, en particular, a la editora asociada, la Mtra. Cristina Segundo Alvarado; a todo el equipo, la gratitud, sin duda el trabajo de cada uno suma para el logro de nuestros objetivos institucionales.



1ra. Jornada para editores de revistas científicas en el INCMNSZ

VACUNACIÓN PARA ADULTOS

Adultos de 26 a 65 años



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD



Influenza

Anual, antes de la temporada invernal.

Tétanos

Hombres y mujeres, cada 10 años.
Mujeres, en cada embarazo.

Triple Viral

Sólo si no se le aplicó de niño.
Si sale de viaje del país.

Virus del Papiloma Humano (VPH)

Hombres y mujeres 3 dosis.

Herpes zóster

Aplicar a partir de los 50 años.



Acuda con el especialista infectólogo
antes de aplicarse estas vacunas.

Fuente: Unidad de Vacunación para Adultos INCMNSZ

Visite: www.epsnutricion.com.mx

4 de enero, Día Mundial del Braille

Importancia del Braille como medio de comunicación

El 10 de noviembre de 2018, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 4 de enero como el Día Mundial del Braille, a celebrarse cada año, desde 2019, con la finalidad de crear mayor conciencia sobre la importancia del braille como medio de comunicación para la plena realización de los derechos humanos para las personas ciegas o con deficiencia visual.

Se puede definir al Braille como una representación táctil de símbolos alfabéticos y numéricos que utiliza seis puntos para representar cada letra y cada número, e incluso símbolos musicales, matemáticos y científicos.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente 1300 millones de personas en el mundo sufren algún tipo de discapacidad visual, lo cual hace más probable que vivan en la pobreza, tengan peor salud y se encuentren desfavorecidas para acceder a la educación y al empleo.

Fuente: <https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-mundial-del-braille>

13 de enero, Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

Afecta a 300 millones de personas en el mundo

La depresión es un trastorno complejo, que influye en el estado de ánimo, el pensamiento, el comportamiento y la función física. Se caracteriza por una profunda tristeza, pérdida de interés, cambios en el apetito y el sueño, fatiga, sentimientos de culpa y dificultades en la concentración.

Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma significativa a la carga global de morbilidad. Se estima que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, siendo más prevalente en mujeres que en hombres.

Con la proclamación de este día se pretende sensibilizar, orientar y prevenir a la población a nivel mundial sobre esta enfermedad, cuyas cifras aumentan de manera desproporcionada en el mundo.

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

Frenar amenazas para la salud pública

Automedicación y farmacorresistencia

Primera de tres partes

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

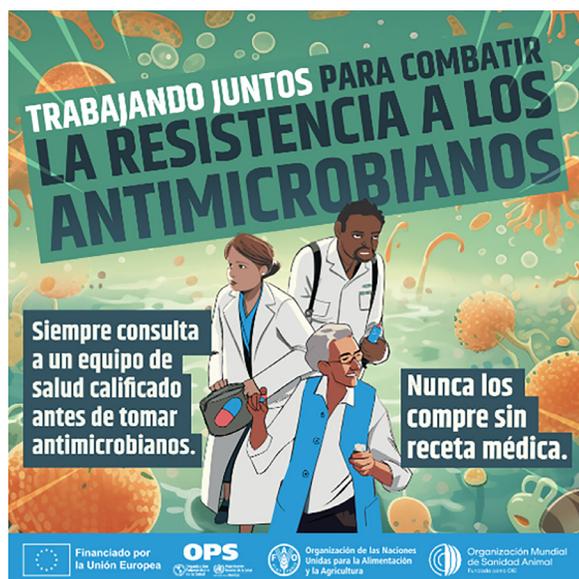
En temporadas donde parece que todos están enfermos a nivel respiratorio por el descenso en la temperatura, es común que comencemos a recibir o dar consejos: qué medicamento tomar para quitarte la gripe; qué le funcionó a fulanito para la tos persistente; cómo bajarle la fiebre a alguien; cómo “curarle” la enfermedad; y, en el peor de los casos, recomendar el uso de antibióticos cuando no se sabe si la infección realmente es bacteriana.

