



# La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI No. 05

15 de marzo 2025

## Ceremonia de egreso de cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2025 del INCMNSZ

Ingreso del Dr. Carlos Aguilar Salinas al Colegio Nacional





# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 747

15 marzo 2025

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>HABLEMOS DE ENFERMERÍA</b>	16
<b>PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ ENTÉRATE</b>	2	<ul style="list-style-type: none"><li>Convocatoria para publicar en la <i>Revista Mexicana de Enfermería</i></li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Ceremonia de egreso de cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2025 del INCMNSZ</li></ul>		<b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>	17
<b>ENTÉRATE</b>	9	<ul style="list-style-type: none"><li>Glaucoma</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>El Dr. Carlos Aguilar Salinas ingresó al Colegio Nacional</li></ul>		<b>SABÍAS QUE</b>	18
<b>INVESTIGACIÓN</b>	10	<ul style="list-style-type: none"><li>Efemérides de la salud</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>La Inteligencia Artificial y la Investigación en Salud</li></ul>		<b>TU SALUD</b>	19
<b>NUTRICIÓN INCMNSZ</b>	11	<ul style="list-style-type: none"><li>¿Están bien tus riñones?</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Patrones de alimentación para una Vida Saludable y Sostenible</li></ul>		<b>NUEVA TORRE INCMNSZ</b>	20
<b>ADMINISTRACIÓN</b>	12	<ul style="list-style-type: none"><li>Logremos juntos</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>El arte de la productividad: Técnicas de gestión de tiempo</li></ul>		<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	21
<b>MÍSTICA</b>	13	<ul style="list-style-type: none"><li><i>Nada y así sea</i> Oriana Fallaci</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Entrega total</li></ul>		<b>NUESTRO ENTORNO</b>	22
<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	14	<ul style="list-style-type: none"><li>Especies endémicas para la supervivencia de la biodiversidad</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Francisco Rivera Martínez</li></ul>		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	23
<b>ARTE Y CULTURA</b>	15	<ul style="list-style-type: none"><li>Pera</li><li>Ensalada de espinacas y berros con pera</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li><i>Pensamiento</i>, obra pictórica de Javier Anzures</li></ul>		<b>PROGRAMA VIDA SALUDABLE</b>	24
		<ul style="list-style-type: none"><li>Programa Vida Saludable y Sostenible</li></ul>	

**U**n significativo acontecimiento para el INCMNSZ es la **Ceremonia de egreso de los Cursos de Especialidad y Alta Especialidad del Instituto**. En esta ocasión, 2025, se graduaron 257 médicas y médicos residentes de 11 Especialidades, 14 Subespecialidades y 42 Cursos de Alta Especialidad. A la **Ceremonia asistieron representantes del INCMNSZ, la UNAM y la Secretaría de Salud**, para celebrar la culminación de un ciclo de formación de profesionales de la salud capaces de afrontar los grandes retos que enfrenta México en esta materia. En las secciones **Para Conocernos, Ser INCMNSZ y Entérate** se da cuenta de ello. De igual forma, se mencionan **diversos premios y reconocimientos entregados a los egresados y a sus maestros**.

En **Entérate** se informa respecto a un satisfactorio suceso acontecido en el ámbito académico para el INCMNSZ: el **Dr. Carlos Aguilar Salinas**, director de Investigación del Instituto, **ingresó al Colegio Nacional**, un reconocimiento a su trayectoria profesional y sus trascendentales contribuciones a la ciencia en beneficio de la salud.

En **Sabías que** se mencionan las efemérides de la salud conmemoradas durante la primera quincena de marzo: 3 de marzo, **Día Mundial de la Audición**; 4 de marzo, **Día Mundial contra la Obesidad**; 4 de marzo, **Día Internacional de Concientización del Virus de Papiloma Humano**; y 12 de marzo, **Día Mundial del Glaucoma**.

Uno de los **problemas de salud que mayor fuerza ha cobrado en los últimos años es la enfermedad renal**. Por lo que es importante **reflexionar en torno al cuidado de nuestros riñones**, más aún en el marco del Día Mundial del Riñón a celebrarse el segundo jueves de marzo. Por lo que, en **Tu Salud**, se informa al respecto.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se puntualiza acerca de la importancia de tener un **sueño adecuado**, ésto **con el fin de llevar una vida saludable y sostenible**. En el INCMNSZ sabemos que **dormir en el horario y las horas adecuadas, nos permite un despertar vigoroso**.

Líderes bien preparados en beneficio de la sociedad

# Ceremonia de egreso de cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2025 del INCMNSZ

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

El 28 de febrero tuvo lugar la Ceremonia de fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2025 del INCMNSZ, en la que se graduaron 257 médicas y médicos residentes de 11 Especialidades, 14 Subespecialidades y 42 Cursos de Alta Especialidad. La conducción de la ceremonia estuvo a cargo de la Dra. Ana Barrera Vargas, jefa del Departamento de Educación Médica del Instituto.

Fue presidida por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, secretario de Salud; la Dra. Marta Zapata Tarrés, titular de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CCINSHAE); la Dra. Ana Carolina Sepúlveda, directora de la Facultad de Medicina de la UNAM. Por el INCMNSZ: Dr. José Sifuentes Osornio, director General; Dr. Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza; Dr. Raúl Rivera Moscoso, director de Medicina; Dr. Carlos Aguilar Salinas, director de Investigación; Dra. Martha Kaufer Horwitz, directora de Nutrición; Dr. Miguel Ángel Mercado, director de Cirugía; Dra. Alicia Frenk Mora, subdirectora de Servicios Clínicos y Paramédicos; y la Lcda. Andrea Hernández Velasco, presidenta del Patronato.

**“Líderes médicos bien preparados y capacitados para enfrentar grandes retos”: Dr. José Sifuentes Osornio.**

Destacó que esta generación, al igual que las tres anteriores, iniciaron su formación de posgrado durante la Pandemia. Lo que ocasionó modificaciones en el programa de entrenamiento, les exigió más esfuerzo y mayor tiempo en actividades de atención médica.



Dr. José Sifuentes Osornio

A su vez, se requirió mayor compromiso con pacientes y con la institución. Pero, sobre todo, tuvieron resiliencia para afrontar esa condición que pudieron trascender con conocimiento, paciencia, organización, supervisión, planeación y la debida aplicación de las acciones. Por lo que, ahora que llega el momento de emprender el vuelo, están capacitados para afrontar los retos profesionales.

“Tienen que estar preparadas y preparados para afrontar nuevas epidemias y será fundamental resolverlas. Con el conocimiento que han adquirido, la formación que han logrado, la experiencia y la paciencia darán buenas cuentas ante la población y ante la historia”.

Agradeció al Dr. Kershenobich todo el apoyo que ha brindado al Instituto para su gestión y eliminar un cuantioso déficit, denominado “presión de gasto”, así como facilitar la adquisición de medicamentos e insumos para la atención de pacientes.

También dio a conocer un importante logro para el INCMNSZ en el área de trasplantes:

“El día de ayer, se realizó un trasplante renal de donador vivo relacionado, un trasplante de hígado y un trasplante de páncreas-riñón, en tres pacientes que necesitaban urgentemente estos procedimientos. Recuperarán muchas de sus funciones vitales y sociales. Un reconocimiento a cirujanos, anesthesiólogos y enfermeras que lo hicieron posible.

En este contexto y para fortalecer la formación del personal de salud, así como atender a las y los mexicanos del Siglo XXI, requerimos diversas herramientas, tales como nuevos simuladores, realidad virtual, inteligencia artificial, realidad aumentada y telemedicina, entre otros instrumentos indispensables para la capacitación y actualización”.

Agradeció a la Dra. Ana Carolina Sepúlveda y al Rector de la UNAM, Dr. Leonardo Lomeli Vanegas, por todo el apoyo que la universidad ha brindado al Instituto para fortalecer la enseñanza y la investigación de frontera. Reiteró el compromiso de mantener la vinculación.

“Entre los proyectos que tenemos para desarrollo, destacan: espacios para capacitación y fisioterapia; rehabilitación; el fortalecimiento de nuestra nueva farmacia hospitalaria que tiene la misión de apoyar; también la investigación clínica; y plazas de apoyo para las actividades de investigación de la UNAM que tenemos en nuestro campus”.

También agradeció al Patronato por el apoyo brindado para la modernización de procesos en el comedor institucional, en la formación de recursos humanos, con estímulos y apoyos para médicos jóvenes e investigadores que inician actividades o se reincorporan a la plantilla. Así como por las convocatorias de investigación científica. En cuanto al Voluntariado, además de agradecerle su accionar, destacó los numerosos apoyos que ha dado a los y las pacientes.

Para finalizar, invitó a los egresados a mantener una relación estrecha con su alma mater, sus colegas, sus profesores y con la Comunidad Institucional a través de la Asociación de Médicos del Instituto. Así como fortalecer los lazos de amistad que han desarrollado durante su estancia

en el INCMNSZ. Estos vínculos, acotó: “Son de gran significado. Aquí, hacemos amistades que cultivaremos el resto de nuestras vidas”.

**“La excelencia exige sacrificio, constancia, entrega absoluta al conocimiento y servicio a los demás”:  
Dr. David Kershenobich Stalnikowitz.**

Por su parte, el secretario de Salud señaló que el Instituto, desde su fundación, ha sido un referente de excelencia en medicina. Por lo que quienes egresan deben sentir orgullo y tener en cuenta el gran compromiso que han adquirido.



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

“El INCMNSZ ha sido el espacio donde he visto consolidarse el conocimiento, la vocación y la resiliencia de quienes tienen el firme propósito de transformar la medicina en nuestro país. Sentir orgullo de pertenecer al Instituto es algo que nos une a quienes hemos pasado por sus aulas y por sus pasillos.

Nos reunimos para reconocer esfuerzo, disciplina y compromiso de quienes culminan su posgrado en el INCMNSZ. No ha sido un camino fácil; la excelencia exige sacrificio, constancia, entrega absoluta al conocimiento y servicio. Han enfrentado grandes jornadas de estudio, desvelos, incertidumbre y retos que han puesto a prueba su capacidad y determinación.

Este día marca un logro extraordinario, el inicio de su ejercicio profesional como especialistas, formados en una de las instituciones médicas más prestigiadas”.

Agregó que la creación del Instituto marcó un hito en la atención médica del país, impulsando un modelo en el que la enseñanza, la investigación y la asistencia médica convergen para generar conocimiento y desarrollar innovaciones en salud. Y señaló:

“Desde su inicio, su labor ha estado guiada por la visión del Dr. Salvador Zubirán Anchondo, quien imaginó una Institución en la que el conocimiento científico y la práctica clínica se complementarían para transformar la salud en México. A lo largo de los años, esta visión se ha materializado en la formación de generaciones de especialistas que han fortalecido el sistema de salud y mejorado la calidad de vida de la población. La huella del Instituto está presente en hospitales, universidades y centros de investigación a través de sus egresados, a los cuales se unen quienes se gradúan hoy.

Asimismo, destacó que la equidad en el acceso a los servicios médicos sigue siendo un desafío y que el Instituto deberá continuar trabajando para que cada persona que necesite atención la reciba con calidad y oportunidad. Hizo un llamado a los graduados para que tomen la responsabilidad de superar esos retos.

“Hoy, quienes egresan de Nutrición llevan consigo no sólo conocimientos técnicos de vanguardia sino que también una forma particular de ejercer la medicina, con un profundo sentido de responsabilidad social.

La especialización no se trata, únicamente, de adquirir habilidades avanzadas en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades; es comprender que la medicina de alta especialidad debe ser accesible y estar orientada a la prevención y atención temprana. No podemos limitarnos a tratar enfermedades cuando podemos adelantarnos a ellas.

Debe llevarse el conocimiento más allá de los hospitales y centros de investigación y acercarlo a la población, promoviendo estrategias preventivas que contribuyan a un sistema de salud más justo y eficiente”.

Expuso que detrás de cada graduada y graduado hay una familia que los ha acompañado con paciencia en este proceso de formación. A quienes expresó su más sincero reconocimiento, ya que su respaldo incondicional ha sido fundamental en cada paso del camino. También, agradeció a las y los profesores, cuya entrega y dedicación ha sido clave en la formación del alumnado, ya que su conocimiento guía, da ejemplo y ha dejado huella imborrable en ellos para ejercer su profesión con la excelencia que han aprendido.

Acotó: “No sólo adquirieron sabiduría como un conjunto de conocimientos; sino que la amistad y el compañerismo que encontraron son fundamentales. Los afectos de sus compañeras y compañeros, los lazos de amistad establecidos durante este periodo de formación, perdurarán en el tiempo y contribuirán, desde ahora y en el futuro, a su calidad de vida”.

Por otro lado, señaló que la ciencia avanza, las tecnologías cambian, pero la esencia de la medicina sigue siendo la misma; es decir, el compromiso con la salud y el bienestar de las personas. “No olviden nunca que detrás de cada diagnóstico hay una vida, una familia y una historia que merece ser escuchada y atendida con dignidad.

Hoy, al concluir esta etapa, les expreso nuestro más sincero reconocimiento. La disciplina y la entrega, con las que han transitado estos años, les han hecho merecedores del título que hoy reciben. No se detengan aquí, sigan aprendiendo, sigan cuestionando, sigan innovando y, sobre todo, sigan ejerciendo la medicina con la pasión y la ética que ha caracterizado a este Instituto desde su fundación. En palabras del maestro Zubirán.

Hoy, celebramos la culminación de un esfuerzo que marcará el rumbo de sus vidas. Recordemos que la medicina es un camino de aprendizaje constante, de servicio inquebrantable y de profunda entrega a quienes más lo necesitan. Lleven con orgullo el conocimiento adquirido, el compromiso con la excelencia y el espíritu de humanidad y de Mística que han cultivado en este Instituto. La salud de muchas personas, dependerá de su dedicación y su pasión por esta noble profesión”, concluyó.

**“La Residencia transformó nuestras vidas, la forma de entender la medicina y el servicio a los demás”:** Dr. Luis Guillermo Gallegos Portillo.



El Dr. Luis Guillermo Gallegos Portillo, jefe de residentes de Cirugía General expresó: “Celebramos el cierre de un ciclo formativo que ha transformado nuestras vidas y nuestra forma de entender la medicina y el servicio a los demás. Aprendimos que la cirugía y la práctica médica no son sólo técnica y ciencia, sino una auténtica vocación que demanda compromiso, perseverancia y trabajo en equipo.

El INCMNSZ forma líderes con conciencia social, agentes de cambio que forjan nuevas generaciones y llevan la medicina especializada a cada rincón de México”.

Agregó que encontraron verdaderos mentores y, en sus compañeros, una segunda familia. Y que estuvieron en medio de la Pandemia, en la que vieron un INCMNSZ que se negaba a rendirse.

“La calidad humana y el compañerismo eran el motor para brindar atención de excelencia, siendo un ejemplo de lo que representa el INCMNSZ.

En nuestro quehacer diario y en cada rincón al que vayamos, llevaremos la Mística Institucional que se traduce en innovación, excelencia y un profundo amor por la vida y la ciencia. El éxito no se alcanza en solitario, es el apoyo mutuo, el compañerismo y la humildad para aprender de los demás. Nuestra alma mater tiene el espíritu de colaboración entre todos los servicios”, concluyó.

**“El INCMNSZ es un lugar lleno de historia, mística y tradición”:** Dra. Karen Hale Cuenca.



Por otro lado, la Dra. Karen Hale Cuenca, jefa de residentes de Medicina Interna, externó un mensaje, en el que destacó su sentir y lo que representa el Instituto para los egresados; “El INCMNSZ es un lugar lleno de historia, mística y tradición, pero lo que hace a este lugar tan especial es su gente. Aquí conocí a las personas más brillantes, más perseverantes y más nobles. A grandes eminencias de la medicina, a mis más grandes maestros y ejemplos a seguir; pero, sobre todo, aquí conocí a mis mejores amigos.

Son incontables las enseñanzas que me llevo de estos cuatro años. El verdadero significado del sentido de pertenencia que, al menos yo, no había vivido antes de llegar aquí. Es un sentimiento que se asemeja al del orgullo de formar parte de algo más grande.

Los logros ajenos son como propios; ver a mis amigos y compañeros triunfar como especialistas y subespecialistas; ver a mis maestros convertirse en jefes de departamento e inclusive, ver publicaciones de gente que tal vez no conozco, pero que son parte del Instituto. En fin, orgullo y felicidad de decir fuerte y claro: soy parte del INCMNSZ", finalizó.

**El Dr. Raúl Rivera Moscoso, director de Medicina, nombró a los ganadores del Premio Juan Rull Rodrigo a los mejores médicos revisores de hospitalización y urgencias.** Destacó que este premio es un claro ejemplo de la vocación educativa que tiene el Instituto.

**Premiados:**

- Atención Continua y Urgencias:  
Dr. José de Jesús Vidal Mayo
- Hospitalización y Consulta Externa:  
Dr. Juan Carlos Jasso Molina



Dr. José de Jesús Vidal Mayo



Dr. Juan Carlos Jasso Molina

**El Dr. José Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza, hizo mención de los ganadores al Premio José Antonio Martí Mora a las mejores tesis publicadas.**

Expresó que el premio, desde el 2018, se instituyó y está dirigido a las mejores tesis de finalización del curso, con el propósito de fortalecer las actividades de investigación entre el personal en formación en las residencias y en otros cursos de especialización o de posdoctorados, impartidos en el INCMNSZ.

- Tesis de especialidad por entrada directa: Dr. Juan José Aguilar Lugo Gerez.  
Tutor: Dr. Diego Luis Carrillo Pérez.
- Tesis de especialidad por entrada indirecta: Dr. Marlon José Sandino Bermúdez.  
Tutora: Dra. Andrea Hinojosa Azaola.
- Tesis en doctorado: Dra. Yésica Paola Baena López.  
Tutor: Dr. Gerardo Gamba Ayala.
- La categoría de tesis de maestría fue declarada desierta.



Dr. Juan José Aguilar Lugo Gerez



Dr. Marlón José Sandino Bermúdez

### Asimismo, se entregaron reconocimientos a los mejores residentes.

- Residente de la especialidad quirúrgica *Dr. Manuel Campuzano Fernández* al Dr. Eros Efraín Santos Chávez.
- Residente de especialidad, entrada indirecta *Dr. David Kershenobich Stalnikowitz* al Dr. Shaul Navarro Lara.
- Residente de especialidad, entrada directa del área médica *Dr. David Kershenobich Stalnikowitz* al Dr. Gabriel Santos Vázquez.



Dr. Shaul Navarro Lara



Imágenes de los egresados. Para más fotos, ver el álbum de Facebook del INCMNSZ

## Trayectoria en investigación sobre enfermedades metabólicas

# El Dr. Carlos A. Aguilar Salinas ingresó al Colegio Nacional

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

Por su destacada trayectoria en investigación clínica y básica sobre enfermedades metabólicas, el pasado 13 de febrero, el Dr. Carlos A. Aguilar Salinas, director de Investigación del INCMNSZ, fue elegido para ingresar al Colegio Nacional.

El Colegio Nacional es una institución pública dedicada a la divulgación de la cultura científica, artística y humanística, de forma gratuita, de libre acceso y sin ninguna restricción curricular o de registro.

Desde su fundación en 1943 hasta la actualidad, ha reunido a 110 destacados representantes de todas las disciplinas del saber, con el propósito de difundir su conocimiento para todo el público.

También realiza actividades en otras ciudades del país y, en ocasiones, en el extranjero. Cada año se llevan a cabo más de 300 actividades académicas y culturales, y se reciben alrededor de 30 mil visitantes en sus instalaciones.

El Dr. Carlos Aguilar Salinas ha realizado importantes aportaciones a la investigación clínica y básica con un enfoque en la patología, tratamiento y control de la diabetes tipo 2 y las dislipidemias.

Asimismo, ha contribuido a la consolidación de instituciones médicas; cuenta con una destacada trayectoria docente y ha difundido la ciencia médica a través de publicaciones en revistas como *The Lancet*, *Nature* y *The American Journal of Medicine*; además, ha publicado 523 artículos en revistas indexadas.



Dr. Carlos A. Aguilar Salinas

Al margen de su labor académica, docente y clínica, Aguilar Salinas participa activamente en la divulgación del conocimiento y en la promoción de la salud en instituciones como el mismo Colegio Nacional, la Academia Nacional de Ciencias Médicas y el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, en donde, además de desempeñarse como director de Investigación, participa en seminarios y conversatorios organizados por universidades públicas y privadas.

## Avances tecnológicos, transformando la investigación

# La Inteligencia Artificial y la Investigación en Salud

Segunda y última parte

Dr. Santiago Andrés Henao Morán, Dr. Carlos A Aguilar Salinas/Director de Investigación



Como se reflexionó en la edición del 15 de febrero, los avances tecnológicos están transformando la investigación en salud, proporcionando herramientas que mejoran la toma de decisiones. La inteligencia artificial (IA) 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.

En esta edición, es importante destacar que algunos de los usos de la IA en investigación incluyen: Análisis de datos, automatización de experimentos, simulaciones y modelado, salud y medicina, investigación en ciencias sociales, optimización de recursos y colaboración interdisciplinaria.

El INCMNSZ ha desarrollado una herramienta basada en algoritmos llamada INVESTIGA, que permite realizar búsquedas institucionales en las plataformas "Labsis" y "SoTeci". Esta herramienta ayuda a identificar pacientes con alto riesgo de desarrollar ciertas enfermedades. Está disponible para el personal de la institución que puede acceder a ella, a través de la Dirección de Investigación.

Es crucial que los investigadores sean conscientes de los posibles sesgos en los datos utilizados para entrenar los modelos de IA, ya que pueden influir en los resultados. Además, los algoritmos deben ser transparentes, y los resultados, reproducibles. El uso responsable de la IA plantea desafíos éticos y técnicos, que deben abordarse para garantizar su beneficio para la sociedad.

Fuente:

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>.

## Frecuencia, variedad y proporción

# Patrones de alimentación para una Vida Saludable y Sostenible

Primera de dos partes

Dra. Claudia Teresa Tovar Palacio/Dirección de Nutrición

La investigación en nutrición ha mostrado un avance importante desde el análisis de nutrientes individuales hasta el estudio de los patrones de alimentación, es decir, la forma en que combinamos diferentes alimentos en nuestra dieta. Adquirir un patrón de alimentación saludable ofrece beneficios específicos a la salud y, del mismo modo, impacta en el medio ambiente y la sostenibilidad global<sup>1</sup>.

Un patrón de alimentación se puede definir como el conjunto de alimentos y bebidas que una persona consume de manera habitual, incluyendo la frecuencia, variedad y proporción de los mismos. A diferencia de las dietas específicas que suelen centrarse en restricciones o en la inclusión de ciertos alimentos, los patrones de alimentación analizan la dieta en su totalidad y cómo afecta la salud a largo plazo. La relevancia de los patrones alimentarios radica en que permiten evaluar el impacto general de la dieta en la salud, en lugar de concentrarse en nutrientes individuales<sup>2</sup>.

Existen diversas formas de alimentación alrededor del mundo, algunas arraigadas en tradiciones culturales y otras basadas en investigaciones científicas. Entre los principales patrones de alimentación se encuentran:

- Dieta mediterránea, reconocida por sus beneficios para la salud.
- Dieta vegetariana o vegana, caracterizadas por excluir la carne y los productos derivados de animales.
- Dieta occidental, típica de países industrializados y asociada a un mayor riesgo de enfermedades.
- Dieta con enfoques alimentarios para detener la hipertensión (DASH), recomendada para prevenir la hipertensión al enfocarse en frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa.
- Dieta nórdica, que promueve el consumo de vegetales y pescado de la región.

En la siguiente edición, se informará sobre algunas de las ventajas y desventajas de apegarse a determinados tipos de dieta o dar seguimiento a hábitos y patrones alimenticios.



Referencias:



## Recomendaciones de gestión

# El arte de la productividad: Técnicas de gestión del tiempo

Segunda de tres partes

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

En la edición anterior se comentó sobre la gestión del tiempo y cómo identificar tareas urgentes e importantes para la asignación de bloques de tiempo específicos para cada actividad, para evitar la procrastinación. En esta ocasión, se ofrecen algunas recomendaciones para gestionar el tiempo.

### Recomendaciones:

#### 1. Desglosa, prioriza y planifica:

- Dividir tareas grandes: Desglosa proyectos grandes en tareas más manejables para que el trabajo sea menos abrumador.
- Establece prioridades: Usa la matriz de Eisenhower para identificar tareas importantes y urgentes.
- Planifica tu día: Utiliza una agenda o una aplicación de gestión del tiempo para planificar tus actividades diarias.

#### 2. Enfócate y mantén la productividad:

- Empezar con tareas sencillas: Completa las tareas pequeñas, primero para obtener un sentido de logro y motivación.
- Evita las distracciones: Minimiza interrupciones apagando notificaciones y estableciendo momentos específicos para revisar el correo electrónico.
- Toma descansos regulares: Utiliza el método Pomodoro, trabajando durante 25 minutos y descansando 5 minutos para mantener la concentración.

#### 3. Revisa y ajusta:

- Revisión diaria: Al final del día, revisa lo que has logrado.
- Ajuste de planificación: Ajusta tu planificación para el día siguiente según sea necesario para mejorar continuamente.

¡Todo somos INCMNSZ!



Referencias:

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

## **ENTREGA TOTAL**

**Entregamos pensamiento  
y acción sin límites de tiempo  
ni de esfuerzo.**

*¡y aquí la vivimos diario!*

# COMUNIDAD INCMNSZ

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



**Francisco Rivera Martínez**  
Contador Público  
Departamento de Contabilidad,  
Dirección de Administración

**1994-1997**

Educación Superior  
Instituto Politécnico Nacional, Escuela Superior de Comercio y Administración, Unidad Tepepan

**1996 - 1997**

Contabilidad Sección Cuentas por Pagar, prestador de Servicio Social, INCMNSZ

**1997 -2002**

Contabilidad Sección Cuentas por Pagar, Técnico Medio, INCMNSZ

**2002 -2010**

Departamento de Contabilidad, Coordinador, Soporte Administrativo C, INCMNSZ

**2011 - 2013**

Departamento de Tesorería - Área de Cajas  
Coordinador, Soporte Administrativo C, INCMNSZ

**2014 - 2015**

Departamento de Contabilidad  
Coordinador, Soporte Administrativo C, INCMNSZ

**2015 - 2018**

Departamento de Control Presupuestal  
Coordinador, Soporte Administrativo C, INCMNSZ

**2019 - 2024**

Contabilidad Sección de Cuentas Corrientes de Pacientes Hospitalizados  
Subcoordinador Soporte Administrativo C, INCMNSZ

**Cursos**

**2018**

Reformas Fiscales  
Facultad de Contaduría y Administración, UNAM

**2022**

CFDI y Complementos, Instituto Politécnico Nacional - ESCA

Acervo artístico público en el INCMNSZ

## **Pensamiento; obra pictórica de Javier Anzures**

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

Para iniciar las celebraciones del 50 aniversario de la fundación del INCMNSZ, su entonces director general, el Dr. Donato Alarcón Segovia, convocó a un Certamen Nacional de Pintura, a partir del cual se iniciara un acervo plástico público de arte contemporáneo de primer nivel, demostrando que la institución no sólo se preocupa por la conservación y recuperación de la salud física de quienes acuden a ella, sino también de su salud integral.

El Comité de Arte para la selección de los trabajos estuvo integrado por: Mtro. José de Santiago, Mtra. Bertha Taracena, Dra. Herlinda Madrigal, Dr. Aroldo Diez, Mtro. Vicente Gandía, Arq. Orso Núñez y Mtro. Rodolfo Rivera, quienes seleccionaron 76 pinturas, incluida la distinguida con el primer lugar: *Pensamiento* del Mtro. Javier Anzures.

Esta pintura se encuentra ubicada en el Banco de Sangre de la Unidad Gonzalo Río Arronte.



Pintura del Mtro. Javier Anzures, titulada: *Pensamiento* de Javier Anzures

Tu contribución es importante

# Convocatoria para publicar en la *Revista Mexicana de Enfermería*

Mtra. Lizeth López López/Editora de la Revista Mexicana de Enfermería

## REVISTA MEXICANA DE ENFERMERÍA

ISSN: 2339-7284  
e-ISSN: 26968584

### CONVOCA

A toda la comunidad de enfermería, investigadores, académicos, personal asistencial y otros profesionales de la salud a publicar sus investigaciones para contribuir a la mejora de la práctica de enfermería.

Recepción de manuscritos del  
**6 de enero al 12 de mayo de 2025**

Conoce las instrucciones para los  
autores en el siguiente enlace



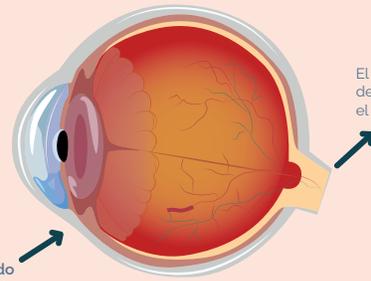
[revistamexicana.enfermeria@incmnsz.mx](mailto:revistamexicana.enfermeria@incmnsz.mx)  
[revistamexicanaenfermeria.org](http://revistamexicanaenfermeria.org)



# Glaucoma



El glaucoma es una enfermedad ocular producida en la mayoría de sus casos por el aumento de presión en el ojo, generando un acumulo de fluido en la parte delantera del ojo, dañando el nervio óptico y deteriorando la agudeza visual.



Canal de drenaje bloqueado causando una acumulación de líquido e incrementando la presión del ojo.

El incremento de presión daña el nervio óptico.

El glaucoma es una de las principales causas de ceguera para las personas mayores de 60 años.

No presenta síntomas en sus etapas tempranas, por lo que es posible que no se note un cambio en la vista hasta que la enfermedad se encuentre en una etapa avanzada.

Es importante realizarse exámenes de la vista periódicamente, para realizar un diagnóstico en las etapas iniciales.

Si se detecta el glaucoma en una etapa temprana, la pérdida de la vista se puede retardar o prevenir.



[www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)

**3 de marzo, Día Mundial de la Audición**

## **Prevenir la sordera y la pérdida de audición**

Este día se conmemora con el propósito de concienciar a las personas sobre cómo prevenir la sordera y la pérdida de la audición, así como promover la salud auditiva en todo el mundo. En los últimos años, cada vez más Estados miembros y otras organizaciones asociadas han participado y organizado actividades y eventos.

Fuente: <https://www.who.int/es/campaigns/world-hearing-day>

**4 de marzo, Día Mundial contra la Obesidad**

## **Fomentar una alimentación sana y hábitos saludables**

Esta fecha busca concienciar a las personas sobre el daño que conlleva para el organismo una dieta alta en grasas y azúcares. Y fomentar una alimentación sana y hábitos saludables. Se entiende por obesidad a una acumulación anormal de grasa que puede acarrear otras enfermedades que son nocivas para el organismo.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-de-la-obesidad>

**4 de marzo, Día Internacional de Concientización del VPH**

## **Riesgos asociados con infección viral**

Este día nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre los riesgos asociados con esta infección viral y la importancia de la prevención. Desde verrugas genitales hasta lesiones preneoplásicas o cáncer cervical, el Virus del Papiloma Humano puede tener graves consecuencias para la salud de las personas.

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

**12 de marzo, Día Mundial del Glaucoma**

## **Engloba hasta 60 enfermedades oculares**

A partir del año 2008 se viene celebrando el Día Mundial del Glaucoma, padecimiento que engloba hasta 60 enfermedades oculares que pueden ocasionar la ceguera, producto de una degeneración progresiva del nervio ocular. Actualmente, el glaucoma es la segunda causa común de la ceguera. Lo padecen alrededor de unos 60 millones de personas en todo el mundo.

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

## Detección temprana

# ¿Están bien tus riñones?

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Comunicación y Vinculación

Cada año, el segundo jueves de marzo, se conmemora el Día Mundial del Riñón. Este 2025, la campaña “¿Están bien sus riñones? Detecte a tiempo y proteja la salud renal” busca crear conciencia sobre la importancia de prevenir y diagnosticar a tiempo.

### **World Kidney Day recomienda pruebas simples, no invasivas y rentables para toda la población:**

- Mediciones de presión arterial para detectar hipertensión.
- Índice de masa corporal (IMC), que es una estimación de la grasa corporal en función de la altura y el peso.

### **Prueba de orina:**

- Albúmina en orina (Albuminuria) para evaluar daño renal. Es preferible el cociente albúmina-creatinina urinaria (uACR).

### **Análisis de sangre:**

- Hemoglobina glicosilada o glucosa en ayunas o aleatoria para detectar diabetes tipo 2.
- Creatinina sérica (más precisa si se combina con cistatina C) para estimar la tasa de filtración glomerular (TFGe) y evaluar la función renal.

### **COSAS QUE PROBABLEMENTE NO SABÍA SOBRE LA ENFERMEDAD RENAL:**



Más de 850 millones de personas en todo el mundo tienen alguna forma de enfermedad renal.



La diabetes y la presión arterial alta son las dos causas principales de enfermedad renal.



La enfermedad renal a menudo no tiene síntomas hasta que está avanzada, por lo que debe hacerse pruebas.



El tratamiento temprano puede enlentecer la enfermedad renal.



También puede prevenir otros problemas, como un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular o una insuficiencia renal.



Tener enfermedad renal le pone en un mayor riesgo de desarrollar complicaciones potencialmente mortales por la COVID-19.

Por su parte, la Mtra. Cristina Segundo Alvarado, de la Unidad Metabólica del INCMNSZ y organizadora de la 2da. Feria Conmemorativa del Día Mundial del Riñón 2025, recomienda:

- Química sanguínea para identificar los niveles de creatinina, nitrógeno ureico y urea.
- Examen general de orina para detectar los niveles de proteinuria.

Además, destaca que las personas que viven con diabetes, hipertensión o alguna enfermedad inmunológica deben hacerse estas pruebas cada 6 meses. Pues la diabetes y la hipertensión son el principal factor de riesgo de la enfermedad renal crónica.

Fuentes:

-Nefrocápsulas. 1 pruebas de laboratorio. INCMNSZ - Educación para la Salud: <https://www.youtube.com/watch?v=fIEtAhvDeTE>  
<https://www.worldkidneyday.org/2025-campaign/>

# LOGREMOS juntos

**UNA NUEVA TORRE**  
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la  
**NUEVA TORRE**  
**INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



Marzo 2025



Marzo 2024



Marzo 2023

Sigue el avance en la página: [www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)

## Testimonios de guerra

# *Nada y así sea*

## Oriana Fallaci

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

Oriana Fallaci (1929-2006, Florencia, España). Periodista, activista y escritora. Fue la primera mujer italiana corresponsal de guerra. Como escritora de doce libros, vendió millones de copias en todo el mundo; como periodista ganó reconocimiento internacional, en especial por sus entrevistas a personajes famosos, como Indira Gandhi, Golda Meir, Yasser Arafat, Mohammad Reza Pahlavi, Henry Kissinger, entre otros.

*Nada, y así sea*, es un diario de un año de vida de Fallaci como corresponsal de guerra en Vietnam (1967 y 1968), que se publicó en 1969. Se basó en entrevistas con algunos protagonistas de la guerra, el testimonio de soldados estadounidenses que participaron en la masacre de Mỹ Lai y en los informes de algunos de los sobrevivientes.

Este libro cuenta la experiencia de Fallaci en la guerra de Vietnam, a raíz de la pregunta que le hace su hermana pequeña "¿qué es la vida?". Comienza con la búsqueda de su significado en medio del conflicto bélico. A través de sus escritos, deja constancia del horror y de los cambios que esta produce en su persona. Aunque intenta mostrarse objetiva y comparar los puntos de vista posibles, plasma la opinión de la iglesia, de los militares americanos, del pueblo vietnamita y de la guerrilla de Vietnam. Sin embargo, se da cuenta de que es imposible mantenerse neutral en medio de la guerra.

Tras regresar a Nueva York, se da cuenta del contraste y de lo difícil que es definir la vida en un mundo tan desigual y hostil... "Pero esto es lo que aprendí en esta guerra, en este país, en esta ciudad: a amar el milagro de haber nacido".



### Sabías que...

Que Italia, considerada la tierra de la pasión, la historia y la belleza, ha sido durante mucho tiempo un crisol de talento literario.

**Elena Ferrante** (Nápoles, 1943) es el pseudónimo de la escritora Anita Raja, autora de grandes éxitos literarios de la última década, que han sido traducidos a lenguas de todo el mundo.

- Con la novela *Los días del abandono*, logró un gran éxito de ventas, sobre todo tras recibir una excelente adaptación al cine.
- Autora de títulos como *Crónicas del desamor* (un compendio de tres de sus novelas) o la serie *Dos amigas*, la han llevado a trascender fronteras lingüísticas y culturales. También ha publicado ensayos y literatura infantil.
- Ha recibido premios como el Oplonti o el Procida Elsa Morante.

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

Segunda y última parte parte

Biol. Abdala Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental

En la edición anterior, se informó sobre dos tipos de especies endémicas: Las restricciones geográficas y según su historia evolutiva. En esta ocasión se dan a conocer aspectos de una tercera especie, según su distribución territorial, que contempla tres subtipos:

- **Microendémicas:** Son aquellas especies que se encuentran establecidas en una zona específica.
- **Cuasiendémicas:** Especies que exceden los límites de su zona específica.
- **Semiendémicas:** Aquellas que pasan tan solo una parte del año en una zona específica.

La importancia radica en que las especies endémicas son vitales para conservar y enriquecer la biodiversidad de su región geográfica. Aseguran el correcto funcionamiento de los ecosistemas que los hábitats ocupan. Se trata de especies muy vulnerables porque dependen de unas condiciones naturales muy específicas o porque están restringidas a áreas muy concretas. Si esas zonas son alteradas por el hombre o por eventos climáticos, ponen en riesgo la supervivencia de la especie.

En este sentido, cualquier especie es determinante. El carnívoro depende del herbívoro y el herbívoro depende de la planta. Por lo tanto, cualquier perturbación ecológica impactante podría provocar su colapso; las tierras se volverían estériles y la zona quedaría inhabitable para cualquier ser vivo. Las especies endémicas son un termómetro del estado de salud de un territorio y es, además, otra lección que nos deja la biodiversidad sobre cómo cada ser vivo cumple una función esencial para mantener el planeta en equilibrio.



# Pera

México cuenta con una producción de casi 26 mil toneladas de pera. Como es una fruta que se adapta a regiones templadas, el principal estado productor es Puebla con más de 12 mil toneladas anuales, seguido de Michoacán y Morelos con más de 6 mil toneladas y 2 mil toneladas respectivamente. Son en los meses de julio a octubre que se obtiene mayor cosecha. A partir de septiembre, disminuye el volumen de la fruta a 7 mil 500 toneladas.

Se dice que la pera es originaria de regiones de Europa oriental y de Asia occidental. Actualmente, China aporta dos terceras partes de la producción mundial de pera que asciende a poco más de 24 millones anuales. Por su parte, México es la cuarta nación en el continente americano, productora del fruto.

Tiene un alto contenido nutritivo, aporta vitaminas A, C, E y las del grupo B.

El principal uso de esta fruta es gastronómico, pues se consume en fresco, conservas, mermeladas o jugo.

Existen más de 30 variedades que se clasifican en peras de verano y peras de invierno. Entre las principales variedades comerciales podemos mencionar: *Anjou*, *Bartlett*, *Bosc*, *Seckel* y *Kieffer*.



Fuente: <https://www.gob.mx/siap/articulos/pera-fruta-jugosa-refrescante-y-nutritiva>

# Ensalada de espinacas y berros con pera



Rinde para 4 porciones

## Ingredientes:

200 gramos de espinaca limpia sin tallo  
200 gramos de berro limpio, utilizar solo los tallos tiernos  
2 piezas de peras cortadas en octavos sin corazón y sin semillas  
Sal, pimienta y limón al gusto

## Modo de preparación:

Precalentar el horno a 180°C.

Colocar las peras en una charola o refractario y hornear por 10 minutos. Dejar enfriar.

Trocear con las manos las hojas de espinaca y berros. Colocar en un recipiente la mezcla de espinacas y berros, pasar rápidamente las peras rostizadas por una sartén o con la ayuda de un microondas calentar hasta obtener una temperatura tibia.

Aderezar con jugo de limón, sal y pimienta al gusto.



## ¿Qué es SUEÑO ADECUADO?

Dormir diariamente con duración, horario, continuidad y profundidad seguido de un despertar espontáneo y vigoroso.

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



SUEÑO  
ADECUADO



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 marzo

**16**

Vargas Cayente Arlet Aurora  
Valverde Urbina Elsa  
Salama Frisbie Richard  
Ortiz Méndez Guillermina  
Arenas Nolasco Patricia  
Gómez Gaytán Alejandro  
Santis Jasso Oscar  
Chávez López Guadalupe Gabriela  
Padilla García Carla Melissa  
Baltazar Valdés Víctor Daniel

**17**

Varela Cifuentes Leslie Sarahi  
Ortega Cuevas José Shelidon  
Cuchillo Hilario Mario  
Prudenciano Anzúrez Alfonso  
Hernández Evangelista Patricia Mónica  
Dominguez Sánchez Patricia  
Vázquez González Víctor Eduardo  
Olalde González Lizbeth Karina  
Hernández Juárez Hilda Elizeth  
Martínez Zarate Jenny Paulina  
Gómez Rodríguez Nancy  
Segundo Martínez Raúl

**18**

Cassiano Quezada Fabiola  
Rodríguez Miranda Martha Beatriz  
Hernández Maya Carmen  
López Alvarado Cirilo Juan José  
Mimenza Alvarado Alberto José  
Maldonado Becerril José  
Becerril Nuñez Marisol  
Valle Victoria Aaron Noé  
Alvarez Gutiérrez Itzel Issamar

**19**

Alvarado Rodríguez Luis Gerardo  
Martínez Castañeda Jorge Luis  
Flores de Jesús Josefina  
Raya Méndez Josefina Esther  
Frágoso Loyo Hilda Esther  
Flores Rosales José Carlos  
Hernández Oropeza José Luis  
Contreras Arenas José Guadalupe  
Rodríguez Andoney José De Jesús  
Escobar Carrasco Ángel Lizandro  
Cienfuegos Alvear José Antonio

**20**

Arguello Guzmán Kenya Itzel  
Pérez Cruz Edrei  
Xolaipa Chávez Pedro  
Padilla Betancourt Ingrid Paola  
Roldan Amaro José Antonio  
Carmona Luna Norma  
Torres López Claudia  
Rosas Torres Martín Gabriel  
Hernández Becerril Alejandra  
Vargas Agredano Romina Margarita  
Flores Villanueva Miriam  
Mota Esquivel José Enrique

**21**

Barranco Cruz José Luis  
Carmona Valverde L. Stephanie  
Taboada García Hortencia  
Torres Avila María del Carmen  
Pérez Cortes Alma Nancy  
Tapia Soria Deidani Primavera  
Hernández Apodaca Anabel  
Félix Ocaña Darwin  
Gutiérrez Castañeda Nancy Margarita

**22**

Ledesma Barrientos Fernando  
Segura Kato Yavoi Xochitl  
Medina García Pavón Barbara  
Bernal Salgado Israel  
Monárrez Rojas Manuel

**23**

Ortega Martínez Nayeli  
Damián Ronco Martha  
Jakez Ocampo Juan de Jesús  
Vitores Mejía Jesús  
Enzana Cerón Juan Carlos  
González Alcocer Ana Itzel

**24**

Lara Ferreira Jessica  
Rossano Justo Aurora  
Rodríguez Encinas Bethsabel  
Luqueno Martínez Verónica Gabriela  
Alvarez González Gabriela  
Zecua Muñoz Patricia  
González Velasco Mariceja  
Martínez Cortés José Daniel  
Vitores Soto Jesús Brandon  
Guido Cortes Liliana Stephania

**25**

Davizon López Carlos Antonio  
Espinosa Cortes Luz María  
Romero Córdoba Sandra Lorena  
Cortes Guerrero María Esther  
Avenida López Heber Hugo  
Fiorella Gutiérrez Henry Joseph  
Reyes Córdova Erika

**26**

Robles Galicia Miguel  
Jiménez Linares Luis Rodrigo  
Rodríguez D'cid Roberto Carlos  
Guevara Cruz Martha  
Villicaña Hernández Esmeralda  
Alva Gopar Maribel  
Meneses Cervantes Mariana  
Chávez Morales Susana Braulia  
Camacho Rivera Ivon Gabriela  
Galicia Jiménez Juan Manuel  
Morales Martín Teresa  
Juárez Bustamante Lizeth Yasmin

**27**

Alquicira Rueda Coral  
Escobedo López Kenia Melina  
Vergara Mendoza Moisés  
Calderón Benítez Leticia Elizabeth  
Pérez Méndez Rosalba  
García Pérez Cesar Alejo  
García Arenas Ana Yasmin  
Cárdenas Soto Karla  
Cid Roldan José Antonio

**28**

Méndez Ramos Steven  
Verea Sánchez Nelly Esperanza  
Alvarado Altamirano Alicia  
Espinosa Navarrete Erica Mayde  
González Salazar Luis Eduardo

**29**

Cortes García Miguel Ángel  
Aguilar Cruz María Fernanda  
Remus Y Galván Beatriz Estela  
Estrada González José Daniel  
Sánchez Ledesma Silvana  
Figueroa Bolaños Maribel  
Alvarez Briseño Víctor Hugo  
Angeles Córdova Francisco Javier  
Buño García Reyes Paulina  
Sandoval Librado Raúl  
Flores Carbajal Francisco  
García Valdés Paola

**30**

López Nieto Sandra Lizeth  
Moreno Hernández Marco Antonio  
Alvarez Manzo Héctor Salvador  
Flores Cataño María Elena  
Velázquez Mata José Luis  
Guizar Carpiñero María Elena  
García Ibarra Rosa Elena  
Armengoit Mejía Alicia  
Trinidad Burgos Cecilia Karina  
Pérez Pineda Rosa Martha  
Barroso Guerrero Iván

**31**

Fernández Maraón Pablo Nazir  
López Rodríguez María Teresa  
Rodríguez Benítez Luz María  
Morales González Cesar  
Fuentes Barrera Brenda Karina

Esta información es responsabilidad de la Subdirección de Recursos Humanos.

El nombre y la fecha de nacimiento constituyen un dato personal. Si por algún motivo deseas que tu nombre no aparezca en esta lista, por favor repórtalo a las extensiones 2519 y 4163, te atenderemos con gusto.

**VENDO AUTO KIA NEW SOUL 2024.**

PE 2.0L GT-Line IVT. Automático, color blanco con techo rojo, interiores en piel sintética Saturn Black. Cuatro cilindros, cinco puertas, para cinco pasajeros. 100 KM. Tenencia 2024 y 2025. Verificación. Último mantenimiento, de agencia, en febrero del 2025. Alarma, inmovilizador, Sensor de lluvia, alerta de evasión de colisión, alerta de punto ciego, alerta de olvido de ocupante en asiento trasero, seguimiento y mantenimiento de carril. Seis bolsas de aire, volante multifunciones, cámara de reversa líneas de guía. Aire Acondicionado. Sistema de encendido por botón. Tracción delantera. \$415,000.00. Trato Directo. Inf. al 5585806460 con Dra. Diana De Los Ríos.

**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 m<sup>2</sup> de terreno y 225 m<sup>2</sup> 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  
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.

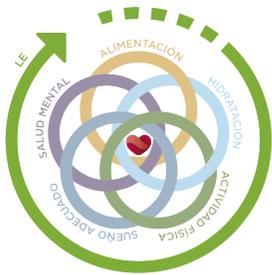
**VENDO CONSOLA PLAY STATION 4 SLIM.**

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**

*Integrate*



PROGRAMA INCMNSZ

**VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE**



**PARA VIVIR MEJOR**

## 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](mailto:camiseta@incmsz.mx)



Consulta la edición digital  
[www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2025.html](http://www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2025.html)



**Salud**  
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN