



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI No. 08

30 de abril 2025

Exitoso trasplante simultáneo de riñón y páncreas en el INCMNSZ

Primera Caminata por la salud en Tlalpan



Exitoso trasplante simultáneo de riñón y páncreas en el INCMNSZ



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 750

30 abril 2025

CONTENIDO

EDITORIAL	1	Dedicada al Departamento de Estudios Experimentales y Rurales	15
PARA CONOCERNOS	2	HABLEMOS DE ENFERMERÍA La experiencia en la Clínica de Cateterismo Limpio Intermitente	16
SER INCMNSZ	4	COMUNICACIÓN Información relevante	17
ENTÉRATE	6	SABÍAS QUE Efemérides de la salud	18
EQUIDAD Y GÉNERO	10	TU SALUD ¡Dona tus órganos! (incluido tu páncreas)	19
ENSEÑANZA	11	DÍA NARANJA ¡Únete!	20
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	12	ESPACIO DE LECTURA ¿Quién eres tú? Lise Bourbeau	21
MÍSTICA	13	SALUD MENTAL La actividad física mejora el estado de ánimo y reduce la ansiedad	22
VIDA INSTITUCIONAL	14	LA CULTURA DEL BIEN COMER Manzana Flan de manzana	23
ARTE Y CULTURA		PROGRAMA VIDA SALUDABLE Programa Vida Saludable y Sostenible	24

Una de las áreas con gran relevancia en el INCMNSZ, por ser **pionero y líder, es la de trasplantes de órganos**. En esta edición, en las secciones **Para Conocernos, Ser INCMNSZ** y **Entérate** se presenta información sobre el **exitoso trasplante simultáneo de riñón y páncreas en esta institución**, realizado por un equipo multidisciplinario, encabezado por los doctores: **Miguel Ángel Mercado Díaz**, director de Cirugía; **Mario Vilatobá Chapa**, jefe del Departamento de Trasplantes; **Alejandro Ramírez Del Val**, coordinador del Programa de Trasplante de Páncreas, y la **Dra. Magdalena García Baysa**, coordinadora de Donación y Trasplantes.

Otro acontecimiento que pone en relieve la misión del Instituto fue su participación activa en la **Primera Caminata por la Salud en Tlalpan, “Construyendo salud en tu comunidad”**, a la que asistió el Dr. José Sifuentes Osornio, director general, en donde se presentó el Programa Vida Saludable y Sostenible dirigido, en esta ocasión a las y los asistentes. La información en **Entérate**.

En **Sabías que** se presentan algunas efemérides de la salud, conmemoradas durante la segunda quincena de abril, tales como: 17 de abril, **Día Mundial de la Hemofilia**; 19 de abril, **Día Mundial de la Cefalea**; 24-30 de abril, **Semana Mundial de la Inmunización**, y 25 de abril, **Día Mundial de lucha contra el Paludismo**.

En el marco del **trasplante simultáneo de riñón y páncreas**, el **Dr. Alejandro Ramírez Del Val**, coordinador del Programa de Trasplante de Páncreas del INCMNSZ, en la sección **Tu Salud**, **da a conocer algunos aspectos de la donación y trasplante de órganos**.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se reflexiona en torno al **autocuidado**, visualizado como la capacidad de las personas, familias y comunidades para **promover la salud, prevenir enfermedades y hacer frente a padecimientos y discapacidades**.

A casi 40 años

Exitoso trasplante simultáneo de riñón y páncreas en el INCMNSZ

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

El pasado 27 de febrero se llevó a cabo, con éxito, un trasplante simultáneo de riñón y páncreas en nuestro Instituto. El logro, justamente en el Día Mundial del Trasplante de Órganos y Tejidos, fue posible gracias al trabajo en conjunto de un gran equipo multidisciplinario, orquestado por la Dirección de Cirugía y el Departamento de Trasplantes del INCMNSZ.

Se trata de la primera ocasión en la que este tipo de trasplante multivisceral se realiza en casi 40 años (desde 1987). En entrevista, el Dr. Alejandro Ramírez Del Val, coordinador del Programa de Trasplante de Páncreas, cuenta cómo se logró retomar en el INCMNSZ:

“Hice Especialidad en Cirugía General y Alta Especialidad en Cirugía Hepato-Pancreato-Biliar (HBP) aquí en el Instituto, luego me fui 4 años a hacer una subespecialidad en trasplante hepático y cirugía HPB al *Royal Free Hospital* en Londres, Reino Unido, y posteriormente hice trasplante multivisceral en el hospital de la Universidad de Oxford en Reino Unido. En julio de 2022 volví aquí y, desde entonces, hemos realizado hepatectomías laparoscópicas, cirugías pancreáticas de mínima invasión, y trasplantes hepáticos y renales.

También me encargué —junto con un equipo multidisciplinario— de desarrollar el protocolo para el programa de trasplante de páncreas; todo esto nos tomó aproximadamente un año, porque implica tener la infraestructura adecuada para diversos análisis y muchos cambios en planeación y logística, etc. Más o menos en abril de 2023 se autorizó el protocolo por el Comité Interno de Trasplante”.

Las personas suelen necesitar un páncreas principalmente por problemas crónicos de diabetes, ya que este órgano es el encargado de liberar hormonas como la insulina para el correcto procesado de la glucosa. Aunque existen otras enfermedades que también podrían afectar su funcionamiento.



Dr. Alejandro Ramírez Del Val, Dra. Cynthia Martínez y paciente trasplantado

El doctor Ramírez Del Val detalla que el trasplante de páncreas tiene tres modalidades que dependen de lo que el paciente necesite y la disponibilidad de órganos. Se puede trasplantar:

- Únicamente el páncreas.
- Después de que se trasplante un riñón, luego se hace un trasplante de páncreas.
- En conjunto con el riñón, conocido como trasplante simultáneo de riñón y páncreas.

“El trasplante simultáneo de riñón y páncreas es el ideal porque no solo resuelve la falla renal, sino la causa de esta y previene la recurrencia. Con esto aumentas la supervivencia tanto del injerto como del paciente. Además, le cambias radicalmente la calidad de vida al paciente al dejar de requerir diálisis e inyectarse insulina porque con un páncreas trasplantado ya no tiene diabetes”.

Pero no es tan sencillo, existen diversos obstáculos:

- La poca disponibilidad de ambos órganos en buen estado, disponibles para trasplante.
- En México, la lista de espera para trasplante de riñón, es de las más elevadas a nivel mundial: más de 15 mil personas están inscritas, según datos del Centro Nacional de Trasplantes.
- No todos los hospitales de nuestro país cuentan con el protocolo trasplante riñón-páncreas.
- El INCMNSZ no es un “hospital generador de órganos”; es decir, no hay los suficientes pacientes “sanos” con muerte cerebral que puedan convertirse en posibles donadores de otros pacientes.

“Otra limitante es que los riñones del donador no sean los más adecuados —la tendencia es que haya ofertas de donadores más añosos y, como consecuencia, con mayor probabilidad de daño túbulo renal—, por lo que no es posible que los podamos trasplantar junto con el páncreas”.

Además, el receptor debe ser candidato para soportar este tipo de intervención: “Es un procedimiento mucho más complejo que trasplantar solo riñón. Quienes viven con diabetes suelen tener muchas calcificaciones en las arterias —principalmente del corazón—, y esto los lleva a un mayor riesgo de mortalidad en el peri operatorio; entonces tenemos que valorarlo muy bien para saber que su corazón lo puede tolerar.

Este caso fue fortuito, jóvenes, tanto el donador como el receptor; su pronóstico es mucho mejor”.

Daniel “N”, el paciente trasplantado, tiene 32 años de edad. Llevaba más de 20 años diagnosticado con Diabetes tipo 1 (enfermedad autoinmune y crónica en la que el páncreas produce poco o nada de insulina), se revisaban sus niveles de glucosa en sangre más de 15 veces al día y tenía tratamiento con insulina. Como es común en estos pacientes, al cabo del tiempo, comenzó a presentar problemas renales (nefropatía diabética), por lo que estaba en tratamiento con diálisis desde hace 4 años.

Estaba en lista de espera para trasplante renal y, cuando el protocolo del trasplante simultáneo fue aprobado, entró en lista para el trasplante riñón-páncreas. A dos meses de la cirugía, Daniel “N” ya no vive con diabetes ni problemas renales. Su vida ha cambiado drásticamente, solo toma sus medicamentos inmunodepresores (antirrechazo).

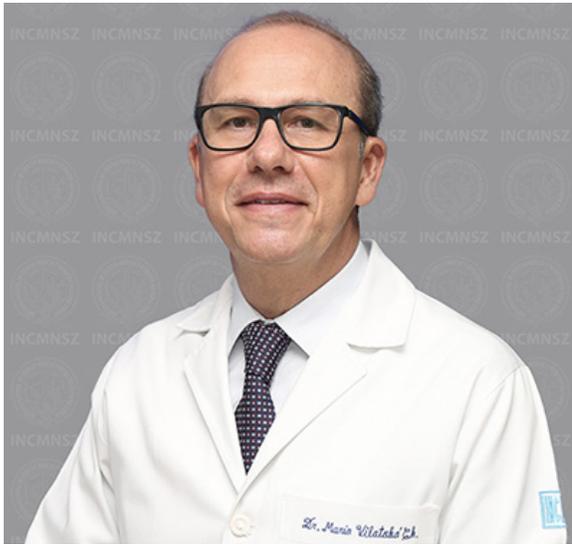


Integrantes del Equipo de Trasplantes con el paciente Daniel “N”

Disciplina y entrega total

Trabajo en equipo: el logro del trasplante de riñón y páncreas

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



Dr. Mario Vilatobá Chapa

En entrevista, el Dr. Mario Vilatobá Chapa, jefe del Departamento de Trasplantes, informó respecto al primer trasplante simultáneo de páncreas-riñón registrado en el INCMNSZ: “Fue el 16 de abril de 1987, en una paciente con insuficiencia renal y diabetes mellitus tipo 1. Participaron los doctores Arturo Dib Kuri, Héctor Díliz Pérez y Javier Bordes Aznar”. No se tiene registro de otros más.

“El Departamento de Trasplantes del Instituto inicia como Unidad de Trasplantes en 1969. En ese año se inició el desarrollo de técnicas de tipificación e inmunosupresión como parte fundamental del inicio del programa de trasplantes. Dos años después, se efectuaron cinco exitosos trasplantes renales de donador vivo, y se crea un laboratorio de Serotipificación e Inmunobiología de Trasplantes.

En 1985 el Instituto es designado Centro Nacional de Referencia de Trasplantes y se realiza el primer Trasplante Hepático

en el país, con el liderazgo de los doctores Héctor Orozco Zepeda y Héctor Díliz Pérez”.

Actualmente, se reconoce a nuestro Instituto como un centro de trasplantes con logros muy satisfactorios. **En promedio, al año, se realizan estos tipos de trasplantes de órganos sólidos: entre 60 y 70 de riñón y 50 de hígado.**

El Dr. Vilatobá aclaró que el encaminó su esfuerzo a consolidar el programa de trasplante hepático: “Ahora con más personal, con la llegada del Dr. Alejandro Ramírez Del Val, se vio la oportunidad de activar el programa de trasplante de páncreas.

Se platicó con las personas de diversas áreas relacionadas para conocer las necesidades y realizar los cambios, porque no se necesita lo mismo que para riñón o hígado; tiene sus dificultades logísticas.

Además, coincidió que tenemos nueva encargada de Laboratorio de Histocompatibilidad, la Dra. Cynthia García Sánchez se fue a entrenar como directora de laboratorio de histocompatibilidad a la Universidad Northwestern, en EUA, volvió y le dio un giro novedoso a las pruebas”.

Ahora las pruebas las pueden hacer de manera virtual, obteniendo los resultados antes de que inicie la procuración y de esta manera sepan quiénes son los mejores candidatos: “Conociendo con anticipación la tipificación Histocompatibilidad Leucocitario Humano (HLA) del donador, fue posible determinar si el receptor (Daniel “N”) tenía anticuerpos preformados contra el donador, a través de la prueba cruzada virtual. Esto nos tomó 15 minutos”, explicó en entrevista la Dra. Cynthia García Sánchez.

Por su parte, el Dr. Alejandro Ramírez Del Val, coordinador del Programa de Trasplante de Páncreas, especificó que antes las pruebas cruzadas eran físicas: “Pones un ganglio con linfocitos del donador y pones el suero del receptor y de esta manera valoras si existe una reacción y la muerte de estos linfocitos”. Esto tomaba entre 6 y 8 horas de espera.

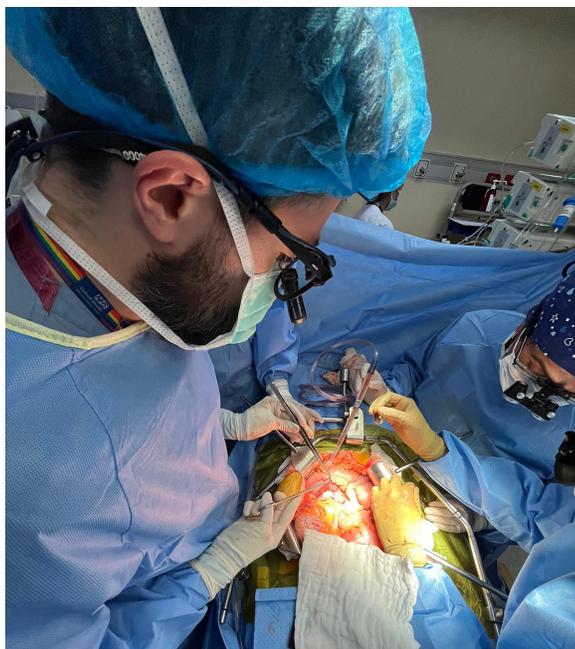
El especialista destacó la crucial labor de la Dra. Magdalena García Baysa: “Sin su experiencia en tratamiento con los familiares del potencial donador, en la realización de trámites legales y en la coordinación de la procuración de órganos, no hubiera sido posible obtener los órganos con los que se realizó este trasplante”.

Cuando se tuvieron los órganos bajo el resguardo del Instituto, el doctor Ramírez Del Val inició los preparativos: “Hicimos la cirugía de banco, lo que implica quitar todo el tejido excedente del órgano. En el caso del páncreas, hay que reconstruir las arterias; poner un injerto de la arteria iliaca externa hacia la arteria mesentérica superior y la arteria iliaca interna hacia la esplénica para poder obtener longitud suficiente y hacer una sola unión arterial del donador al receptor; todo esto es algo complejo que nos toma unas tres horas y media. Luego, nos toma entre cuatro o cinco horas el trasplante como tal”.

Aclaró que, en cuanto al páncreas, se trató de un trasplante heterotópico; es decir, no es necesario remover el órgano nativo del receptor: “El injerto se coloca en el retroperitoneo, y se conecta quirúrgicamente la vena porta a la cava y la reconstrucción arterial (previamente descrita) a la iliaca común ipsilateral. Es necesario, posteriormente, conectar con el duodeno para drenar la secreción exocrina del páncreas”.

Explicó que en este tipo de trasplante colocan el riñón de forma contralateral, por si alguno de los dos órganos presenta una complicación; previenen que no se pierdan los dos órganos. En el caso de Daniel “N”, ambos órganos funcionaron adecuadamente.

El Departamento de Trasplantes destacó que su labor es posible por la colaboración con el Comité de Trasplantes; la Dirección de Cirugía, un gran equipo de enfermería; especialistas en anestesiología, medicina intensiva, nefrología, psiquiatría y endocrinología; así como con todas las personas que todos los días hacen posible que los pacientes puedan recibir un trasplante.



Cirugía de trasplante simultáneo de riñón y páncreas

¿Y tú ya eres donador o donadora?

La hazaña de conseguir órganos para trasplantes

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



Dra. Magdalena García Baysa

En entrevista, la Dra. Magdalena García Baysa, Coordinadora de Donación y Trasplantes del INCMNSZ, nos explicó la difícil situación de conseguir órganos para trasplantar a pacientes, no sólo en el INCMNSZ, sino en todo México: “La labor de un coordinador de donación consiste en detectar pacientes con muerte cerebral, hacer una valoración médica integral, hablar con los familiares para solicitar la donación de sus órganos y apoyar en la logística para que pueda ser trasplantado”.

¿Cómo se consiguen órganos para donación?

“El INCMNSZ no es un hospital que genere potenciales donadores de órganos por el tipo de población que se atiende debido a sus enfermedades, dependemos de otros hospitales para trasplantar a la mayoría

de nuestros pacientes; lo cual nos deja en notable desventaja ya que la distribución de órganos a nivel nacional no se realiza de manera equitativa. Cada institución de salud que tenga potenciales donadores mantendrá esos órganos en la misma institución.

Cuando hay un órgano -o más- que se pone a disposición de nuestro Instituto, se presenta ante el Comité Interno de Trasplantes y éste se encarga de evaluar si es viable o no. Si hay luz verde, empezamos a planear la logística para acudir a ese hospital por el órgano”.

Explicó que la mayoría de los donantes suelen ser provenientes de accidentes de caída de motocicleta o algún tipo de traumatismo craneoencefálico: “Estos pacientes son considerados casos médicos legales, cuando llegan al hospital se hace un aviso al Ministerio Público (MP) porque no se conoce la causa del traumatismo, si fue o no un accidente.

Cuando reciben diagnóstico de muerte cerebral se convierten en potenciales donadores de órganos. Una vez que se certifica la muerte cerebral, procedemos a la entrevista con la familia. Si se acepta la donación, vamos al MP para que se nos otorgue la autorización y proceder con la donación de órganos, ya que esta no interfiere con la averiguación del caso legal. El tiempo de este proceso es crucial para salvar los órganos, por eso es importante que los MPs tengan entrenamiento o experiencia en los procesos de donación de órganos.

Además de los casos médicos legales, explica la doctora García Baysa, también existen unos cuantos casos de personas que son declaradas con muerte cerebral sin derivar de accidentes. Estos pocos casos no requieren la mediación del Ministerio Público, pero sí con la familia, quienes son los encargados de tomar la última decisión sobre el destino del cuerpo y los órganos de su familiar.

La especialista reveló que el año pasado en el INCMNSZ hubo tres pacientes con muerte cerebral: "Se detectaron de manera oportuna, realizamos la entrevista con la familia y afortunadamente aceptaron realizar la donación; sólo dos de ellos fueron donadores multiorgánicos y el otro potencial donador no fue viable debido a los diagnósticos con los que contaba".

Fue muy bueno en el Instituto poder presenciar estas donaciones para sensibilizar al personal y también invitar a todas las personas a contribuir con esta noble causa. El personal de salud del INCMNSZ participó en el *pasillo de aplausos* que se hizo para honrar la memoria de la persona donadora, se leyó un poema titulado "Para que me recuerden" antes de entrar a la cirugía de procuración. Este momento tan emotivo, simboliza la despedida de un héroe que trascenderá más allá de la muerte a través de la donación de órganos.

Poema:



PARA QUE ME RECUERDEN

El día vendrá cuando mi cuerpo descanse sobre una sábana,
un doctor determinará que mi cerebro ha dejado de funcionar,
y entonces todos los intentos y propósitos serán en vano,
pues mi vida habrá terminado.

Cuando esto ocurra, no intenten colocar vida artificial
en mi cuerpo con el uso de máquinas,
no llamen a esto mi lecho de muerte;
llámenlo mejor mi lecho de vida,
y permitan que mi cuerpo ayude a otros
en su intento por continuar viviendo.

Den mis ojos al hombre que nunca ha visto un amanecer,
la cara de un niño o la mirada de una mujer embarazada,
den mi corazón a la persona a las que su propio corazón
solo le causa días dolorosos sin final,
den mis riñones a aquellos que dependen de una máquina
para existir semana a semana,
tomen mis huesos, mis músculos, cada nervio de mi cuerpo
y encuentren la manera de hacer caminar a un niño.

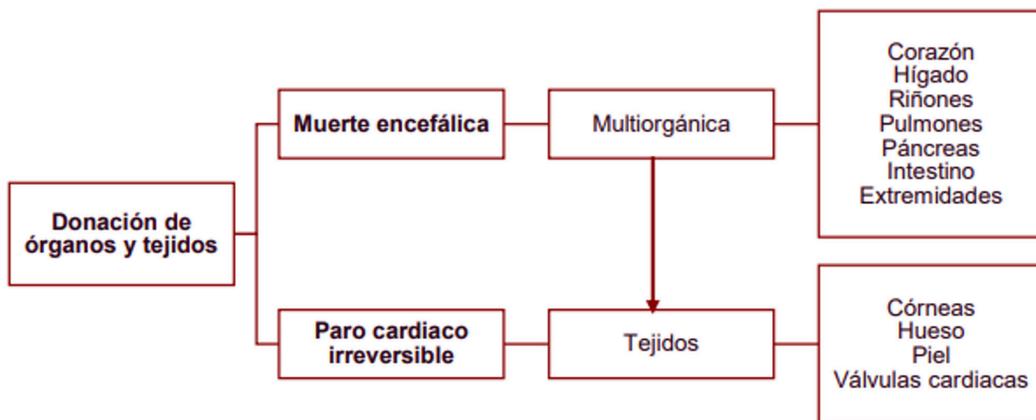
Si tienen que enterrar algo, que sean mis faltas,
mis debilidades y todos mis prejuicios
en contra de mi hermano el hombre,
den mis pecados al diablo, den mi alma al señor.

Y si por casualidad quieren recordarme,
háganlo con una acción agradable
o una palabra de aliento para alguien que lo necesite.

UN MINUTO DE SILENCIO

Modificado de Robert N. Test

La Ley General de Salud en nuestro país tiene disposiciones sobre cómo se da la donación a partir de pacientes que pierden la vida. "El fallecimiento de una persona puede determinarse de acuerdo con criterios circulatorios (paro cardíaco irreversible) o criterios neurológicos (muerte craneo-encefálica)". Si una persona pierde la vida, de acuerdo al tipo de muerte, podrá donar:



Más información: https://cenatra.salud.gob.mx/transparencia/Compendio_Guxa_del_Coordinador_H..pdf

Fomentar la prevención para generar salud

El INCMNSZ, en la Primera Caminata por la Salud en Tlalpan

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

Con el objetivo de fomentar la prevención de enfermedades, mediante acciones que fortalezcan la cultura del cuidado y promoción de la salud, el pasado 30 de marzo tuvo lugar la Primera Caminata por la Salud en Tlalpan, "Construyendo salud en tu comunidad", en la que el Programa Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ estuvo presente.

El Dr. José Sifuentes Osornio, director general, participó en la caminata que partió del cruce de las calles Madero y San Fernando, y finalizó en la plaza del médico, en donde se realizó una feria de la salud. Estuvieron presentes algunos Institutos Nacionales de Salud, IMSS-Bienestar, ISSSTE y la Secretaría de Salud Federal y de la Ciudad de México.

A la caminata, asistieron también la Mtra. Gabriela Osorio Hernández, alcaldesa de Tlalpan; la Dra. Martha Margarita Zapata Tarrés, titular de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CCINSHAE), y Dra. Nadine Gasman Zylbermann, Secretaria de Salud de la CDMX, entre otras personas.



Primera Caminata por la Salud en Tlalpan, "Construyendo salud en tu comunidad"

En la Plaza del Médico, en su mensaje de inauguración, la Mtra. Gabriela Osorio Hernández destacó que la actividad que se llevó a cabo se deriva de un convenio histórico que se firmó con los Institutos Nacionales de Salud, ubicados en la alcaldía, la cual tiene la zona de hospitales más importante, no solo del país, sino de América Latina. Y añadió: “Los Institutos atienden a personas, no solo de la CDMX, sino de todo el país. Buscamos que nos apoyen a realizar diversas acciones comunitarias, así como ir a varias localidades en Tlalpan para que la gente de la alcaldía se vea beneficiada con los servicios.

La Dra. Martha Margarita Zapata Tarrés, expresó: “Estamos participando en acciones y programas que se llevan a cabo en Tlalpan y que podrían replicarse en distintas zonas de la Ciudad de México. La colaboración es la base, sobre todo, en temas de salud que son muy complejos”.

Por su parte, el Dr. José Sifuentes Osornio destacó que en el INCMNSZ, desde hace dos años, se lleva a cabo el Programa Vida Saludable y Sostenible que se propone extender más allá de los hospitales, hacia la comunidad. Y, señaló: se compone de cinco estrategias: Actividad Física, Hidratación, Alimentación, Salud Mental y Sueño Reparador. Estos componentes los hemos trabajado en el Instituto para mejorar las condiciones de vida de nuestros empleados, pero lo queremos extender al resto de las instituciones y de la comunidad”.

Los módulos con los que el INCMNSZ participó en la Plaza del Médico fueron:

Arte y Cultura, Salud Mental, Hidratación, Autocuidado, Alimentación, Sustentabilidad, Actividad Física y Sueño.



Actividades realizadas en la Feria de la Salud del Programa Vida Saludable y Sostenible

CONVOCATORIA ABIERTA AL PERSONAL DEL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN, INCMNSZ PARA FORMAR PARTE DEL CONSEJO DE EQUIDAD DE GÉNERO, CEG, 2025

El CEG del INCMNSZ es un grupo de trabajo que funge como auxiliar para impulsar la implementación de la política transversal en materia de equidad de género, así como apoyar en la prevención de cualquier tipo de discriminación y violencia por razones de género en el INCMNSZ.

CONVOCA

A todo el personal del INCMNSZ, bajo cualquier esquema de contratación (con excepción de personas adscritas al Órgano Interno de Control u Oficina de Representación), a participar en el proceso de selección a efectos de integrarse al CEG.

Consulta las bases en: <https://bit.ly/4ILf1DN>



LANZAMIENTO DE LA CONVOCATORIA

2 de mayo 2025

RECEPCIÓN DE SOLICITUDES

2 al 30 de mayo 2025

Las personas aspirantes que deseen postularse o renovar su permanencia en el CEG deberán llenar el siguiente formulario <https://forms.gle/hLaEYWnWNnPdnJ837>

ANÁLISIS DE POSTULACIONES

1 al 25 de junio 2025

PUBLICACIÓN DE RESULTADOS

25 al 30 de junio 2025

a través de la página

<https://www.incmnsz.mx/opencms/ConsejoEquidadGenero.html>

CAPACITACIÓN

30 de junio al 16 de julio

Las personas aceptadas deberán acreditar el curso "Cero Tolerancia al Hostigamiento y Acoso Sexual" disponible en: <http://puntogenero.inmujeres.gob.mx/csp.html>

INICIO DE FUNCIONES

17 de julio 2025

INFORMES

equidad.genero@incmnsz.mx



CEG

Cuidado integral, más allá de la atención clínica

Respeto a las necesidades espirituales de pacientes: un compromiso ético y humano

Primera de dos partes

Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza



En el ámbito hospitalario, el cuidado integral de las personas enfermas exige mucho más que la atención estrictamente clínica. El sufrimiento físico frecuentemente se entrelaza con dimensiones emocionales, sociales y, de manera significativa, espirituales. Por ello, uno de los grandes retos de las instituciones de salud contemporáneas es reconocer, respetar y responder de manera adecuada a las necesidades espirituales de las personas beneficiarias durante su estancia hospitalaria, sin importar su religión, creencias o incluso la ausencia de ellas.

En un país como México, donde la mayoría de la población profesa la fe católica, pero donde también conviven múltiples religiones, filosofías de vida y formas de espiritualidad —incluyendo quienes se identifican como personas ateas o agnósticas—, el respeto a esta dimensión de la persona enferma debe ser parte fundamental de la cultura institucional. Ignorarla no solo empobrece la atención, sino que también vulnera derechos fundamentales y compromete la dignidad de las personas pacientes.

Este llamado no es exclusivo para ciertas especialidades o niveles jerárquicos; debe ser asumido por todas las personas profesionales de la salud. Sin embargo, se vuelve especialmente urgente entre las nuevas generaciones de médicas y médicos, quienes en muchos casos atraviesan una profunda crisis de valores derivada de una formación excesivamente tecnicada, una práctica clínica deshumanizada y un entorno que muchas veces premia la eficiencia por encima de la compasión.

La medicina, en su forma más noble, no puede desligarse de la ética, del respeto por la dignidad humana, ni del acompañamiento empático en los momentos de mayor vulnerabilidad. Por ello, debemos promover una cultura hospitalaria en la que se reconozca y facilite la expresión espiritual de las personas pacientes como parte del derecho a una atención integral.

En la siguiente edición, dando seguimiento a este contexto, y considerando la relevancia cultural y espiritual de esta época del año para millones de personas —la Semana Santa—, se presentarán las implementaciones de acciones que permitan cumplir lo antes mencionado.

Salud y Medio Ambiente

La urgencia de reducir la contaminación hospitalaria

Primera de dos partes

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández/Unidad de Mejora Continua de la calidad.
Coautora: Dra. Narda Castellanos Joo /Residente en Calidad de la Atención Clínica



La atención médica es un pilar fundamental para la salud y el bienestar de la sociedad. Sin embargo, su impacto ambiental es significativo debido al alto consumo de recursos, generación de residuos y emisión de contaminantes. La creciente preocupación por la sostenibilidad ha llevado a diversos sectores a replantear sus prácticas, y el ámbito de la salud no es la excepción. Es crucial desarrollar e implementar proyectos orientados a reducir la contaminación derivada de los servicios de salud sin comprometer la calidad de la atención brindada a los pacientes. Los hospitales y centros de salud generan diversos tipos de contaminación, entre los que destacan:

Materiales como jeringas, guantes, gasas y fármacos caducos, representan riesgos tanto para la salud humana como para el medio ambiente, si no se manejan adecuadamente.

Residuos biomédicos y peligrosos: El uso de equipos médicos, el transporte de pacientes y la climatización de los hospitales, contribuyen a la emisión de gases de efecto invernadero.

Emisiones de gases contaminantes: El uso intensivo de agua, electricidad y productos desechables, incrementa la huella ecológica de los establecimientos de salud.

Consumo excesivo de recursos: Para abordar de manera integral la problemática ambiental en la atención médica, es fundamental promover investigaciones y proyectos innovadores que permitan desarrollar estrategias eficaces para minimizar el impacto ambiental del sector salud.



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

CONVIVENCIA AMABLE

**Contribuir intencionalmente a
mantener el ambiente de
amable convivencia y respeto
entre los que en ella laboran.**

¡y aquí la vivimos diario!

COMUNIDAD INCMNSZ

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



Erika Desirée Retiz Márquez
Coordinadora de Archivos Institucionales,
Dirección de Administración

1994-2006

Ingresa a INCMNSZ, Departamento de Adquisiciones, como Secretaria de Apoyo. Más adelante es Coordinadora en las Áreas de Importaciones, Medicamentos, Compras Directas y brinda apoyo en periodos de Licitación

1998

Licenciatura en Administración, por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

2007

Coordinadora del Archivo de Contabilidad, Responsable de Archivo de Trámite

2011-

Coordinadora de Archivos Institucionales

2015-2016

Participa en el grupo de trabajo de archivos del Sector Salud, en la realización del Primer Catálogo de Disposición Documental para el INCMNSZ; avalado por el Archivo General de la Nación

2017-

Cursos de actualización en materia de archivos y transparencia

2021

Certificación: EC0888 Coordinación Normativa y Operativa de la Administración de Archivos y la Gestión Documental del Sistema Institucional de Archivos. Consejo de Normalización y Certificación de Competencias Laborales, CONOCER

2024

Certificación de competencia laboral: EC0217.01 Impartición de Cursos de Formación del Capital Humano de Manera Presencial Grupal. CONOCER

Asesoría a Responsables de Archivo de Trámite y personal que produce, recibe y resguarda documentos de archivo en las unidades administrativas

Colabora con el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal del INCMNSZ como capacitadora en materia de archivos para el cumplimiento del Programa Anual de Capacitación (PAC) y el Programa Anual de Desarrollo Archivístico (PADA) 2024

Un enfoque interdisciplinario

Dedicada al Departamento de Estudios Experimentales y Rurales

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

La Sesión Cultural de abril estuvo dedicada al Departamento de Estudios Experimentales y Rurales (DEER). El Departamento lleva a cabo investigación sociocultural e histórica en disciplinas y problemáticas vinculadas con la alimentación, la nutrición y la salud, con un enfoque interdisciplinario, intercultural, de género, histórico, social, ecosistémico y sustentable.

El Dr. José Sifuentes Osorio, director general del INCMNSZ, reconoció y agradeció la extraordinaria labor que realiza la maestra Silvia Diez-Urdanivia Coria y su equipo.

El concierto estuvo a cargo del gran pianista Alberto Cruzprieto, quien interpretó música de Maurice Ravel, Gabriel Fauré y de Erik Satie a 150 años de su natalicio.

Sesión Cultural ABRIL

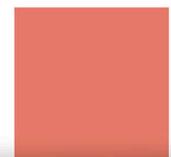


CONCIERTO DEDICADO AL
**DEPARTAMENTO
DE ESTUDIOS
EXPERIMENTALES
Y RURALES**

**Jueves
24 abril
2025
18:00 hrs.**



**Música INBAL
por la Ciudad**



**Alberto
Cruzprieto**
piano
CONCERTISTA DE BELLAS ARTES

**AUDITORIO
INCMNSZ**
ENTRADA LIBRE
VINO DE HONOR

Aprendizaje en el Servicio Social

La experiencia en la Clínica de Cateterismo Limpio Intermittente

Luis Hernández/Pasante de Servicio Social en el Departamento de Educación Continua de Enfermería

El programa de Servicio Social de enfermería en el INCMNSZ contempla la rotación por tres áreas que complementen el aprendizaje y la experiencia. En este sentido, he tenido la oportunidad de rotar por áreas críticas, de administración y educación continua, asimismo en un área de especialidad como es la Clínica de Cateterismo Limpio Intermittente, liderada por profesionales de enfermería, cuyo enfoque se basa en la práctica avanzada.

El cateterismo limpio intermitente tiene por objetivo principal el vaciamiento completo de la vejiga, mejorando la calidad de vida, como también previniendo complicaciones renales. Consiste en la inserción de una sonda a través de la uretra, que llega a la vejiga para drenar la orina al exterior, con posterior retiro inmediato de la misma.

Mi colaboración junto con la titular de la Clínica, la Mtra. Luisa Janette Mendoza Morales, es brindar educación para la salud y propiciar el autocuidado a los usuarios para la realización del cateterismo de manera eficaz y segura. Las consultorías se brindan en la planta baja de la Unidad del Paciente Ambulatorio y se dirigen al familiar que realizará el cateterismo cuando el usuario no puede realizarlo de manera autónoma y, en ocasiones, al mismo usuario que se autorrealiza el cateterismo.

Estas consultorías se dividen en 2 etapas: la primera inicia con una introducción acerca del aparato genitourinario, seguida de la explicación del procedimiento de cateterismo. La segunda etapa, es el taller de cateterismo, ahí se visualiza y se interviene de manera temprana en aquellas dudas y áreas de oportunidad.



Pasante de Enfermería, Luis Hernández

Nuestras intervenciones toman como principios las acciones esenciales para la seguridad del paciente y el énfasis en los usuarios sobre la higiene de manos, como punto importante y de partida para la prevención de infecciones.

Ser parte de la Clínica, durante mi formación, me ha permitido fortalecer habilidades de comunicación y empatía, aumentando mi experiencia y conocimiento, pero sobre todo me hace reflexionar hacia las directrices donde va la práctica profesional en enfermería, que, basado en la práctica avanzada, nos permite intervenir de manera oportuna en el manejo y entrenamiento de los usuarios que lo necesitan cumpliendo, con los estándares de calidad para lograr una atención segura y eficaz.

15 de abril, *Tec de Monterrey*

El Dr. Adrián Soto Mota, reconocido por su investigación

El Dr. Adrián Soto Mota, profesor investigador del Tec de Monterrey e investigador del INCMNSZ fue seleccionado por la Fundación de la Sociedad Americana de Nutrición (ASN) para recibir el Peter J. Reeds Early Career Investigator Award. Soto fue reconocido por su investigación en los efectos de la dieta cetogénica en enfermedades crónicas.

El premio celebra investigaciones destacadas en metabolismo de macronutrientes realizadas dentro de los cinco años posteriores a la obtención del doctorado. Este galardón lo otorga la ASN, considerada la asociación más importante en el campo de la nutrición a nivel mundial.

Link: <https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/salud/profesor-del-tec-gana-premio-global-por-investigacion-en-nutricion>

16 de abril, *Medscape*

Conferencia del Dr. Carlos Crispín Acuña sobre lupus eritematoso

El Dr. José Carlos Crispín Acuña, investigador del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, dictó la conferencia "Patogénesis del lupus, terapias dirigidas y tratamientos innovadores" en el marco del segundo Congreso Internacional Potencia Lupus 2025.

En la que señaló: "El sistema inmune se ha formado con base en dos presiones evolutivas muy fuertes: infecciones [que han estimulado mecanismos que permiten identificar y eliminar amenazas externas] y autoinmunidad [que ocurre cuando el sistema inmunológico ataca erróneamente las células del propio organismo, dando lugar a mecanismos destinados a prevenir o reducir este tipo de daño]".

Link: <https://espanol.medscape.com/verarticulo/5913972?form=fpf>

24 de abril, *El Médico Interactivo Mx*

Dr. Carlos Aguilar Salinas, ingresó a El Colegio Nacional

El Dr. Carlos Aguilar Salinas, director de Investigación del INCMNSZ, pionero en medicina de precisión ingresó a El Colegio Nacional, quien es reconocido como uno de los principales expertos en diabetes tipo 2 y dislipidemias en México y Latinoamérica.

Link: <https://elmedicointeractivo.com/?p=303304>

17 de abril, Día Mundial de la Hemofilia

“Acceso para todos: Mujeres y niñas también sufren hemorragias”

Este día se conmemora con la intención de resaltar la importancia de reconocer y abordar las necesidades de las mujeres y niñas con trastornos de la coagulación, quienes a menudo han sido subdiagnosticadas y desatendidas.

Llamado para mejorar la atención médica, el diagnóstico y el tratamiento de este grupo, y así fortalecerlo y mejorar su calidad de vida.

Fuente: <https://fedhemo.com/nuevo-logo-por-el-dia-mundial-de-la-hemofilia-2025/>

19 de abril, Día Mundial de la Cefalea

Incapacidad en la calidad de vida

Dicha fecha pretende dar a conocer a la población sobre los problemas que sufren las personas que padecen cefalea. Esta se caracteriza por dolores de cabeza recurrentes e incapacitantes y pueden causar problemas en varios aspectos de la vida diaria y afectar de manera negativa la calidad de vida.

Fuente: <https://fisioalthea.com/19-de-abril-dia-mundial-de-la-cefalea/>

24-30 de abril, Semana Mundial de la Inmunización

Actuar colectivamente y promover la vacunación

Esta semana tiene como objetivo destacar la necesidad de actuar de forma colectiva y promover la vacunación, para proteger contra las enfermedades a las personas de todas las edades.

La importancia de vacunarse es para quedar protegidos contra enfermedades infecciosas que pueden ser graves y causar discapacidad o, incluso, la muerte.

Fuente: <https://www.who.int/es/campaigns/world-immunization-week>

25 de abril, Día Mundial de Lucha Contra el Paludismo

Prevención y control

Es una buena ocasión para subrayar la necesidad de invertir permanentemente y mantener los compromisos para prevenir y controlar esta enfermedad. El paludismo es una enfermedad que se produce por el parásito *Plasmodium*, y se transmite por la picadura del mosquito hembra del género *Anopheles*.

Fuente: <https://www.who.int/es/campaigns/world-malaria-20Mundial%paludismo>

Vida después de la vida

¡Dona tus órganos! (incluido tu páncreas)

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

Actualmente, en todo el mundo hay millones de personas que necesitan de un trasplante para seguir viviendo o mejorar su calidad de vida.

Los órganos y tejidos de nuestro cuerpo que pueden ser trasplantados son:

Órganos: Corazón, riñones, hígado, páncreas y pulmón.

Tejidos: Médula ósea, córneas, piel, hueso, válvulas cardíacas, cartílago, tendones, arterias y venas.

En nuestro país, este procedimiento es un gesto altruista, totalmente gratuito. Se requiere:

- Ser mayor de edad.
- Aceptar libremente la decisión de donar. Regístrate aquí: <https://dv.cenatra.salud.gob.mx/registrar.php>
- Comunicar la decisión a la familia. Esto es muy importante porque en México, las personas pueden ser voluntarias para donación, pero es su familia quien toma la última decisión.

Al día de hoy existen 18,951¹ receptores en espera de un trasplante en nuestro país. Se distribuyen de la siguiente manera:

15923	Trasplantes de Riñón
2742	Trasplantes de Córnea
245	Trasplantes de Hígado
23	Trasplantes de Corazón
9	Trasplantes de Hígado-Riñón
5	Trasplantes de Riñón-Páncreas
2	Trasplantes de Pulmón
1	Trasplantes de Corazón-Pulmón
1	Trasplantes de Páncreas

Los problemas renales son los que más aquejan a nuestros connacionales, mismos que suelen derivarse de complicaciones de la diabetes. Con esta última enfermedad viven más de 12 millones 400 mil personas en México. En entrevista, el Dr. Alejandro Ramírez Del Val, coordinador del Programa de Trasplante de Páncreas del INCMNSZ, nos explicó que en otros países el trasplante de este órgano es muchísimo más común porque justamente es una forma de que las personas puedan tener un páncreas sano. De esta manera, las personas con diabetes tipo 1 y 2 ya no la tendrían y podrían mejorar completamente su calidad de vida.

¹. Fuente: Registro Nacional de Trasplantes: https://cenatra.gob.mx/rnt/datos_portal1.php

#DíaNaranja

Campaña para **eliminar la violencia**
contra las mujeres y niñas



Gracias por ser parte de la
foto oficial del mes
Abril 2025



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Comprenderse mejor así mismo

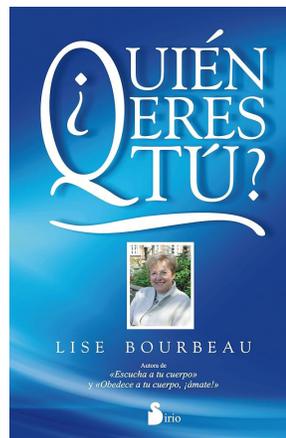
¿Quién eres tú?

Lise Bourbeau

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

Lise Bourbeau nació en Quebec en 1941. Creció rodeada de amor y aceptación, desarrollando así desde muy pequeña el valor del amor, la salud y la felicidad. Es autora y conferencista, conocida por su enfoque en el crecimiento personal y la conexión con el cuerpo. En 1982 fundó la escuela "Escucha tu cuerpo", la cual se ha convertido en una de las más importantes escuelas de desarrollo personal de Canadá. Su filosofía, basada en el aprendizaje continuo y el amor incondicional, la ha llevado a ser una figura influyente en el ámbito de la salud mental y el bienestar.

La persona que desee descubrir "quién es", encontrará en este libro un recurso valioso para comprenderse mejor a sí mismo. Bourbeau ofrece ejemplos prácticos de la vida cotidiana para guiar al lector en un viaje de autoconocimiento a través de sus palabras, pensamientos, percepciones y sensaciones. Incluso, refiere que la propia vestimenta o el entorno donde se vive le enseñarán cosas relevantes acerca de sí mismo, ya que son espejos que reflejan aspectos del ser interior. El cuerpo es sencillamente maravilloso, es una fuente de información, que ayuda a descubrir que es la expresión del alma, ayudando a tomar conciencia del estado anímico y espiritual. Todos somos almas evolucionando en esta Tierra y el cuerpo es el vehículo que necesita para transformarse en este plano. Y a lo único que el alma aspira es a alcanzar la armonía, la felicidad total, y el medio para conseguirlo es el amor incondicional, ¡el amor que no espera nada a cambio!



Sabías que...

La literatura sueca ha producido a algunos de los escritores más influyentes y reconocidos a nivel mundial.

- **Selma Lagerlöf** (Suecia, 1858-1940) fue la primera mujer en ganar el Premio Nobel de Literatura en 1909.
- Es autora de la novela *La saga de Gösta Berling*, una obra que mezcla el realismo con elementos mágicos y míticos.
- Otra obra fue *El maravilloso viaje de Nils Holgersson*, concebida como un libro de texto geográfico para niños, pero que se convirtió en un clásico literario.
- Su habilidad para crear historias fascinantes con profundas reflexiones sobre la vida y la naturaleza humana le aseguraron un lugar prominente en la literatura mundial.

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.

Reduce el riesgo de diversas enfermedades

La actividad física mejora el estado de ánimo y reduce la ansiedad

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

El **Día Mundial de la Actividad Física** se celebra el 6 de abril de cada año, desde el 2002. El fin de este día es concientizar a la población sobre la importancia de la actividad física diaria, y los beneficios que representa para la salud física y mental.

Se ha demostrado que la actividad física puede prevenir y ayudar a controlar problemas de salud, como presión arterial alta, diabetes y artritis.



Otras investigaciones han demostrado que hacer ejercicio (movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo), puede ayudar a las personas a estar en forma y beneficiar su salud mental:

- **Se liberan endorfinas**, sustancias químicas naturales del cerebro que pueden mejorar la sensación de bienestar.
- **Ocuparse para despejar la mente.** Pensar en otra cosa en lugar de preocuparte puede alejarte del ciclo de pensamientos negativos que alimentan la depresión y la ansiedad.

Fuente: 1 Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/sites/default/files/2024-04/1poster-ops-diaintdep-2024-48x68cm-1.pdf>

Manzana

De la familia de las Rosáceas, las manzanas cuentan con cerca de 2,500 variedades conocidas. La mayor parte, se consumen frescas. Algunas variedades pueden consumirse todo el año, otras desde abril hasta diciembre. Las más conocidas, son: *Golden Delicious*, *Red Delicious*, *Starking*, *Richared*, *Reineta Blanca del Canadá*, *Verde doncella*, *Galiaxis*, *Gala*, *Fuji*, *Belleza de Roma*, *Esperiega de Ademuz*, *Granny Smith*. Las más conocidas *Golden & Red Delicious* conservan su forma y rico sabor suave cuando están cocidas al horno o cocinadas. La piel es tan blanda y fina que puede comerse sin pelar.

Consejos para su compra: Las mejores manzanas son las que están duras y no tienen partes blandas. Evite las que están descoloridas.

Conservación: Manténgalas en bolsas de plástico en el refrigerador tras la compra para evitar que prosiga su maduración. Se pueden mantener así de una a seis semanas. Sin embargo, revíselas a menudo y retire cualquier manzana que comience a descomponerse.



Cuadernos de

nutrición

Flan de manzana



Ingredientes:

12 cucharaditas de azúcar
6 piezas de huevos
500 mililitros de leche
1 pieza de manzana gala
1 pieza de limón (la ralladura)

Modo de preparación:

Pelar, cortar una manzana y ponerla a cocer.

Batir los huevos con seis cucharadas de azúcar, la ralladura del limón, y, por último, la leche.

Con la otra mitad del azúcar y agua, hacer un caramelo en el molde para flan. Dejar enfriar, teniendo cuidado de que quede todo el molde bañado.

Decorar el fondo con la manzana. Verter la mezcla en el molde y cerrarlo.

En una olla poner el molde a baño María. Dejar hervir a fuego medio por una hora y media, retirar cuando al introducir un palillo o la punta de un cuchillo, esta salga limpia.

Sacar el molde de la olla y dejar enfriar antes de desmoldar.



¿Qué es AUTOCUIDADO?

Capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades y hacer frente a padecimientos y discapacidades.*

*Organización Mundial de la Salud, OMS

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE 



PARA VIVIR MEJOR



AUTOCUIDADO



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Primera quincena de mayo

1

Parra Carrillo Amparo
Becerril Flores Jorge Eliazib
Delgado Martínez Felipe Martín
Loreñzana Fonseca Silvia Angela
Gutiérrez Villalobos Rafael
Becerril Nieto Eloisa
Reyna Carbajal Joaquín Alberto
Portillo Olivares Dulce María
Septien Stute Luis Albrecht
Vásquez Ortiz Zuilma Yurith
Téllez Sánchez Adriana Ivette
González García Juana Isabel

2

Marín Ortiz Víctor Manuel
Ramírez Vázquez Dalia
Avilés Marroquín Juan Eduardo
Morales Suárez Juan José
Niembro Ortega María Dolores
Flores Miranda María Del Carmen
Gómez Del Pino Jorge Raymundo
Méndez Probst Carlos Enrique
Cerrón García Rosalinda
Hernández Toriz Alberto

3

Daza Silva Diana Angelica
Avila Funes José Alberto
García Silva Rafael
Pedraza Sánchez Sigifredo
Alvarez Esquivel Lucía
Carrillo Soto Mónica Maricruz
De La Cruz Rodríguez Alejandro

4

Farrera González Viviana
Sotelo Díaz Regina
Mendoza Rosas Saul
Jaramillo Trejo Mónica Alejandra
Jiménez Galicia Daniel
Tolentino Dolores Mari Cruz
Valle Jiménez Eduardo Enrique
Roldan Hernández María De Jesús
González Argueta Alejandro

5

Téllez Colin Emily Vanessa
Barroso Cuellar Martín
Torre Villalvazo Iban
Velázquez Villegas Laura Alejandra
Ramírez Cazares Rosa María
Gutiérrez Estrada Christopher
Hernández Ayala Rolando Arturo
Hernández Daniel Cristian Eduardo
Huerta Valdez Iran Mariel
Ortiz Rodríguez Ilyana
Jasso Báez Gilberto

6

Rivera Rodríguez José Antonio
Avendaño López Ana Gabriela
Vega Siurob Clemencia
Medina Valadez Juan
Guerra Castro Gerardo
García Lara Juan Miguel Antonio
González De Jesús Lorena Nohemi
Deveza Hernández Giovanni Emmanuel

7

Domínguez Villacorral Karina
Barquera Núñez Emma Myrna
Alvarez Cruz María Del Rocío
Martínez Baños Deborah María
Arizmendi Rosas Ma. Guadalupe
Bravo Bravo Mario
Santos Sánchez Eduardo

8

Aguilera Martínez Yolanda Valeria
Morales Mireles Carmina Itzel
Garduño Ronquillo Leticia
González Moyotl Nadia Janet
Martínez López Julia
Puerto Avila Griselda
Marcial Barba Luis David
Cruz Lara María De Los Angeles
Suarez Ramirez Eréndira
Sánchez De La Rosa Liliana
Ramírez Butanda Eduardo
Valdespino Trejo Adrián Aquiles
Jasso Molina Juan Carlos
Martínez Hernández Rubí Celeste

9

Luna Ortiz Josette Ileana
Téllez Munguía Delfino
Zapatero Sánchez Alejandro
Tello Aguirre Adriana
Briones Serna José Alfredo
Escárcega Aranda Edgar Erick

10

Lázaro Rosalío Rodrigo
López Mendoza Diana Laura
Luna Muñoz Leonora
Bolaños Haro Oscar
Cruz Najera Alejandro
López Estrada Angelina
Luna Vázquez Mario
Velázquez Mata Braulio
Ayala Marín Miguel Angel
Cedillo Hernández Alin

11

Torres Octavo Benjamín
Chavira Ramírez David Roberto
Hernández Cruz Araceli
Romero Juárez Ana Gabriela
Andoney García Roben
Iturbe Ocampo Fernando
Guevara Martínez Mayola Magdalena
Velázquez Mata Alberto

12

González Muñoz Jenifer Gabriela
Lopez Sánchez Karla Mariana
Velasco Nicolás Jesús
Vásquez Sánchez María Guadalupe
Villegas Narváez Liliana Andrea
Aguirre Sánchez Edwin

13

Cruz Herrera Jesús David
Vázquez Marcos Itzel
Orozco Ibáñez Karen
Trejo Mejía Giovanni
Contreras Ramírez Alfredo
Hinojosa Becerril Carlos Arturo
Aguilar Zamora David
Ángeles Muñoz Blanca Estela
Guzmán Ruiz Osiris Suhelen
Martínez Cruz Wilibaldo

14

Gálvez Padilla Victoria Guadalupe
León Rodríguez Eucario
Cárdenas García Víctor Sergio
Reyes García Griselda
Lomas Orozco Víctor Manuel
Romero Cordero Claudio
Adams Rivera Luz Nohemi
Vera Márquez Rodrigo
Nepomuceno García Aimee
De Los Santos Galicia Jeeny

15

Tovar González Carlos Eduardo
Hernández Peralta Zuly Jasel
Pérez Gómez Asalia
Martínez Padilla Hilda Isabel

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 SENTRA ADVANCE 2018.

Todo en regla. Automático, eléctrico, servicio de agencia, cámara de reversa, aire acondicionado. Seguro vigente 2025. Inf. con Dora al 5591082200.

VENDO JEEP LIBERTY 2005.

Con 320,000 km. Inf. con Lilia a la ext. 2809 o al WhatsApp 5552520373.

VENDO AUTO KIA NEW SOUL 2024.

PE 2.0 L 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 de 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, con 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.

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

RENTO HABITACIÓN INDEPENDIENTE DENTRO DE LA CASA.

Cerca de la zona de hospitales, a 5 minutos del metrobús La Joya; cuenta con clóset (no está amueblado), servicios incluidos, ideal para pasantes, estudiantes, internos o rotantes. Trato directo, acceso al 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, 1 y 1/2 baños, cuarto de servicio, jardín, estacionamiento techado con puerta automática para un 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 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.

VENDO ULTRASONIDO.

Marca Butterfly IQ+ Convexo y lineal. B-mode (2-D). Tissue harmonic imaging. M-mode. Biplane imaging. Color y Power Doppler imaging. Pulsed-wave doppler. Inf. con Lilia a la ext. 2809 o al WhatsApp 5552520373.

VENDO DR FLAT PANEL.

Marca iRay. Modelo MARS 141 V. Incluye software de adquisición, de manejo y de unión de imágenes. Transmisión inalámbrica y estación de adquisición con monitor. Inf. con Lilia a la ext. 2809 o al WhatsApp 5552520373.

VENDO VARIOS.

Equipo GPS, rastreador y localizador satelital: cobertura nacional \$1,700. Servicio anual de señal satelital: \$3,250. Servicio de instalación: \$500 área metropolitana. **Kit de CCTV**. Alta definición, grabador digital, disco duro de un tera, cuatro cámaras de dos megapíxeles, con una bobina de cable de 100 mts. Visión por móviles, se cotiza instalación \$3,900. **Kit alarma residencial**. Con conexión a móviles, incluye panel de control, dos contactos magnéticos, sensor de movimiento, un llavero, sirena, conexión Wifi. \$2,950. Automonitoreada. **Kit alarma**. Con servicio de centro de monitoreo. Incluye panel de control, dos contactos magnéticos, llavero, sirena, armado y desarmado desde los móviles. \$4,500. Servicio anual de centro de monitoreo: \$7,500. **Kit de belleza Celletoi**. contiene un tratamiento restaurador de ojos, crema reafirmante cachemira, limpiador equilibrante de humedad y suero de juventud avanzado \$3,500. Inf. al 5526034400.

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



**COMUNIDAD
INCMNSZ**

Práctico



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 escríbenos 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