Esto es muy común y no sólo para enfermedades respiratorias, lo hacemos para dolores, infecciones estomacales, o cuando creemos saber qué tenemos y recurrimos a medicamentos que nos quedaron; a comprar los que ya nos funcionaron o a los que le recetaron a alguien más. Estas prácticas contribuyen a la farmacorresistencia de los antimicrobianos: antibióticos, antivirales, antifúngicos y antiparasitarios, medicamentos utilizados para prevenir y tratar infecciones en seres humanos, animales y plantas. En ocasiones se llama «supermicrobios» a los microorganismos que desarrollan resistencia a los antimicrobianos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS): “La resistencia a los antimicrobianos (RAM) se produce cuando bacterias, virus, hongos y parásitos cambian a lo largo del tiempo y dejan de responder a los medicamentos, lo que dificulta el tratamiento de infecciones y aumenta el riesgo de propagación de infecciones, enfermedades graves y muerte. De este modo, los medicamentos se vuelven ineficaces y las infecciones persisten en el cuerpo, lo que aumenta el riesgo de propagación a otras personas”.

En las siguientes entregas explicaremos casos concretos de la RAM y cómo podemos contribuir a reducir los riesgos.

Fuente: OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/antimicrobial-resistance>



LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
**NUEVA TORRE
INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Enero 2025



Enero 2024



Enero 2023

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

Mundos opuestos, entrelazados

El príncipe y el mendigo

Mark Twain

Lcda. Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Samuel Langhorne Clemens, conocido como Mark Twain, fue un periodista, escritor y humorista estadounidense. Nació en Florida, Misuri, en 1835 y falleció en Connecticut en 1910. Sus más de 500 obras literarias incluyen libros de viajes y novelas, así como ensayos y libros de memorias. Su literatura se caracteriza por un lenguaje claro, directo y bienhumorado, repleto de dialectalismos y *slang*.

El príncipe y el mendigo es una obra ambientada en el contexto de una sociedad profundamente dividida por clases. En la ciudad de Londres, en el siglo XVI, se narran las aventuras de dos niños cuyo parecido físico es extraordinario, pero con diferente origen social. Un niño procede de una familia pobre, de nombre Tom Canty, y el otro de una familia de abolengo, el príncipe Eduardo, hijo del rey Enrique VIII. Un día, por accidente se conocen y ven la oportunidad de un escape temporal de sus propias vidas, por lo que intercambian impulsivamente ropa y sus roles en la sociedad.

A través de esta obra de la literatura Universal de identidades erróneas y crecimiento personal, el autor explora las injusticias sociales y los rígidos sistemas de clases de la época. Moraleja de *El príncipe y el mendigo*: La verdadera nobleza viene de dentro, y no del estatus social o la riqueza; nos enseña que no se debe juzgar a las personas por su apariencia externa, sino por su carácter, sus acciones y sus valores.



Sabías que...

De los doce escritores ingleses que han obtenido el Nobel de Literatura, solo tres son cien por ciento ingleses: Winston Churchill, William Golding y Harold Pinter.

- **William Golding**, escritor y poeta, nació en Newquay en 1911 y murió en Perranarworthal en 1993.
- Considerado como uno de los grandes autores en lengua inglesa del siglo XX.
- Publicó su primer poemario en 1934. Tras la Segunda Guerra Mundial, en la que participó como miembro de la marina británica, logró publicar en 1954 su primera y más conocida novela, titulada *El señor de las moscas*. Del resto de sus obras destacan *Martín el náufrago* o la *trilogía de los Ritos de Paso*.
- Entre otros premios y galardones, están el Premio Nobel de Literatura en 1983 y el de Caballero de la Orden del Imperio Británico en 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.

