



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI No. 03

15 de febrero 2025

Sección de Lavandería y Costura, importante para el funcionamiento del INCMNSZ

Reunión de trabajo Universidad de Illinois-INCMNSZ





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 745

15 febrero 2025

CONTENIDO

EDITORIAL	1	ARTE Y CULTURA	15
PARA CONOCERNOS	2	• Escultura Humanismo Leonardo Nierman	
• Sección de Lavandería y Costura, importante para el INCMNSZ		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
SER INCMNSZ	4	• Los productos milagro y el daño hepático	
• Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal		EDUCACIÓN PARA LA SALUD	17
ENTÉRATE	6	• Cáncer de próstata, factores de riesgo	
• Experiencias en investigación sobre Salud Sexual y Reproductiva		SABÍAS QUE	18
• Reunión de trabajo Universidad de Illinois-INCMNSZ		• Efemérides de la salud	
• XVIII Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco"		TU SALUD	19
VOLUNTARIADO	9	• Automedicación y farmacoresistencia	
• Buenas acciones		NUEVA TORRE INCMNSZ	20
INVESTIGACIÓN	10	• Logremos juntos	
• La Inteligencia Artificial y la Investigación en Salud		ESPACIO DE LECTURA	21
NUTRICIÓN INCMNSZ	11	• <i>Un mensajero en la noche</i> María Vallejo-Nágera Zóbel	
• Retos cotidianos en el quehacer de la y el nutriólogo		NUESTRO ENTORNO	22
ADMINISTRACIÓN	12	• Especies endémicas para la supervivencia de la biodiversidad	
• El arte de la productividad: Técnicas de gestión del tiempo		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
MÍSTICA	13	• Pavo	
• Sentido Humano		• Filetes de pavo al tomate y curry	
VIDA INSTITUCIONAL	14	PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
• Eric Alejandro García López		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

La **Sección de Lavandería y Costura del INCMNSZ** es una de las **áreas que favorecen el buen funcionamiento del Instituto**. En esta edición, en ***Para Conocernos***, el **Sr. Juan Carlos García Rangel**, coordinador de la misma, **explica la importancia de ésta y las acciones que en ella se desempeñan**.

En ***Ser INCMNSZ***, se presenta la segunda y última parte de la visión que tienen sobre la **Mística Institucional quienes integran el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal**, a cargo del **Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales**.

Experiencias en investigación sobre **Salud Sexual y Reproductiva; Reunión de trabajo Universidad de Illinois-INCMNSZ, y XVIII Curso Internacional de Cirugía “Dr. Héctor Orozco”** son los tres acontecimientos que se difunden en la sección ***Entérate***.

En la sección ***Sabías que*** se presentan tres efemérides de la salud, conmemoradas durante la primera quincena de febrero: **Mes Nacional para la Concientización, Prevención, Detección y Tratamiento Oportuno del Cáncer Infantil; Mes de la Salud del Hombre**; y 04 de febrero, **Día Mundial Contra el Cáncer**.

En ***Tu Salud***, se continúa informando respecto a la **automedicación y la farmacorresistencia** que representan **factores de riesgo** para favorecer la **presencia y desarrollo de infecciones**.

En ***Programa Vida Saludable y Sostenible*** se hace alusión a la **importancia de tener una hidratación continua y sostenible**, mediante el **consumo suficiente de agua simple y potable** para mantener la salud y fomentar el bienestar.

Diariamente se vive la Mística Institucional

Sección de Lavandería y Costura, importante para INCMNSZ

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

En entrevista, el Sr. Juan Carlos García Rangel, coordinador de la Sección de Lavandería y Costura, explicó las acciones que desempeñan en el área:

¿Por qué es importante esta Sección para el Instituto?

Esta sección es importante y especial para el INCMNSZ, ya que la ropería (batas, sábanas, cobijas, fundas, etc.) es indispensable para el buen funcionamiento del Instituto. Tanto el personal médico como los pacientes las requieren y deben ser de calidad.

Las batas del personal que se confeccionan aquí nos han hecho merecedores de felicitaciones del personal del Instituto, pero también de funcionarios de otras instituciones.

La ropa que utilizan los pacientes está en buen estado y desinfectada. Pueden tener la certeza de que se utilizan químicos adecuados y seguros.

¿Qué hacen en esta Sección?

Se realizan dos grandes acciones:

1.- **Lavandería:** El primer paso es recolectar ropa; a las 7 de la mañana, dos compañeros bajan toda la ropa sucia del área de hospitalización y se les sustituye por limpia. Un día antes, se preparan las plataformas de la ropa para los cambios.

El primer proceso es separar la ropa en ligera, mediana y pesada; o bien, por tipo de prenda. Se pesa y se pone en las lavadoras; cada una es de 200 kilos y tiene tres compartimentos, por lo que se ponen 65 kilos en cada uno; debe ser el peso exacto para que no se desprograme la máquina.

La ropa se lava con químicos y detergentes industriales como jabón alcalino, con el fin de desinfectarla. Y el lavado lleva también una etapa de vapor para desinfectar.

En el turno de las 7 de la mañana a las 3 de la tarde se lavan un promedio de 2,500 kilos (dos toneladas y media) y por la tarde 1,500 a 1,800 kilos. Lo que representa casi 5 toneladas diarias.

Las secadoras son de 60 kilos. Posteriormente, la ropa se pasa a los mangles o rodillos, se dobla y se acomoda en los anaqueles, en donde está marcado por servicio para su entrega, por horarios o, a menos que sean situaciones especiales, se entrega fuera del horario.

La ropa ligera tarda 50, la mediana 60 y la pesada 70 minutos. Una vez que se lava, se exprime y se pasa a la secadora por 30 minutos, pero también se separa por prenda o por tipo de tela.

En el área de lavandería laboran 41 personas.

2.- **Costura:** En esta área se hace ropa de hospitalización como: batas, sábanas, sábana estándar, sábana clínica, almohadas, fundas, cobertores, entre otros. Así mismo, se arregla la ropa institucional que requiere botones o costuras. Es importante destacar que se le da todo el uso posible, pero debe estar en buen estado. La ropa que se va desechando se pesa y se vende por toneladas como tela o como desperdicio. Control Ambiental es la encargada de ello.

Se hacen de 170 a 220 batas para personal al mes.

En el programa anual de telas, se pide un promedio de 21 mil metros de tela para prendas de hospitalización. Lo que serían como 5 mil sábanas estándar cada trimestre.

En el área de costura somos 7 personas; antes éramos 8 personas, pero se jubiló Guille Juan Castañeda, quien, además de ser muy buena persona, era una de las mejores trabajadoras. Sacaba el trabajo de las batas, hacía 21 batas para el personal médico a la semana. Y no es cualquier bata, gente de fuera, funcionarios de Cancerología, nos han felicitado por estas batas.

¿Cómo se vive la Mística Institucional en esta área?

Tratamos de llevarla a cabo todos los días, siendo responsables con nuestro trabajo. Primero que nada, con la puntualidad, ya que es básica para poder llevar esto a buen puerto. Y, en segundo lugar, trabajamos con ganas, aunque sabemos que es mucho trabajo.

La Mística es que todos nos pongamos la camiseta, también es enseñar la Mística a quienes ingresan al Instituto; es decir, motivarlos a que sean responsables y comprometidos con lo que hacen. Otro punto de la Mística Institucional es que todos nos respetamos y apoyamos, por lo que todos nos sentimos a gusto y satisfechos en el área.



Área de costura



Área de lavandería

Mística Institucional

Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal

Segunda y última parte

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

En esta edición, se presenta la segunda parte de las manifestaciones que el personal de este Departamento expresa en relación a la Mística Institucional. El Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal (DRSCP) busca la excelencia con estricto apego a la ética profesional, asegura **Gloria Guzmán**: “Por ejemplo, estuve participando activamente en el reclutamiento de personal durante la Pandemia de COVID-19; si bien no soy parte del personal ‘esencial’, mi labor y la de mis compañeras fue fundamental para que se ocuparan los puestos, el Instituto pudiera dar el servicio que se esperaba. A pesar de que tenía miedo de contagiarme y llevar la enfermedad a mis familiares, mi compromiso con el puesto y con el departamento me llevaron a estar dispuesta para cumplir con mis labores.

Además, actualmente, se está trabajando en mejoras al procedimiento de reclutamiento, basado en el Sistema de Gestión de Calidad. En este sentido vale, destacar que este Sistema permitió al Departamento obtener en el 2020 -y mantener vigente hasta el día de hoy- la certificación de Calidad ISO 9001:2015. La cual es relevante, pues este es el primer departamento completamente administrativo en el Instituto en recibir esta certificación.

Quienes integramos el DRSCP estamos en la búsqueda constante de acciones que permitan conjuntar la Mística del Instituto con la ciencia y las políticas que definen su estructura, buscando el bien común a través de soluciones a los retos que se presentan día con día, planteando objetivos claros”.

Fabiola Bernal suma su experiencia durante la Pandemia de COVID-19: “Para mí significó todo un reto el ser parte fundamental durante pues aún con la preocupación por mi familia, asumí la responsabilidad con el Instituto y con las personas que lo necesitaban, y estuve aquí al igual que algunos de mis compañeros, al frente.

Mi compromiso también es porque estoy agradecida con esta gran institución, pues mi mamá era paciente y, todas las veces que lo necesitó, salió adelante gracias a todo el personal que en mayor o menor medida participó; pero, sobre todo, a médicos que siempre la sacaron adelante. Gracias, gracias, gracias”.

Gabriela Quijano comenta: “He aprendido que en mí está el adaptarme a los nuevos tiempos y aportar, desde el conocimiento y la experiencia adquirida, a que la Mística Institucional siga evolucionando y fortaleciéndose; he comprendido y entendido que las coyunturas sociales, económicas y políticas marcan pautas que mueven las estructuras de las instituciones, pero son sus bases las que permiten que el impacto no desestabilice y siga avanzando en el cumplimiento de la misión”.

Montserrat Ramirez añade: “La Mística es un algo que entre todos nutrimos y que por lo mismo va evolucionando, pero que siempre debe de seguir una misma dirección, donde busquemos cumplir con la misión del Instituto sin dejar de lado la ética y los valores primordiales como el humanismo, la empatía, el respeto y el compromiso social. Buscamos establecer una relación humana tanto dentro como fuera del departamento, con la finalidad de satisfacer las necesidades institucionales desde el 2017.

Esto es recíproco. Este gran engranaje tiene distintos puntos de contacto que permiten entrelazar los servicios y sus objetivos finales”.

Citlaly Gamboa expresa: “Esta Mística fue la que construyó el orgullo de pertenecer al mejor Instituto y lo que influyó en dar lo mejor de mí para ser parte también del personal que integra a tan prestigiada institución”.

Andrea Prado expresó que su mayor satisfacción y logro es: “Pertener y abonar mis conocimientos y capacidades al procedimiento que me corresponde, así como participar en la mejora con el sistema informático para la elaboración de gafetes de identificación”.

Nora Jiménez menciona: “Es grato formar parte de un lugar que salva vidas de muchas maneras y poder contribuir a su crecimiento, calidad y trascendencia”.

Por su parte, **Elsa Cervantes** comentó: “Formar parte del Instituto representa un gran orgullo”.

Karina Domínguez expone: “Todos los que aquí laboramos, contribuimos para que este siga siendo un Instituto de prestigio, por lo que no es necesario pertenecer al área sustancial como es el área médica para reconocer que nuestras funciones aportan al sustento de los objetivos, la misión y la visión institucional. Viéndolo de esta manera, resulta fácil poder identificarnos con los valores institucionales y alinearlos con los personales, dando como resultado el compromiso y buen desempeño de nuestras actividades”.

“Al ser parte del Departamento, he buscado dar continuidad al legado que cientos de personas han dejado en la institución, atendiendo de la mejor forma y de acuerdo a mis funciones lo que me corresponde como parte de esa área, honrando así el trabajo de cientos de personas que han sido parte de ésta”, aseguró **Gabriela Quijano**.

Para concluir, el **Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales**, jefe del DRSCP expresó que: “El equipo del Departamento se enorgullece de vivir íntegramente los preceptos con los que el Dr. Zubirán dio vida a la Mística del Instituto, pero también de mantenerse en la búsqueda continua de las acciones que lleven a satisfacer las necesidades y demandas de la sociedad, anteponiendo el interés público por encima de beneficios particulares, guiados por valores como el respeto, la igualdad, la integridad, la cooperación, el liderazgo, la transparencia y la rendición de cuentas, que son origen y punto de partida del servicio público.

Consideramos que la frase atribuida a Henry Ford empata con lo que hemos plasmado y sirve para reflexionar: *Si todos avanzamos juntos, el éxito llegará solo*”.

¡TODOS SOMOS INCMNSZ!



Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal

Contribuir al bienestar de las personas

Experiencias en investigación sobre Salud Sexual y Reproductiva

Primera de dos partes

Yazmín Valadez González y Daniela Montserrat Cortés Montes/ Médicas Pasantes-Servicio Social, Departamento de Biología de la Reproducción “Dr. Carlos Gual Castro”.

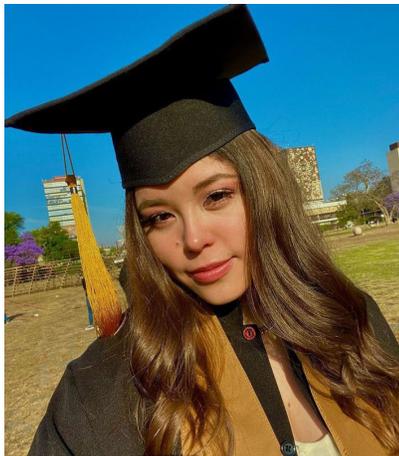
Durante nuestra pasantía en el servicio social de medicina, tuvimos la oportunidad de involucrarnos en la elaboración de protocolos de investigación. Esta actividad nos permitió aplicar los conocimientos adquiridos en la universidad, desarrollar nuestra capacidad de análisis y tomar decisiones basadas en criterios clínicos.

La búsqueda de información fue altamente enriquecedora y nos permitió identificar problemas reales, así como establecer objetivos alcanzables que puedan contribuir al bienestar integral de las personas.

Adicionalmente, participamos activamente en el reclutamiento de pacientes para diversos protocolos de investigación. Dicho proceso ha representado todo un reto, ya que conlleva procesos que involucran empatía, respeto, proactividad y buena comunicación con las y los pacientes. Esta experiencia nos permitió adquirir habilidades en la interacción, y nos hizo conscientes de la importancia del espacio físico donde se llevan a cabo estas actividades.

Un espacio adecuado, cómodo, privado es esencial para que las y los participantes en los estudios se sientan a gusto al responder cuestionarios y participar en las sesiones. Además, hemos podido constatar que, al favorecer un ambiente de respeto, confianza y validación, las y los pacientes muestran mayor disposición para compartir información vital, lo que contribuye a la calidad de los datos recopilados.

Sostener una vía de comunicación efectiva con ellas y ellos es fundamental para asegurar que se sientan atendidos y valorados en el proceso. Al estar pendientes de que prioricen su atención de salud antes de solicitarles su participación en el estudio, adaptar las citas a su conveniencia y establecer horarios flexibles, se crea un vínculo de confianza que no solo facilita el reclutamiento, sino que también mejora la adherencia al protocolo de investigación y a los servicios de salud.



Daniela Montserrat Cortés Montes



Yazmín Valadez González

Colaboración académica en enseñanza e investigación

Reunión de trabajo Universidad de Illinois-INCMNSZ

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

Como parte de las actividades acordadas en el Convenio General de Colaboración entre el INCMNSZ y el Consejo Directivo de la Universidad de Illinois (Sistema Universitario de Illinois), signado por ambas instituciones en 2023, se llevó a cabo una reunión de trabajo el 30 de enero en la sala OMNI del Instituto. El objetivo fue revisar y fortalecer la colaboración entre ambas partes.

Al acto asistieron, por parte del INCMNSZ: Dr. José Sifuentes Osornio, director General; Dr. Miguel Ángel Mercado, director de Cirugía; Dr. Alejandro Alfaro Goldaracena, adscrito al área de Cirugía Oncológica; Dr. Mario Villtobá Chapa, jefe del Departamento de Trasplantes; Dra. Martha Kaufer, directora de Nutrición; Dr. Carlos Hinojosa Becerril, subdirector de Investigación Clínica; y Mtra. Fanny Alvarado, subdirectora de Tecnologías de la Información y Comunicaciones. Y, por parte de la Universidad de Illinois: Canciller Robert Jones, de la Universidad de Illinois Urbana-Champaign; Dr. Greg Polites, Vice decano ejecutivo; y Dra. Elvira de Mejía, entre otros acompañantes de ambas instituciones.

Los temas que se abordaron fueron:

- Programa de Trasplantes
- Programa de Robótica
- Aplicaciones de la Inteligencia Artificial

Una vez concluida la reunión en la sala OMNI, se realizó un recorrido por las instalaciones del Instituto, iniciando por la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA), seguido por el Laboratorio del Departamento de Infectología (8º y 9º piso en la UPA), Dirección de Nutrición, Nueva Torre de Hospitalización, Central de mezclas, Red de Apoyo a la Investigación y la Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas.



Asistentes a la Reunión de trabajo Universidad de Illinois-INCMNSZ

Enriquecimiento, retroalimentación y discusión científica

XVIII Curso Internacional de Cirugía “Dr. Héctor Orozco”

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

Con el objetivo de tener un foro de educación médica continua, donde los residentes se involucren con los profesores invitados y mesas de discusión que se presentan, tuvo lugar en el INCMNSZ, el tradicional Curso Internacional de Cirugía “Dr. Héctor Orozco”, celebrado del 4 al 8 de febrero.

Se buscó tener una interacción equilibrada y abierta a la comunidad de cirujanos generales o subespecialistas de las diferentes áreas, donde cada uno tiene específico interés por transmitir entre sus pares, inquietudes que propicien mesas de discusión con expertos en la materia, basadas en evidencia y que al final producen consensos que se pueden aplicar directamente a los pacientes. De esta forma, se enriquece y retroalimenta a los asistentes y participantes sobre los avances actuales.

Contó con un programa académico realizado bajo una estricta y amplia revisión de lo más actual de la especialidad.

El curso se presentó en formato híbrido (presencial y on demand). Dentro del cual se realizaron:

- III Simposio de Actualización en Cirugía de Colon y Recto.
- XIV Simposio de Actualización de Cirugía de Pared Abdominal.
- III Simposio de Actualización en Cirugía Bariátrica y Laparoscópica.
- I Simposio de Actualización en Neurocirugía.
- XVII Curso Anual de Actualidades en Angiología y Cirugía Vascolar.
- III Simposio de Actualización en Cirugía Oncológica.

- XXXII Reunión Anual de Actualidades en Cirugía Hepato-Pancreato-Biliar.
- XVI Reunión Anual de Actualidades en Trasplante Hepático.
- III Reunión Anual de Actualización en Cirugía Endócrina “Dr. Miguel Herrera Hernández”.
- IV Reunión Anual del Colegio de Especialistas en Cirugía General de la CDMX.

Estuvo dirigido a neurocirujanos, médicos cirujanos generales, cirujanos vasculares y plásticos, endocrinólogos, hepatólogos, angiólogos, trasplantólogos, coloproctólogos, personal de enfermería quirúrgica e investigadores en el manejo de enfermedades de estas especialidades.





buenas acciones



con empatía

así somos



**VOLUNTARIADO
INCMNSZ**

Avances tecnológicos, transformando la investigación

La Inteligencia Artificial y la Investigación en Salud

Primera de dos partes

Dr Santiago Henao, Dr Carlos A Aguilar Salinas/Dirección de Investigación

Los avances tecnológicos están transformando profundamente la investigación en salud, proporcionando herramientas que mejoran la toma de decisiones. La inteligencia artificial (IA), en particular, juega un papel crucial al permitir la automatización de procesos, el análisis de grandes volúmenes de datos y el descubrimiento de patrones complejos que mejoran el diagnóstico y tratamiento de enfermedades.

Algunos de los usos más destacados de la IA en investigación incluyen:

- **Análisis de datos:** La IA facilita la extracción de información valiosa de grandes conjuntos de datos. Especialmente en campos como la genómica, la salud pública y la epidemiología. Los algoritmos de *machine learning* pueden identificar patrones y correlaciones en datos complejos, lo cual es difícil de lograr con métodos tradicionales.
- **Automatización de Experimentos:** Gracias a la robótica y los laboratorios automatizados, la IA permite realizar experimentos de forma más rápida y precisa, minimizando el error humano. Además, optimiza el diseño experimental, sugiriendo las condiciones más adecuadas para obtener resultados relevantes.
- **Simulaciones y Modelado:** La IA permite crear modelos predictivos en áreas como la medicina y los sistemas de salud, anticipando fenómenos complejos. También posibilita simulaciones avanzadas que reducen la necesidad de experimentos costosos o peligrosos.
- **Salud y Medicina:** Los sistemas de IA pueden analizar imágenes médicas, como radiografías y resonancias magnéticas, para detectar enfermedades, como el cáncer, con una precisión comparable a la de los expertos. Además, aceleran el desarrollo de nuevos medicamentos y ofrecen tratamientos personalizados mediante el análisis de datos genéticos y clínicos.
- **Investigación en ciencias sociales:** La IA permite estudiar patrones de comportamiento humano a través de redes sociales y encuestas. Utilizando herramientas de procesamiento de lenguaje natural (NLP), se analizan textos y discursos para identificar tendencias culturales o políticas.
- **Optimización de Recursos:** La IA mejora la eficiencia de los proyectos de investigación al optimizar la asignación de recursos y el tiempo. Además, facilita la revisión y síntesis de grandes cantidades de literatura científica de manera más rápida.
- **Colaboración Interdisciplinaria:** La IA actúa como un puente entre diversas disciplinas, facilitando el análisis de datos y la resolución de problemas complejos de manera colaborativa.

1. McKinney, S. M., et al. (2020). "International evaluation of an AI system for breast cancer screening." *Nature*, 577(7788), 89-94.
2. Topol, E. J. (2019). "High-performance medicine: the convergence of human and artificial intelligence." *Nature Medicine*, 25(1), 44-56.
3. Jiang, F., et al. (2017). "Artificial intelligence in healthcare: past, present and future." *Stroke and Vascular Neurology*, 2(4), 230-243.
4. Naddaf, M. (2025). "How are researchers using AI? Survey reveals pros and cons for science." *Nature*, doi: <https://doi.org/10.1038/d41586-025-00343-5>.

Averiguar, analizar, asesorar, acordar y acompañar

Retos cotidianos en el quehacer de la y el nutriólogo

Dra. Martha Kaufer Horwitz NC/Dirección de Nutrición

El 27 de enero se celebra en México el Día de la Nutrióloga y el Nutriólogo, oficializado en 2023, tras el esfuerzo del Colegio Mexicano de Nutriólogos y la Asociación Mexicana de Miembros y Facultades de Escuelas de Nutrición (AMMFEN). Este reconocimiento destaca su labor en múltiples ámbitos como la salud, la educación, la industria y el trabajo comunitario, promoviendo el derecho a una alimentación suficiente y de calidad.

La y el nutriólogo se integran en equipos de salud, participando con respeto y compromiso. La especialización es fundamental, por lo que, en el caso de atención a pacientes, debe existir autocrítica y humildad para referirlos a otros colegas o profesionales cuando sea necesario. La metodología de las 5A de Kushner y Sharma (ask, assess, advise, agree, assist), que en español se traduce como averiguar, analizar, asesorar, acordar, acompañar, aplicada al tratamiento de la obesidad, también es útil en otras áreas de la consulta para garantizar atención ética y de calidad, pues centra la atención en el paciente y no en la enfermedad, además de que lo hace copartícipe de su tratamiento.

En su práctica, debe abstenerse de intervenciones sin sustento científico, garantizando confidencialidad y evitando riesgos innecesarios. No puede prescribir medicamentos, y la venta de suplementos en consultorios representa un conflicto de interés que debe evitarse para preservar la seriedad de la profesión.

En docencia, su compromiso es fomentar el pensamiento crítico y compartir el conocimiento de manera ética y generosa.

En la era digital, quienes difunden información en redes sociales deben hacerlo con rigor científico, con responsabilidad y sin caer en el sensacionalismo.

En la industria alimentaria, los nutriólogos enfrentan el reto de desarrollar productos con un perfil nutricional adecuado, además de estar alineado con la salud de nuestro ecosistema.

Independientemente del ámbito de trabajo, su ejercicio profesional debe regirse por actualización constante, ética y excelencia, principios respaldados por el Código de Ética de la y el Nutriólogo.

¡Felicidades a las Nutriólogas y los nutriólogos por su invaluable labor!



Nota: Esta entrega es un extracto del editorial publicado en la revista Cuadernos de Nutrición en el volumen 48, número 1 (enero-febrero) de 2025.

Maximizar la productividad y reducir el estrés

El arte de la productividad: Técnicas de gestión del tiempo

Primera de dos partes

Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales; Lcda. Verónica Yolanda Cuevas Gutiérrez/Dirección de Administración

La gestión del tiempo es una habilidad esencial que permite a las personas organizar sus actividades de manera efectiva, maximizando su productividad y reduciendo el estrés asociado a la falta de control sobre el propio tiempo.

No se trata de administrar horarios, se requiere establecer prioridades, fijar metas claras y utilizar herramientas que faciliten la planificación. Evitando distracciones para alcanzar objetivos personales y profesionales. El ideal es que se puedan identificar tareas urgentes e importantes y la asignación de bloques de tiempo específicos para cada actividad, para evitar la procrastinación.

Aumentar la satisfacción personal	Completar tareas y alcanzar metas genera una sensación de logro y satisfacción personal.
Mayor calidad del trabajo	Al dedicar el tiempo adecuado a cada tarea, puedes prestar más atención a los detalles y mejorar la calidad de tu trabajo.
Desarrollo de habilidades organizativas	La práctica constante de la gestión del tiempo fortalece tus habilidades de organización y planificación, útiles en cualquier aspecto de la vida.
Mejor toma de decisiones	Con un plan claro y prioridades establecidas, tomas decisiones más informadas y estratégicas.
Fomenta la disciplina y la responsabilidad	Gestionar el tiempo con éxito requiere disciplina, lo que a su vez fortalece tu sentido de responsabilidad y compromiso.
Mayor flexibilidad y adaptabilidad	Tener un control efectivo de tu tiempo te da la capacidad de adaptarte a imprevistos y cambios sin perder el foco en tus objetivos principales.

TODOS SOMOS INCMNSZ

Referencias bibliográficas: Team Asana. (2024). La matriz de Eisenhower: cómo priorizar tu lista de tareas pendientes. <https://asana.com/es/resources/eisenhower-matrix>
 Obando, R. (2024). Qué es la técnica Pomodoro y cómo usarla para mejorar tu productividad. <https://blog.hubspot.es/sales/tecnica-pomodoro>



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

ÉTICA PROFESIONAL
Permanente apego a la más
estricta ética profesional.

¡y aquí la vivimos diario!



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

COMUNIDAD INCMNSZ

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



Eric Alejandro García López

Químico Farmacéutico Biólogo

Unidad de Bioquímica Dr. Guillermo Soberón Acevedo

2007

Químico Farmacéutico Biólogo por la Facultad de Ciencias Químicas, Universidad Veracruzana, UV

2010

Maestría en Ciencias Farmacéuticas, Departamento de Sistemas Biológicos, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, UAM

En proceso de titulación - Doctorado en Ciencias Biológicas y de la Salud
Departamento de Sistemas Biológicos, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, UAM

2017

Ayudante de investigador, SIN III- CONAHCYT

2019

Premio Nacional de Oncología "Dr. Guillermo Montaña"

2020-

Profesor Asociado "C" CSB, Departamento de Sistemas Biológicos, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, UAM

Colaborador en proyectos financiados por el CONAHCYT y PAPIIT-UNAM, Generación de Cultivos Primarios a Partir de Biopsias Líquidas de Pacientes con Cáncer, Cultivo Celular 2 D y 3D, Proteómica del Cáncer

Inaugurada en 2025

Escultura Humanismo Leonardo Nierman

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

En enero de 2005 se inauguró Humanismo, una escultura de acero inoxidable ubicada en el jardín frente al Departamento de Inmunología y Reumatología.

Han pasado ya 20 años desde su instalación, pero su significado sigue vigente.

La obra fue creada y donada por el Maestro Leonardo Nierman como muestra de gratitud hacia el Dr. Donato Alarcón Segovia, exdirector del INCMNSZ.

Durante años, el Maestro Nierman padeció una enfermedad que ningún médico, ni en México ni en Estados Unidos, había logrado diagnosticar. Fue el Dr. Alarcón quien finalmente encontró la cura definitiva para su padecimiento.

Profundamente agradecido, el Maestro Nierman decidió donar esta escultura al Instituto.

En ese entonces, el Dr. Donato Alarcón fue consultado sobre el nombre que debería llevar la obra y eligió llamarla Humanismo, reflejando así su compromiso con la medicina y el bienestar de sus pacientes. Lamentablemente, la inauguración no pudo realizarse antes del fallecimiento, del Dr. Alarcón, ocurrido el 21 de diciembre de 2004.

Sin embargo, su legado y la escultura que lleva su sello permanecen como testimonio de su invaluable labor y la profunda huella que dejó en quienes lo conocieron.



Terapia de soporte hepático MARS

Los productos milagro y el daño hepático

Primera de dos partes

EEN. Pedro Xolalpa Chávez/Coordinador de posgrado de Enfermería Nefrológica

¿De cuántas historias de pacientes hemos sido testigos sobre el consumo de los productos milagro para bajar de peso con consecuencias fatales? Estos productos, frecuentemente, no están regulados y contienen sustancias que pueden sobrecargar el hígado, provocando inflamación, daño celular o enfermedades graves como la hepatitis o insuficiencia hepática. Ante una valoración integral en el INCMNSZ, actualmente se utiliza la terapia hepática MARS (por sus siglas en inglés: *Molecular Adsorbent Recirculating System*). Es una modalidad de tratamiento avanzada que se utiliza para atender la insuficiencia hepática aguda o crónica, cuando el hígado ya no es capaz de realizar sus funciones vitales, como la detoxificación del organismo.

Quiero aprovechar este espacio para dar voz a una de tantas historias que nos comparten los pacientes cuando llegan al Instituto con afección hepática a causa de este consumo; tal vez alguien se identifique o piense en algún familiar o amigo.

“Mi historia es como la de otras personas: con el paso del tiempo fui subiendo de peso. Siempre le eché la culpa a no resolver mi ansiedad, generada por el tráfico, el trabajo, mi jefe y todas las actividades administrativas que hago. Cuando ya sentía que la ropa me empezaba a apretar, recurría a las dietas extremas, a los ayunos prolongados, jugos, etc. Pero hasta que conocí los productos milagro fue cuando me empecé a sentir diferente.

La decisión sobre el consumo de estos productos nunca fue consensada con algún médico o especialista, por lo que solo tomé en cuenta opiniones tendenciosas que favorecieron el consumo cada vez mayor; los batidos se volvieron mi comida.

Hasta que un día, por la mañana, me costó trabajo reaccionar, no coordinaba mis ideas y noté mi piel con un color ligeramente amarillo, mis uñas y mis ojos. Yo creí que iba a pasar con descanso, pero fue todo lo contrario, el color aumentó y me fui quedando dormido. Fui ingresado a un hospital privado cercano de casa, pero no pudieron hacerme mucho, me refirieron al INCMNSZ porque ahora que ya estoy mejor, mis familiares me informan que fui declarado emergencia nacional para un trasplante de hígado porque el consumo de los productos milagro lo dañó severamente”. (Anónimo).

¡No te pierdas la siguiente parte de este artículo para conocer cuál es la terapia de elección en el Instituto!





INCMNSZ



CÁNCER DE PRÓSTATA

FACTORES DE RIESGO

TENER 50 AÑOS O MÁS

ANTECEDENTES FAMILIARES CON CÁNCER DE PRÓSTATA

TABAQUISMO

GRUPO ÉTNICO

Hombres con ascendencia afroamericana

ALIMENTACIÓN RICA EN GRASAS, AZÚCARES Y CARBOHIDRATOS

USO DE ANABÓLICOS



Fuente: Foro de Cáncer de Próstata. Departamento de Urología

www.epsnutricion.com.mx

Derechos Reservados © 2019 Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Febrero, Mes Nacional para la Concientización, Prevención, Detección y Tratamiento Oportuno del Cáncer Infantil

Diagnóstico oportuno y apego al tratamiento

Con la intención de fomentar un diagnóstico oportuno y el apego al tratamiento del cáncer infantil, se conmemora dicho mes. La leucemia linfoblástica es el tipo de cáncer más común que afecta a la población infantil. El cáncer es el crecimiento anormal de células en un órgano sólido, tejido o en la sangre.

El mejor tratamiento para leucemia es la quimioterapia múltiple combinada, que consiste en utilizar una mezcla de medicamentos con diferentes mecanismos de acción para destruir las células dañinas.

Fuente: <https://mundodehoy.com/2024/02/03/febrero-mes-nacional-para-la-concientizacion-prevencion-deteccion-y-tratamiento-oportuno-del-cancer-infantil/>

Febrero, Mes de la Salud del Hombre

Promoción de la cultura de prevención y salud del hombre

Durante todo el mes de febrero se promueve la cultura de la prevención y salud del hombre que, por lo general, no prestan mucha atención al cuidado de su salud, por lo que se busca eliminar la falsa creencia de que los hombres no se enferman y son más fuertes, con el fin de aumentar su esperanza de vida. Tiene la finalidad de concientizar y generar una cultura de prevención sobre los padecimientos que afectan exclusivamente a los varones o que tienen una alta frecuencia entre ellos, como cánceres de próstata y testículo, diabetes e hipertensión.

Fuente: <https://glitzi.com.mx/blog/febrero-mes-de-la-salud-del-hombre?srsId=fmBOorC8v1XHO91WhKcqKemfuXAylcjgwmY5391AZBQ97GiGZWlr>

04 de febrero, Día Mundial contra el Cáncer

La reducción de riesgos para favorecer la prevención

Del 30 al 40 por ciento de los cánceres podrían prevenirse reduciendo factores de riesgo como el consumo del tabaco y el alcohol y la falta de actividad física, entre otros.

El 4 de febrero se conmemora el Día Mundial contra el Cáncer, y desde el 2016, con la campaña que lanzó la ONU bajo el lema "Nosotros podemos, yo puedo", se pretende que este día sea una oportunidad para aumentar la conciencia y llamar la atención sobre el hecho de que todos, a nivel individual y colectivo, podemos ayudar a prevenir y controlar el cáncer y reducir la carga que representa para la salud pública.

Fuente: <https://www.gob.mx/issste/articulos/dia-mundial-contra-el-cancer-146586>

Frenar amenazas para la salud pública

Automedicación y farmacorresistencia

Tercera y última parte

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

En ediciones anteriores compartimos ejemplos de resistencia a los antimicrobianos (antibióticos, antivirales, antifúngicos y antiparasitarios). Ahora compartimos cómo podemos actuar para prevenir la farmacorresistencia.

La población general puede:

- Tomar antimicrobianos únicamente cuando los prescriba personal profesional de salud certificado.
- Seguir siempre las instrucciones con respecto al uso de los medicamentos.
- No utilizar los antimicrobianos que les hayan sobrado a otros.
- Prevenir las infecciones: lavarse frecuentemente las manos; evitar el contacto cercano con enfermos; adoptar medidas de protección en las relaciones sexuales; y mantener las vacunaciones al día.
- Preparar los alimentos en condiciones higiénicas. Además: Separar alimentos crudos y cocinados; cocinar completamente; mantenerlos a temperaturas seguras; y usar agua y materias primas inocuas.

Las y los profesionales de la salud pueden:

- Evitar las infecciones velando por la limpieza de las manos, el instrumental y el entorno.
- Prescribir y dispensar antimicrobianos solo cuando sean necesarios, de conformidad con las directrices en vigor.
- Notificar las infecciones resistentes a los antibióticos a los equipos de vigilancia.

NO TOMAR LOS ANTIMICROBIANOS SEGÚN SE HAN RECETADO, ENTRE ELLOS LOS ANTIBIÓTICOS, PUEDE GENERAR RESISTENCIAS.

ESTO PUEDE DIFICULTAR EL TRATAMIENTO DE LAS INFECCIONES Y DAR

LUGAR A:

- **MAYORES COSTOS**
- **HOSPITALIZACIONES MÁS LARGAS**
- **E INCLUSO MUERTES**



JUNTOS, PREVENIMOS LA RESISTENCIA A LOS ANTIMICROBIANOS



OPS

- Informar a los pacientes sobre cómo tomar los antimicrobianos correctamente, la posible resistencia a los fármacos y los peligros de su uso indebido.
- Informar a los pacientes sobre cómo se pueden prevenir las infecciones.

El sector salud puede:

- Invertir en la investigación y desarrollo de nuevos antibióticos, vacunas, productos diagnósticos y otros instrumentos.

Fuentes:OMS:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/antimicrobial-resistance>
Programa PAGA INCMNSZ
<https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/medicina/PAGA/index.html>

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
**NUEVA TORRE
INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Febrero 2025



Febrero 2024



Febrero 2023

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

Cambio radical de vida

Un mensajero en la noche María Vallejo-Nágera Zóbel

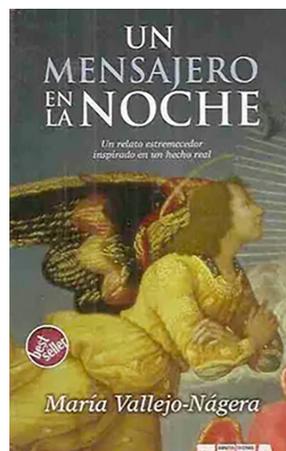
Lcda. María Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Vallejo-Nágera nació en Madrid en 1964; es hija del escritor Juan Antonio Vallejo Nágera. Es pedagoga por la Universidad Complutense de Madrid. Escribe en varias revistas de contenidos educativos. Es autora de cuentos infantiles y de novelas, basadas en hechos reales.

En 1997 escribió *En un rincón andaluz*, que quedó clasificada en quinto lugar en el Premio Planeta de 1999. *Un mensajero en la noche*, *Lola Torbellino*, *Paseando por el cielo*, *Mujeres de Luz*, son algunas de sus obras.

Un mensajero en la noche es una novela real que ha elevado a la autora entre las escritoras españolas de más fama entre el público y los medios. Basado en la vida de Albert Michael Websbrough y en la experiencia que cambió radicalmente su vida y su conducta.

Websbrough fue un hombre drogadicto, alcohólico, ladrón, mafioso y altamente agresivo, detenido y encarcelado por 14 años en las prisiones más peligrosas del Reino Unido. Pero un día, en una prisión de Inglaterra, se desarrolla una extraordinaria experiencia mística (la aparición de un ángel durante una noche de invierno) y que convierte repentinamente a este en una persona de extrema bondad. ¿Sería el ángel el autor de tal transformación? A partir de ese momento, el recluso se dedica a ayudar al resto de los presos mientras acaba su condena. Psiquiatras y especialistas asombrados del cambio radical de personalidad y de espiritualidad estudian su caso, pero no pudieron hallar ningún tipo de trastorno en su mente.



Sabías que...

Los escritores españoles son reconocidos mundialmente; algunos forman parte de las lecturas obligatorias que se leen al menos una vez en la vida. Por ejemplo, Juan Ramón Jiménez:

- Fue ganador del Premio Nobel de Literatura en 1956.
- Es uno de los escritores españoles más importantes de la historia contemporánea.
- A pesar de tener mucho éxito, su vida fue muy desdichada y estuvo marcada por la muerte de su padre y el embargo de sus bienes, lo que le hizo caer en una fuerte depresión.
- Entre sus mejores obras están: *Pastorales*, *Elegías*, *Platero y yo* y *Olvidanzas*.

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.

Ubicadas en una sola región del mundo

Especies endémicas para la supervivencia de la biodiversidad

Primera de dos partes

Biol. Abdala Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental

Las especies endémicas son aquellas que se encuentran en una sola región del mundo. Su hábitat es limitado, restringido y no existen otras poblaciones de la misma especie, más allá de esos límites en ninguna otra parte del mundo.

Por ejemplo, el canguro es una especie endémica de Australia, puesto que solo podemos encontrarla de forma natural allí.

¿Qué define que una especie sea endémica?

La presión ambiental: hay especies que son endémicas de un clima tropical y solo pueden sobrevivir en esas determinadas condiciones ambientales.

- 1) **Las restricciones geográficas:** Si la ubicación del hábitat de la especie es una isla, (un espacio terrestre rodeado de mar) la especie no puede expandirse más allá de los límites marcados por el agua. No deben confundirse con las especies nativas, que son aquellas originarias de un sitio geográfico determinado que, con el tiempo, se han extendido hacia otras regiones del mapa.
- 2) **Según su historia evolutiva:**
 - **Neoendemismo:** Se trata de especies que han evolucionado recientemente, y que la restricción en su distribución, se debe a que aún no ha tenido tiempo de dispersarse más.
 - **Paleoendemismos:** Son especies con una larga historia evolutiva, cuyo endemismo suele deberse a las limitaciones geográficas, como sucede en el caso de las islas.
 - **Endemismos relictos:** Especies que en el pasado se encontraban en varios lugares del mundo, pero que la extinción ha ido limitando su existencia a una única zona concreta.



Pavo

La carne de pavo es una proteína animal con alto valor biológico, dado su su contenido en aminoácidos esenciales.

Es una carne magra, con menor concentración de grasa y de colesterol incluso que el pollo, especialmente cuando se consume sin piel donde reside una parte importante de la misma.

Con respecto a los micronutrientes, es fuente de minerales entre los que destacan magnesio, zinc, potasio, fósforo y selenio.

Las principales vitaminas presentes son del grupo B, destacando la niacina, B6 y B12. Además contiene pequeñas cantidades de ácido fólico y algunas vitaminas liposolubles.



Filetes de pavo al tomate y curry



Ingredientes:

- 4 piezas de filetes de pechuga de pavo de 100 gramos cada uno
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de margarina baja en grasas
- 1 pieza de cebolla
- 2 piezas de jitomates grandes
- 1 cucharada de curry
- 1 taza de caldo de pollo desgrasado
- Al gusto Sal y pimienta

Modo de preparación:

Salpimentar los filetes de pavo, dorarlos en el aceite y la margarina derretida. Retirarlos cuando estén dorados y apartar manteniéndolos calientes. En la misma mezcla de aceite y margarina acitronar la cebolla pelada y picada finamente y cuando esté transparente, agregar los jitomates pelados, sin semillas y partidos en trozos así como el curry. Agregar el caldo y mezclar bien. Volver a meter en esto los filetes de pavo y dejar cocinar tapando la sartén a fuego lento por 15 minutos. Puede servirse con pasta salteada en un poco de margarina y queso rallado.

www.mapama.gob.es/es/ministerio/servicios/informinfor/pavo_tcm7-315424.pdf. Pavo, Carnes y Productos cárnicos.

¿Qué es
**HIDRATACIÓN CONTINUA
Y SOSTENIBLE?**



Beber suficiente agua
simple y potable
para mantener la salud de
acuerdo
a los requerimientos
individuales
con uso responsable.

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



HIDRATACIÓN
CONTINUA
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 febrero

16

Ríos Balderas Saul
Gamba Ayala Gerardo
Rebollar Luna Ana Lucía
Gudiño Campos Alfonso
Cano García María de los Ángeles
Segoviano Ruiz Juan Pablo
Zavala Estala Emma Laura
Jiménez Martínez Daniel

17

Limón Galván María de los Ángeles
Sánchez Martínez Atali
Aprisa Yáñez Candido
Gómez Jiménez Giselle Denisse

18

Hernández Guzmán Aldo
Sánchez López Frida Mariela
Paleta Romero Zaira Jazmin
Alarcón Álvarez Luis Octavio
Recillas Gispert Claudia
Pérez Díaz Iván
Almeda Valdés Paloma
García Ponce Román
Sánchez González María Teresa

19

Reyes García Julio César
Gómez Pineda Itzel Concepción
Enzana Cerón Tania Anayeli
Rodríguez Padilla Carolina
Méndez Jiménez Evelin Gabriela

20

Mejía Espinosa Raúl
Ramos Cortez Juan Carlos
Salvador Cabrera Dulce Daniela
Rodríguez Serrano Zaria José
Salmerón González Braulia Ofelia
Butrón Gandarilla Magda Patricia
Montoya Galicia Patricia
Enríquez Sánchez Teresita del Niño
Morales Román Alfredo
Malagón Cedeño Alan Humberto
Rangel Urrutia Yohualli
Hernández Ruiz Virgilio Alejandro
Navarrete Galicia Ana Lilia

21

Piña Serrano Gabriela
Martínez Martínez Florentino
Solano Pérez María Guadalupe
Quintana González Ana Luisa
Zarate Najera Alejandro

Flores Balcázar Christian Haydee
Ortiz García Leonardo
Cortés Gutiérrez Alba Estela
Tapia Girón Adriana Areli

22

Montiel Romero Margarita
Romero Gómez Margarita
Sánchez Vidal Hilda
Gómez Pérez Francisco Javier
Valdez Martínez Leticia
Diéguez Martínez Catalina
López Gatell Ramírez Hugo
Montiel Torres Juan Manuel
Jiménez Peralta Oscar
Baltazar Loma Erika Eva
Galioti Alarcón Zaira
Arango Rayón Laura María Guadalupe

23

Pacheco González Azalia Maranani
Núñez Jiménez Raji
Reyes Oviedo Miriam
Martínez Claudia Francisca
Lugo Goytia Gustavo
Ávila Osorio Emilio
Pastrana Benavides Luis Antonio
Santillán Vázquez Jorge Alberto
Gobea González José Manuel
Esquivel Arvizu Ursula Maricela
García Baena Norma Melisa

24

Díaz Carranza Paola
Wisniowski Yáñez Andrea
Bert Mangino Emilio
Torres Y Torres Nimbe
Abasta Jiménez Esperanza Marcela
Ramírez Solano María de Jesús
García Orduño Judith
Chirino Cortés América
Camacho Altamira Berenice
Canseco Canseco Alma Luisa Isabel
Silva Alarid Luis Samuel
Ramírez Sanabria Adriana

25

Hernández González Alejandro
Rodríguez Reyna Tatiana Sofía
Munive López Beatriz
Rodríguez Ramírez Cecilia
Ostria Guzmán Irma Ofelia
Bravo Guzmán Ana Karen
Gutiérrez Galicia Yessenia

26

Guízar Rangel María Teresa
Casas González Karla Yatziri
Maldonado Colin Miguel Alejandro
Medina León Gloria
Ríos Morales Rubén
Reyes Ramírez Ana Luz Del Carmen

27

Uribe Barroso Claudia Gabriela
Amador Alonso Linda Itzel
Gayosso Rodríguez Julio Alberto
Castañón Jiménez Rocío
Serafín Manzano Luna Montserrat
Fuentes Romero Luis León
Gamboa Arenas Celeste
De la Peña López Ildelfonso Roberto
Cortés Fragozo Zayra Iveth
Montoya Camargo Nancy
Hernández Hernández Martha Alicia
Méndez Del Angel Jesús
García Sosa Gustavo

28

Rolón Montes de Oca Ana Lilia
Zavala Ruiz Laura
García Avila Alicia
Peredo Salas América
Ramírez Islas Alejandro
Herrera Reyes María del Carmen
Gutiérrez Islas Erika Esperanza
Gutiérrez Gutiérrez Lidia Antonia
Camacho Olvera Rosario
Morales Blanhir Jaime Eduardo

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.

Col. Valle Escondido, Alcaldía Tlalpan a 1 km del INCMNSZ. Tres recámaras, cocina integral, sala, comedor, 1 baño, estacionamiento para un auto. Inf. con Gustavo al 5521414074.

RENTO HABITACIÓN INDEPENDIENTE DENTRO DE CASA.

Cerca zona de hospitales, a 5 minutos del metrobus la Joya; cuenta con clóset (no esta amueblado), servicios incluidos, ideal para pasantes, estudiantes, internos o rotantes. Trato directo, acceso a jardín, sala, comedor, cocina, espacio de estacionamiento. Inf. al 5575119584 o a la ext. 2210, con Alejandra.

VENDO CASA.

En la Noria, a 2 minutos del tren ligero la Noria y cerca del colegio Alemán. Cuenta con 4 recámaras con clóset, 1y1/2 baños, cuarto de servicio, jardín, estacionamiento techado con puerta automática para 1 auto, cisterna, cocina amueblada, 126 m² de terreno y 225 m² de construcción, informes al 5535225633, con Elvira.

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 rojo. Nuevo \$350 Inf con Karina al 55 4693 4738 o Ext. 2519.

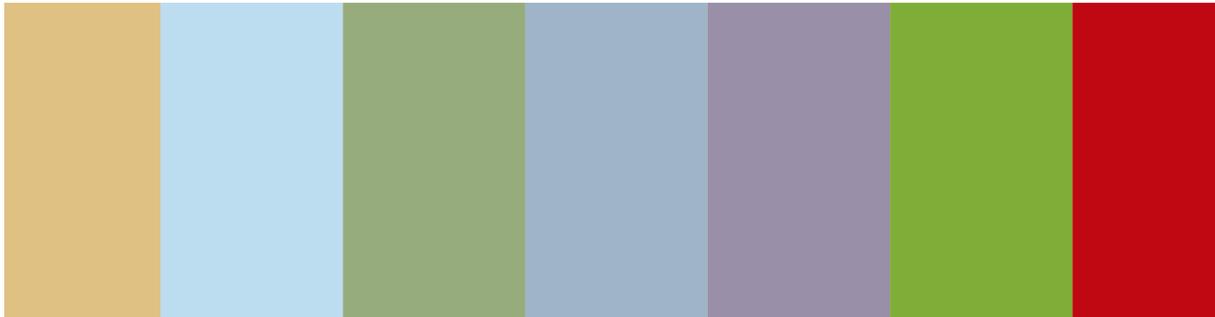
VENDO LIBROS SEMINUEVOS.

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.

VENDO CONSOLA PLAY STATION 4 SLIM.

Usada, en buenas condiciones, 1 TB de capacidad, con 2 controles inalámbricos y 7 videojuegos físicos, 6,000 Inf. con Gerardo al 5521280806 o a la Extensión 2967.

COMUNIDAD INCMNSZ



esto por tu



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