Testimonio de participante

Campaña: Donación de Tapas Pro-Apoyo

Segunda y última parte

T.S. Claudia P. Márquez Enríquez/Departamento de Comunicación y Vinculación

En esta edición, se presenta la segunda parte del testimonio de Teresa Annlizbeth Vázquez Galindo.

“Cabe mencionar que en la colecta no sólo participan colaboradores, sino también sus familias y amigos, lo cual lo hace una labor todavía más hermosa y valiosa. Nosotros llevamos el voluntariado en nuestro ADN. Es importante mencionar que de Fundación Compartamos también tenemos el apoyo y motivación para las actividades de voluntariado que realizamos, así como la guía e impulso para hacer lo que hacemos y la forma en que lo hacemos: Pensando en un bien mayor, poniendo el corazón y pensando en las personas.

En mi opinión, la campaña de recolección de tapas es sumamente importante y loable, porque de ella dependen los apoyos que se les otorgan a familiares y pacientes que requieren ayuda para pasajes, comidas, hospedaje y, como nos han comentado en alguna ocasión, también de gastos funerarios. Todo ello enmarca una labor titánica, porque de la recolección y posterior venta de tapas, es lo que construye su fondo para cubrir estos gastos y, obviamente, no es nada fácil hacerlo. Por ello reconozco y aplaudo su esfuerzo.

También sé que, a pesar de los grandes esfuerzos y la administración del fondo, ciertamente los recursos, aunque valorables, no son suficientes, y más si se trata de apoyar a las personas que se encuentran en una situación vulnerable y que necesitan mucho apoyo. Creo firmemente que la campaña debe continuar y al mismo tiempo debe ser fortalecida, ya que el número de personas vulnerables y casos fortuitos, desafortunadamente, sigue creciendo y, aunque no es responsabilidad u obligación del hospital, creo que su notable labor ayuda a los demás y es imprescindible y aplaudible.

Y como dice Ana Laura Garza García, líder de PAXInc Institute, mi mentora, “con esto que está pasando, ¿de qué te das cuenta?” Y puedo contestar que la campaña de tapas puede fortalecerse y al mismo tiempo motivar a más personas a sumarse a su causa, difundiendo y viralizando el mensaje en escuelas, empresas, redes sociales, etc., y concientizando la importancia sobre el apoyo a las personas que lo necesitan, que en este caso son pacientes y familiares atendidos en el Hospital Salvador Zubirán”.



Nopal

En México, nación multicultural, es tan extenso el uso del cacto llamado nopal en la alimentación, la ganadería, el arte, la construcción, la ciencia, la estética y mucho más, que la planta con forma de raqueta espinada impacta transversalmente a todos los mexicanos.

Este vegetal habría sido domesticado hace 9 mil años y, junto con el maguey, el maíz y el frijol, fue el alimento principal de los grupos chichimecas.

Ellos lo llamaron *nohpalli*, voz náhuatl que se transformó en nopal a la llegada de los españoles.

Al colonizar estas tierras los españoles se sorprendieron al encontrar el *nopalli*, que en náhuatl quiere decir árbol que lleva tunas.

Fray Bernardino de Sahagún describió como "monstruoso" al vegetal cuyo tronco se compone de las hojas y las ramas se hacen de las mismas hojas que son anchas, gruesas y comestibles.



Fuente: <https://www.gob.mx/semarnat/articulos/nopal-alimento-y-simbolo-de-identidad>

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Huarache de Nopal



Información Nutricional

1 porción

Calorías totales	130
Carbohidratos	7 g
Grasas	7.7 g
Proteína	8.2 g
Fibra	1.85 g

Ingredientes:

1 pieza	de nopal grande
1 cucharada	de frijoles machacados
30 gramos	de queso panela
60 gramos	de pechuga de pollo
3 rodajas	de jitomate
3 hojas	de lechuga
1 rebanada	de aguacate

Preparación:

Cocer el nopal en sartén con un poco de agua. Cortar el queso panela en rebanadas delgadas. Asar el queso panela y el nopal (con sal y pimienta). Cocer la pechuga de pollo con sal y cebolla. Desmenuzar la pechuga de pollo. Lavar, desinfectar y cortar en rebanadas la lechuga. Cortar el jitomate y el aguacate en rebanadas. Untar los frijoles machacados en el nopal. Colocar encima las rebanas de queso panela. Cubrir con el pollo desmenuzado, la lechuga, las rebanadas de jitomate y aguacate.

2025 PARA VIVIR MEJOR

PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



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



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de enero

16

Álvarez Izazaga Marsela Alejandra
Ávila Nabor Miguel Ange
Flores Chirinos Anselmo
Guzmán Tello Paulina Ivón
Lemus Hernández Pedro Gerardo
López Sánchez María Virginia
Sevilla Mendiola David
Virelas Pedraza Yessica

17

Austria López Adriana
Baltazar Flores Elizabeth
Colin Reyes Rubén Ricardo
Nieto Franco María Antonia
Ramírez Guevara Itzel
Reyes Rodríguez Erika
Rodea Álvarez Antonia

18

Alfaro Velasco Diana
Bonilla Berthier Michelle Dennise
Espinosa Moya Patricia
Hernández Pérez Paola Marcela
Leyte Galicia Areli
Mitre Aguilar Irma Beatriz
Resendiz Haro Patricia
Rodríguez Rivera Sandra Luz
Tobón Godínez Belinda
Zamora Guillén Andrés

19

Álvarez Durán Verónica
Baños Laredo Martha Eneida
Barreda Mecalco Eduardo
Calva Mercado Juan José
Catedra Valdez María Leonor
Díaz Trueba Enrique
Flores Rodríguez Mireya
González Castro Jonathan
Hernández Ramírez Mario
Pegueros Lara Claudia
Rodríguez Díaz Daniel
Rodríguez Garduño María Erika
Salvador Feliciano Marisela
Suárez Alvirde Pedro

20

Guerrero Hernández Manuel
Hernández Ortiz Andrés
Morales Null Merit Fabiola
Moreno Carpintero María Yolanda
Ponce Moreno Alfredo
Rodríguez Almazán Javier
Sánchez Martínez Nancy Fabiola
Valdés Ferrer Sergio Iván

21

Juárez Martínez María de Jesús Liliana
Martínez Méndez Juan Saúl
Ramírez Martínez Jesús

22

De Paz García Roxana
Hernández Mellado Abraham
Navarro Juárez Verónica
Padilla Santiago Karen Azusena
Ruelas Hidalgo Juan Manuel
Vázquez Martínez Miguel Angel

23

Aguilar Navarro Adriana
Aguilar Zamora Georgina
Ávila Escobedo Lourdes Margarita
Colunga Jasso Georgina Judith
García Ramos Rocío
Hernández Hernández Alfredo
Jaimes Aquino Ricardo Antonio
Madera Saicedo Iris Karina
Pérez Díaz Mónica Irma
Salgado De la Mora Moisés
Santiago Cano Virginia
Vara Flores Eva

24

Aguayo González Álvaro
Miranda Alatríste Paola Vanessa
Ortega Pérez Alfredo
Pérez Orozco Pedro
Piña Rodríguez Monserrat
Quiñones Ramos Claudia
Quintero Villegas Alejandro
Romero Pascual Mario Eduardo
Viveros Rogel Mónica

25

Córdova Hernández Gustavo
Gómez Rodríguez Francisco Enrique
Jiménez Calderón María Esther
López Iñiguez Álvaro
Montalvo Ponce Martin
Osorio Peña Diana Karen
Rosales Uvera Sandra Graciela
Villa Rodríguez Karla

26

Calvo Cruzalba José Jonathan
Cortés Huerta Juventino
Delgadillo Puga Claudia
García Gijón Elisa
Jacinto Hernández Leticia
Martínez García Norma Paola
Mier y Terán Ellis Santiago
Ornelas Montiel Jovita
Rojas Maya Sonia
Rosas Baruch Agustina
Salazar Ayala Ángel Alberto

27

Álvarez Mercado Efrén
Ángeles García Gerardo
Arvizu Hernández Adriana
García Martínez Marina
Godínez Amezcua Dulce Andrea
Morales Zúñiga María Elaine
Muñoz Téllez Luis Angel

28

Arcila Martínez Denise Liliana
Ávila García Alicia
Gindl Bracho Alfonso
González Uribe Rodrigo
Hernández Vergara Luis Alberto
Lomelí Almanzá Ivonne Aidé
Martínez Luna Eduardo
Pérez Estrella Sergio
Reyes Martínez Marco Antonio
Romero López Angélica Viridiana

29

Ángeles García Estela
Barrientos Márquez Luis Enrique
Cortés Nieto Magali
Dennis Valenzuela Jesús Andrés
Felipe Rojas Artemio Gelasio
Galindo Uribe Jaime
López Estrada Alan Josué
Miguel Contreras Yair Alberto
Mora Pérez Patricia
Pérez Ocana María De Lourdes
Ponce Moreno David
Reyes Luna Francisco
Sánchez Villanueva Guadalupe
Vázquez Bonilla Miguel Ángel

30

Aguirre García Marisela
Carrillo Pérez Diego Luis
Godínez Razo José Jorge
Herrero Bervera Bertha
Martínez Valdés Jorge Jordán
Peralta Ramos Jacinta
Pérez Ruiz Hortensia
Rioja Redón Karla Karynna
Tuna Aguilar Elena Juventina
Vielma Valdez Alberto

31

Becerril Olivares René
Corrales García Alfredo
Gómez Vergara Víctor
Martínez Gamboa Rosa Areli
Palomares Núñez Adriana
Ramírez Jiménez José Alonso
Retis Sánchez de la Barquera
Sandra Jaqueline

● 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.

RENTO DEPARTAMENTO.

Jardines del Ajusco. Dos habitaciones, dos baños, sala, comedor, cocina, vigilancia las 24 horas, un lugar de estacionamiento. Inf. con Dora a la Ext. 2519.

VENDO ESTUCHE DIAGNÓSTICO.

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

VENDO LIBRO SEMINUEVO.

Harry Potter and the Philosopher's Stone (en inglés). En buen estado. \$200. Inf. con Karina al 5546934738.

VENDO CELULAR HONOR X8a NUEVO.

Empaquetado. RAM 128 GB, Dual Sim, cámara 100 mega pixeles. Procesador MediaTek Helio G88. \$3,500. Inf. con Liliana al WhatsApp 5522571867.

VENDO ZAPATOS NUEVOS.

Salvatore Ferragamo. Color negro, 7.5 \$6 mil. Inf. con Carlos al 5518316724.

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 es un reno con luz en la nariuz, color rojol. Nuevo \$350 Inf con Karina al 55 4693 4738 o Ext. 2519.

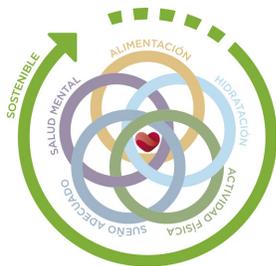
VENDO LIBROS SEMINUEVOS.

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.

Si deseas publicar algún anuncio relativo a venta, renta, compra o intercambio de algún artículo, o algún mueble o inmueble, puedes acudir al Departamento de Comunicación y Vinculación a llenar el formato correspondiente o enviar los datos a: camiseta@incmnsz.mx

2025

una oportunidad
para decidir por una
**Vida Saludable
y Sostenible**



PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



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

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



INCMNSZ



Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2025.html



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN