



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI

No. 09

15 de mayo 2025

Biopsia Líquida, contribución de la Unidad de Bioquímica al tratamiento de cáncer

Día Nacional del Archivista en el INCMNSZ





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 751

15 mayo 2025

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
PARA CONOCERNOS	2	• Luis Héctor Arzola Flores	
• Biopsia líquida, contribución de la Unidad de Bioquímica al tratamiento de cáncer		ARTE Y CULTURA	15
SER INCMNSZ	4	• <i>El jardín</i> , Emma Guzmán	
• El paciente en el centro de todo, la Mística Institucional Dra. Sandra Romero Córdoba		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
ENTÉRATE	6	• La profesionalización en edición de revistas científicas, un lugar para enfermería	
• Día Nacional del Archivista en el INCMNSZ		EDUCACIÓN PARA LA SALUD	17
• Investigadores del Instituto, seleccionados para "Apoyos Semilla", Universidad Illinois-INCMNSZ		• Asma	
• Dr. Adrian Soto Mota, ganador del <i>The Peter J. Reeds Early Career investigator Award</i>		SABÍAS QUE	18
• I Congreso Internacional de Hematología en nuestro Instituto		• Efemérides de la salud	
INVESTIGACIÓN	10	TU SALUD	19
• Impacto social de la investigación		• Derechos fundamentales del ejercicio de la lactancia	
NUTRICIÓN INCMNSZ	11	NUEVA TORRE INCMNSZ	20
• Patrones de alimentación para una Vida Saludable y Sostenible		• Logremos juntos	
ADMINISTRACIÓN	12	ESPACIO DE LECTURA	21
• El Sentido de Pertenencia Institucional		• <i>Gringo viejo</i> Carlos Fuentes	
MÍSTICA	13	NUESTRO ENTORNO	22
• Apego a los principios		• Campaña Tapas pro Apoyo	
		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
		• Chile ancho Adobo rojo	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

El INCMNSZ se ha distinguido por ser **pionero y líder en diversos campos de la ciencia y de la investigación**. En esta edición se presenta una contribución que el Instituto, a través de la **Unidad de Bioquímica**, a cargo de la **Dra. Sandra Romero Córdoba**, ha hecho a la ciencia: la biopsia líquida, utilizada para el **tratamiento de algunos tipos de cáncer**. En **Para Conocernos** se da cuenta de ello. La Dra. Romero Córdoba, en la sección **Ser INCMNSZ**, comparte con los lectores lo que le representa la **Mística Institucional**.

En **Entérate** se presenta información diversa: la **conmemoración del Día del Archivista** (27 de marzo) en el INCMNSZ, organizado por el **Lic. Fermín Álvarez Hernández**, jefe del Departamento de Estadística y Archivo Clínico; los **investigadores del Instituto seleccionados para "Apoyos Semilla", otorgados por la Universidad de Illinois y el INCMNSZ**; el logro alcanzado por el **Dr. Adrián Soto Mota, ganador de The Peter J. Reeds Early Career, investigator Award**; y la realización del **I Congreso Internacional de Hematología en nuestro Instituto**.

Algunas de las efemérides de la salud, conmemoradas durante la primera quincena de mayo, que se presentan en **Sabías que** son: 1 de mayo, **Día Mundial de la Enfermedad de Lyme**; 3 de mayo, **Día Mundial de la Espondilitis Anquilosante**; 5 de mayo, **Día Mundial de la Higiene de Manos** y 6 de mayo, **Día Mundial del Asma**.

En **Tu Salud** se presenta **información en torno al derecho fundamental del ejercicio de la lactancia en las mujeres trabajadoras**.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se da información respecto al **consumo correcto de alimentos que favorecen la salud y el bienestar** de las personas, con la intención de mejorar la **calidad de vida** y fomentar **buenos hábitos**.

Lazos de acción con la UNAM

Biopsia líquida, contribución de la Unidad de Bioquímica al tratamiento de cáncer

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

La Dra. Sandra Romero Córdoba, coordinadora de la Unidad de Bioquímica e investigadora en Ciencias Médicas, expresó que una de las contribuciones más relevantes que la Unidad ha implementado es la Biopsia Líquida (muestra de sangre), que se realiza en estudios clínicos.

Explicó que la Biopsia Líquida es una de las áreas de investigación que se desarrollan en coordinación con la Dra. Yanin Chávarri Guerra, investigadora en Ciencias Médicas del Sistema Nacional de Investigadores y del Departamento de Hematología y Oncología; quien, además, colabora en la Fundación de Cáncer de Mama (FUCAM) y con el Dr. Daniel Cuevas Ramos, adscrito al Departamento de Endocrinología para el estudio de moléculas circulantes que sean útiles para informar sobre el estado del paciente con prediabetes.

“Es un método de frontera que utiliza metodologías de secuenciación masiva o de alta presión. Con ello, logramos que en el INCMNSZ, por primera vez, se estandarizaran las primeras pruebas de Reacción en Cadena de la Polimerasa (PCR) digital o la secuenciación masiva de moléculas regulatorias de las muestras. El proceso consiste en tomar sangre y analizarla para conocer lo que está pasando con un tumor o los órganos afectados por la enfermedad a través de la sangre”.

En el contexto del cáncer, no necesitamos biopsiar recurrentemente, lo que no es recomendable, pero sí podemos tomar sangre con más frecuencia y eso nos puede decir si el tumor va a regresar o no. Es, incluso, mejor que las pruebas de imagen que utilizamos. Podemos saber cuatro meses previos a que se manifieste que el tumor está regresando. Así, el oncólogo clínico puede tomar la decisión si requiere empezar con un tratamiento más agresivo. En el INCMNSZ estamos aplicándolo en el cáncer de mama”.

Agregó que otro proyecto de suma relevancia que están llevando a cabo en la Unidad, son los estudios relacionados con obesidad y cáncer; en algunos cánceres, la obesidad lo promueve. Este lo desarrolla la Dra. Mariela Contreras Jarquín, alumna de doctorado del Programa de Ciencias Biomédicas en colaboración con el Dr. Ivan Torre Villalvazo del Departamento de Fisiología de la Nutrición.

La Unidad está conformada por siete investigadores, en su mayoría dedicados al estudio de cáncer, a continuación se presentan:

- Dra. Nadia Jacobo, trabaja con extractos naturales y sus beneficios para el tratamiento de cáncer, como una medicina complementaria.
- Dra. Irma Mitre, estudia los tumores de mama a través de métodos multidimensionales, con especial interés en la actividad de las plaquetas.
- Dr. Esparza y Dra. Ibarra han desarrollado una línea de pruebas de fármacos y entendimiento más profundo de programas de cáncer en modelos celulares derivados de pacientes.

- Dr. Sigisfredo Pedraza, realiza estudios relativos a autoinmunidad de enfermedades raras. Desarrolló un proyecto sobre candidiasis; del cual se ha obtenido una patente que busca modular, a través de enjuagues, el sistema inmune bucal.
- Dr. Alejandro Zentella, enfocado en el estudio del cáncer en pacientes con obesidad y la posibilidad de conocer si la quimioterapia es funcional para ellos.
- Dra. Sandra Romero Córdoba. A través de ensayos funcionales y de estudios de biología computacional, busca entender el cáncer, enfocado en la población mexicana, para lo cual, a través de colaboraciones con los clínicos del INCMNSZ y del FUCAM se colectan muestras de pacientes.

La Unidad de Bioquímica, además, cuenta con personal administrativo, importante para la ejecución de las funciones; así como alumnos, personal de intendencia y de otros campos.

Destacó que esta Unidad es histórica. Entre otras cosas, porque es una de las que ha tenido lazos con la UNAM, por donde grandes personalidades de la medicina y de la bioquímica han pasado. En la actualidad, tiene 15 alumnos de licenciatura, maestría y doctorado. Así mismo, residentes de varios servicios rotan en ella. En la actualidad, se tiene un acercamiento con el Departamento de Hematología y Oncología, así como, con la Dirección de Enseñanza. Lo que permite transmitir y compartir conocimientos de esta área con otras, y viceversa.

“La mayor importancia de la Unidad de Bioquímica para el INCMNSZ son las contribuciones que aporta a través del talento de los investigadores que, desde diversas vertientes, realizan en colaboración con otros departamentos y con grupos de investigación en proyectos novedosos.

Otro buen recurso que se desarrolla en la Unidad de Bioquímica es la biología computacional, que hoy ya es parte de muchos análisis. La ventaja es que no se tienen que hacer experimentos, ni datos, sino utilizar los que ya existen de forma pública. Aunque en el INCMNSZ tenemos que ahondar más en ellos, pues falta un área dedicada a esto y solo hay grupos aislados que lo hacen”.

Finalmente, externó: “Quiero agradecer el apoyo del INCMNSZ hacia los investigadores. Iniciamos este camino; no es fácil, pero con su ayuda vamos avanzando. En el Instituto tenemos investigadores de talla internacional. Es una gran casa para hacer investigación”.



Laboratorios de la Unidad de Bioquímica

Debe ser vista como una obligación para todos

El paciente en el centro de todo, la Mística Institucional

Dra. Sandra Romero Córdoba

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



Dra. Sandra Romero Córdoba

En entrevista, la Dra. Sandra Romero Córdoba, coordinadora de la Unidad de Bioquímica e investigadora en Ciencias Médicas, expresó lo que la Mística Institucional significa para ella, y algunos pormenores de su transitar por el INCMNSZ.

¿Qué significa para usted la Mística Institucional?

Es una obligación que debemos tener todos los investigadores. Es hacer las preguntas centradas en el paciente y no en una muestra de estudio. Yo aprendí la Mística del INCMNSZ en el doctorado.

Tenemos que estudiar al humano en sus diversas dimensiones. Padecer una enfermedad o tener un tumor es más que eso; el ser humano es un ente social, económico, cultural y familiar. Todo eso afecta al paciente. Por eso debe estar en el centro de la atención médica y de la investigación. El INCMNSZ tiene mucha experiencia en eso. El paciente está al centro de todo; se mueve por el paciente. Eso es la Mística Institucional.

¿Cómo ingresó al Instituto?

En el 2019 terminé mi estancia postdoctoral en Milán, Italia. Fue cuando decidí regresar a México, aun cuando había la opción de quedarme en Italia con una plaza que ya había ganado. Preferí regresar, por lo que comencé a escribir múltiples correos a gente e instituciones, entre ellos al Dr. Gerardo Gamba Ayala, investigador del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral del INCMNSZ, quien en ese momento era el director de Investigación. Él me ofreció una posibilidad e ingresé al Instituto en el 2019, mediante la Cátedra Salvador Zubirán. Oficialmente, fui contratada en 2020 con la plaza de investigadora.

¿Qué es la Cátedra Salvador Zubirán?

Es una distinción que se obtiene a través de la Fundación Salvador Zubirán para traer nuevos talentos mexicanos o extranjeros. Es un período en el que tanto el Instituto como los investigadores aceptados se acoplan. Incluye una beca de manutención y un pequeño presupuesto para ir montando parte de tu laboratorio.

Fue también un periodo de prueba con las autoridades y ver si tenía algo que aportar al Instituto. Por fortuna, los convenció mi actuar y me quedé en el Instituto; formalmente en el 2020.

¿Cuál fue su primera impresión cuando ingresó al Instituto?

Para mí, Nutrición era NUTRICIÓN. Sabía que era uno de los mejores Institutos en Latinoamérica, evidentemente en la clínica, pero también en la investigación, en donde se generan proyectos muy interesantes de vanguardia con impacto internacional y nacional. Siempre había estado dentro de mi imaginario ser parte de uno de los institutos más importantes, no solo del país, sino de la región. Qué placer haber podido ingresar.

¿Alguna satisfacción o logro obtenido en el Instituto que guste compartir?

El INCMNSZ ha sido mi casa. Ha sido parte de la trayectoria que he tenido en vinculación con la UNAM, mi otra casa. Creo que mi mayor satisfacción es poder convivir con los clínicos día a día; ayudan a generar un nuevo criterio, no solo desde la ciencia básica, sino desde lo que necesita el clínico para mejorar la vida de un paciente. También me agrada que hay gente muy brillante, muy dispuesta a colaborar, que se da naturalmente y en conjunto avanzamos en la ciencia.

¿Qué mensaje les da a las personas que comienzan a investigar?

De pronto, se encasilla el quehacer científico en estar en un laboratorio, dirigiendo a un grupo y haciendo ciencia. Y no es así; la ciencia se puede hacer desde muchas trincheras. En todo el mundo, no hay suficientes plazas laborales para los investigadores. Por lo que también se debe visualizar que se pueda hacer ciencia en la industria privada, tal vez, emprendiendo.

Por ejemplo, en la biología computacional todavía no hay mucha gente dedicada a esta rama; o a la inteligencia artificial, para lo que se necesitan datos y debemos recolectarlos para hacer modelos.

Es importante romper con el estereotipo de que los científicos tenemos bata y estamos todo el día en el laboratorio. Desde la empresa o la industria se puede hacer ciencia. No es fácil, pero es posible.

Por otro lado, quiero invitar a los estudiantes de preparatoria a venir al INCMNSZ a realizar los veranos de ciencia o a las ferias u otras actividades que se realizan en diversas instituciones. Y aquí, en la Unidad de Bioquímica, tienen las puertas abiertas para venir.

También, pueden desarrollar y aprovechar la divulgación científica como área de investigación. Actualmente, una servidora y un investigador del Instituto Nacional de Perinatología tenemos un programa de radio de divulgación científica en el Instituto Mexicano de la Radio (IMER), como parte de la barra de Radiociudadana. Se transmite todos los martes a las 4:00 pm, se queda en podcast y en el micrositio del IMER.

En un "ring radiofónico" donde, a través de ciencia, "peleamos" con cero formalismos y tecnicismos contra los mitos y falsas noticias; por eso se llama: *¡Qué comience la lucha!: la Ciencia vs.* Escucha: <https://www.imer.mx/programas/programas-imer/lacienciacontra/>



“Reconocimiento, posicionamiento y proyección del Archivista”

Día Nacional del Archivista en el INCMNSZ

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

Con motivo del 30 aniversario del Día Nacional del Archivista, conmemorado el 27 de marzo, se llevó a cabo en el INCMNSZ la Jornada Académica “Reconocimiento, posicionamiento y proyección del Archivista”. Evento coordinado por el Lic. Fermín Álvarez Hernández, jefe del Departamento de Estadística y Archivo Clínico.

Destacó que el proceso de los archivos es dinámico y que la vida de los archivos es silenciosa y discreta. Por eso es importante reconocer la labor de quienes hacen posible que los archivos estén vivos, y la información resguardada y preservada.

La inauguración estuvo a cargo del Dr. José Sifuentes Osornio, director general del Instituto, quien estuvo acompañado en el presidium por la Mtra. Mireya Quintos Martínez, directora de Desarrollo Archivístico Nacional; el Dr. Raúl Rivera Moscoso, director de Medicina; el Dr. Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza, y la Dra. Alicia Frenk Mora, subdirectora de Servicios Paramédicos.

El Dr. Sifuentes agradeció a los asistentes y reconoció a los profesionales de archivo, quienes gestionan la información, controlan y clasifican documentos, favoreciendo así el buen funcionamiento en las instituciones, especialmente para el Instituto. Destacó que tienen un proceso de excelencia en el área y gran nivel gracias a su personal, siempre comprometido y bien capacitado para cumplir con esta función.

Se llevaron a cabo las siguientes conferencias: “Origen del Día del Archivista en México” Dra. Patricia Galeana Herrera, quien fue la creadora e impulsora de este; Día Nacional del Archivista; “Posición del archivista en el camino de la transparencia y rendición de cuentas, desde la perspectiva del Archivo General de la Nación”, Mtra. Mireya Quintos Martínez, directora de Desarrollo Archivístico Nacional; “La relevancia del Archivo Clínico para el INCMNSZ”, Dr. Sergio Ponce de León Rosales, coordinador de la Unidad de Epidemiología Clínica; “Resistencia y Resiliencia del Archivista”, Dra. María del Pilar Pacheco Zamudio, directora de Archivos, Documentación y Estadística del Tribunal Electoral del Estado de Puebla. Para finalizar, tuvo lugar una mesa redonda denominada “Proyección del Profesional de los Archivos”.



De izq. a der. Dr. José Alberto Ávila Funes, Mtra. Mireya Quintos Martínez, Dr. Raúl Rivera Moscoso, Dra. Alicia Frenk Mora, Lic. Fermín Álvarez Hernández y Dr. José Sifuentes Osornio

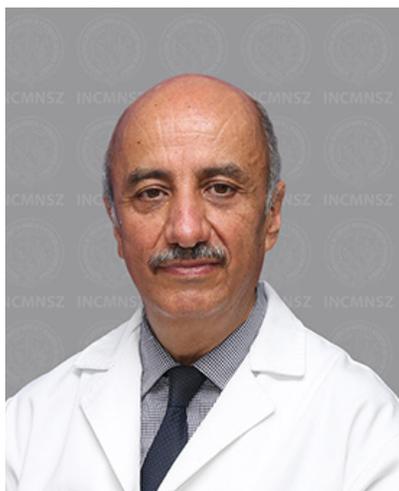
Apoyo y desarrollo científico

Investigadores del Instituto, seleccionados para “Apoyos Semilla”, Universidad Illinois-INCMNSZ

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

Como parte del Convenio de Colaboración que firmaron el INCMNSZ y la Universidad de Illinois, se otorgaron apoyos semilla a integrantes del Instituto, quienes fueron seleccionados por concurso para el desarrollo de proyectos de investigación.

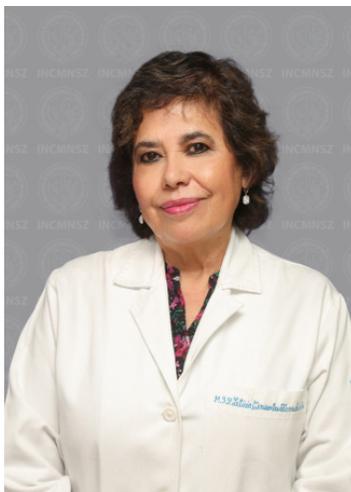
Los apoyos semilla tienen como objetivo fomentar los proyectos de investigación que favorezcan el desarrollo científico. Los investigadores seleccionados son:



Dr. Armando Tovar Palacio
jefe del Depto. de Fisiología de la Nutrición



Dr. Carlos Arturo Hinojosa Becerril
subdirector de Investigación Clínica



Mtra. Arcelia Cervantes Turrubiates
jefa del Depto. de Nutrición Aplicada y
Educación Nutricional



Dr. Osvaldo Máximo Mutchinick Baringoltz
jefe del Depto. de Genética
Dr. Ruben Lisker Yourkowitzky



Dr. Adrián Soto Mota
Investigador en la Unidad de Investigación de
Enfermedades Metabólicas

Investigación destacada en metabolismo

Dr. Adrian Soto-Mota, ganador del *The Peter J. Reeds Early Career, investigador Award*

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



Dr. Adrián Soto Mota

El Dr. Luis Adrián Soto Mota, investigador en Ciencias Médicas, adscrito a la Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas, fue elegido por la Fundación de la Sociedad Americana de Nutrición (ASN), la más importante asociación en el campo de nutrición en el mundo, para recibir el *Peter J Reeds Early Career Investigator Award*, expedido por *The Children's Nutrition Research Center del Baylor College of Medicine*.

Premio que reconoce la investigación destacada en metabolismo de macronutrientes realizada dentro de los 5 años posteriores a la obtención del doctorado o la finalización de la residencia.

Para elegir a los acreedores a esta distinción, se evalúa que haya una producción constante en esa línea de investigación y se premia la trayectoria.

La línea de estudio del Dr. Soto-Mota, es el impacto de la cetosis en el tratamiento clínico de las enfermedades de origen metabólico. El Dr. Soto se graduó de medicina por la UNAM y desarrolló la especialidad en Medicina Interna, haciendo el doctorado en el estado fisiológico reconocido como cetosis. Ha desarrollado varios trabajos con los usos clínicos de la cetosis en migraña y diabetes.

Una de las áreas en las que se ha encauzado, es un fenómeno observado hace 3 años, donde la gente con dietas cetogénicas comenzaba a aumentar el colesterol; eso limitó la adopción de quienes podrían beneficiarse de este tipo de dietas. Se ha enfocado a entender por qué no en todas las personas hay un riesgo cardiovascular.

Fuente: <https://blog.tecsalud.mx/emcs/un-premio-a-la-trayectoria-y-a-la-creatividad-en-biociencias>

Enfoque innovador y multidisciplinario

I Congreso Internacional de Hematología en el INCMNSZ

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

Del 27 al 29 de marzo, tuvo lugar en el auditorio principal del INCMNSZ, el I Congreso Internacional de Hematología. La presentación estuvo a cargo de la Dra. Deborah Martínez Baños, encargada de la Clínica de Mieloma Múltiple; organizadora y coordinadora del Congreso, quien expresó:

“Se reúnen destacados expertos nacionales e internacionales, en un espacio de aprendizaje, intercambio y colaboración. Se abordan temas clave, con un enfoque innovador y multidisciplinario. Es un espacio en el que se enriquece el conocimiento y se fortalecen los lazos de cooperación entre las diferentes especialidades médicas, con el objetivo de mejorar la atención de las enfermedades hematológicas”.

El Congreso fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, director general del Instituto, quien señaló: “Reconozco y aprecio mucho el esfuerzo de la organización. Este encuentro es agradable y productivo; se desarrolla en un ambiente académico de alto nivel. El programa toca tópicos de calidad y relevancia de la medicina contemporánea. Los expertos, aquí reunidos, comparten su conocimiento para enriquecer este tema. Todo, con el propósito de mejorar el cuidado de nuestros pacientes. Se incluyen 6 conferencias magistrales, 20 ponencias y 4 sesiones de discusión del caso”.

En el presidium, el Dr. Sifuentes fue acompañado por la Dra. María Roberta Demichelis Gómez, jefa del Departamento de Hematología y Oncología del INCMNSZ, y por el Dr. Álvaro Aguayo González, investigador y ex jefe de dicho departamento.



De izq. a der. Dr. Álvaro Aguayo González, María Roberta Demichelis Gómez, Dra. Deborah Martínez Baños y Dr. José Sifuentes Osornio

Congruencia con los problemas nacionales de salud

Impacto social de la investigación

Segunda y última parte

Dr. Carlos Aguilar Salinas/Director de Investigación



En la edición anterior, se señaló que la investigación que se realiza en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas Salvador Zubirán es congruente con el tipo y la magnitud de los problemas nacionales de salud que aquí se atienden.

En esta ocasión se presentan algunos resultados que validan o describen acciones terapéuticas para enfermedades de alto impacto social. Ejemplo de ello es:

- El empleo de un inhibidor del transportador SGLT2 para prevenir la insuficiencia renal aguda. (*JCI Insight*. 2024, Feb 22; 9(6):e 173675. Doi: 10.1172/jci.insight.173675).
- La demostración de la utilidad del uso de indicadores predefinidos en el tratamiento de la diabetes. Su empleo permite que una proporción mayor de los pacientes que viven con diabetes reciban los tratamientos que han demostrado prevenir o retrasar las complicaciones crónicas. (*Arch Public Health*. 2024, Aug 9; 82(1):121. Doi: 10.1186/s13690-024-01348-8).

En suma, las aportaciones científicas de nuestra comunidad tienen impacto nacional e internacional. Los invitamos a visitar el portal institucional: <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/index.html> donde encontrarán el listado completo de las publicaciones y la evaluación externa del impacto de la institución, realizada por Scimago.

Medir el impacto social de la investigación que se desarrolla en el INCMNSZ, depende del grado de profundidad con el que se aborde. En este sentido, se presenta información numérica sobre las actividades desarrolladas en el año 2024, en relación con el decálogo de enfermedades de mayor prevalencia del mismo periodo; posteriormente, se presenta gráficamente la distribución de artículos de investigación en un periodo de 6 años, así como ejemplos de evidencia en 2024 para el diseño de políticas públicas por parte de los tomadores de decisiones, nuevos modelos de atención y un comparativo frente a otras instituciones de salud en distintas regiones del mundo, a partir del indicador SCImago.

Ventajas para el cuidado de la salud

Patrones de alimentación para una Vida Saludable y Sostenible

Segunda y última parte

Dra. Claudia Teresa Tovar Palacio/Dirección de Nutrición

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

El estudio de los patrones de alimentación ha permitido conocer las ventajas para el cuidado de la salud. En este sentido, la dieta mediterránea y DASH, se han vinculado con una menor incidencia de padecimientos crónicos, como las enfermedades cardiovasculares: Una alimentación rica en frutas, verduras y grasas beneficiosas contribuye a la reducción del colesterol y la tensión arterial.

En la diabetes tipo 2: El consumo de hidratos de carbono complejos y fibra, favorece el control de las concentraciones de glucosa en sangre. En el caso de la obesidad: La elección de alimentos naturales y saciantes, ayuda a mantener un peso saludable. Por otro lado, los patrones de alimentación poco saludables, como la dieta occidental, han sido relacionados con el aumento de la incidencia de trastornos metabólicos y un menor bienestar en general³.

Los patrones de alimentación están determinados por múltiples factores, incluyendo la cultura tradicional, el acceso a los alimentos y su disponibilidad local. La orientación alimentaria, especialmente entre los más jóvenes, juega un papel esencial para fomentar patrones saludables. Además del impacto en la salud individual, la dieta colectiva conlleva efectos ambientales. Un estilo de vida sostenible promueve los productos de temporada y de la localidad, priorizando lo vegetal por encima de lo animal, reduciendo el desperdicio y optando por métodos agrícolas responsables con el planeta.

Adoptar hábitos equilibrados no requiere cambios drásticos de la noche a la mañana. Pequeñas modificaciones, como las que sugerimos a continuación, bastan para mejorar de forma paulatina: Aumentar las porciones de frutas y hortalizas en cada comida, integrándolas como acompañamiento o plato principal. Elegir más frecuentemente cereales integrales frente a sus versiones refinadas para pan, arroz o pastas. Reducir el consumo de productos ultraprocesados en favor de opciones naturales o mínimamente procesadas. Priorizar fuentes de proteína saludables como pescado, legumbres, frutos secos y carnes magras. Controlar la ingestión de azúcares añadidos y grasas saturadas presentes en bebidas y alimentos industrializados^{4,5,6}.

Adoptar un patrón de alimentación equilibrado y sostenible beneficia nuestra salud individual y colectiva, contribuyendo además a la construcción de un sistema agroalimentario más justo y conciencia del impacto ambiental de lo que comemos cada día. Con pequeños ajustes en nuestras decisiones cotidianas, mejoramos nuestra calidad de vida y también la del planeta que habitamos.

Referencias de citas:



Integración como seres humanos

El sentido de Pertenencia Institucional

Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales, Pas. Lcda. Kelly Stephany Mendoza Martínez/Pas. Lcda. Andrea Prado Ramírez/Dirección de Administración

El sentido de pertenencia, según Abraham Maslow (teórico de la psicología motivacional), plantea que, una vez que las necesidades fisiológicas y de seguridad han sido satisfechas, ocurre la necesidad de pertenencia, surge de forma sana y adecuada, entendiendo que el ser humano podrá centrarse en las relaciones interpersonales sin distracciones, lo cual provocará la inclusión y pertenencia a un grupo o contexto social determinado.

El sentido de pertenencia se puede entender como clave fundamental para el ser humano, considerando que este es un cúmulo de buenas características que permiten lograr la integración de seres individuales a un grupo o contexto, en el que se comparten valores, actitudes y formas de actuar, lo cual, idealmente, generará tranquilidad para quienes lo integran, además de cambios buenos al interior y exterior de tales núcleos.

Lo planteado arriba, aplicado al núcleo laboral, se advierte importante, pues, idealmente, la integración siempre será buena, entendiendo que tal genera colaboración, unión y empatía entre los que integramos el Instituto. Lo cual, a su vez, propiciará buena productividad, un ambiente amable y agradable, que pretenderá mantener satisfechas las necesidades primigenias. Todo esto, para poder generar realización de proyectos individuales y esto, a la postre, atraerá el aumento de calidad, eficacia y eficiencia para alcanzar un fin común.

Entonces, ya integrados por gusto, necesidad o cualquier otra circunstancia, lo mejor será actuar con empatía, pues permite comprender los requerimientos, actitudes, sentimientos, reacciones y problemas de los otros, ubicándose en su lugar y enfrentando del modo más adecuado sus reacciones emocionales.

Así las cosas, y si se aplican adecuadamente los conceptos que hemos ya exhibido aquí antes, podemos juntos generar una atmósfera adecuada y sana para el cumplimiento de objetivos dotada de eficacia y eficiencia. Hagámoslo juntos; será más fácil.

¡Yo también soy INCMNSZ!





**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

APEGO A LOS PRINCIPIOS

**Fortalecer la devoción, cariño y
respeto a la institución que nos
formó.**

¡y aquí la vivimos diario!

COMUNIDAD INCMNSZ

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



Luis Héctor Arzola Flores

Médico Especialista adscrito al Departamento de
Angiología y Cirugía Vasculard
Dirección de Cirugía Héctor Orozco Zepeda

2008- 2013

Licenciatura de Médico Cirujano por la Universidad Juárez del Estado de Durango

2013- 2014

Internado Médico de Pregrado en el INCMNSZ

2014- 2015

Servicio Social en investigación (Neurología Vasculard) en el INCMNSZ

2016- 2022

Especialidad en Angiología y Cirugía Vasculard en el INCMNSZ (UNAM)

2022- 2023

Clinical fellowship in Vascular and Endovascular Surgery, University of Toronto, Toronto, Canadá

2023- 2024

Aortic surgery fellowship en Uppsala University, Uppsala, Suecia

2024 –

Médico Especialista adscrito al Departamento de Angiología y Cirugía Vasculard del INCMNSZ
PhD student at Uppsala University, Uppsala, Suecia

Temas de interés: Fragilidad y desenlaces en Cirugía Vasculard

Obras que iluminan espacios del INCMNSZ

El jardín, Emma Guzmán

Paulina Salazar/Arte y Cultura

El acervo plástico del INCMNSZ cuenta con más de 60 obras de Emma Guzmán, que iluminan los muros de diversos espacios en el INCMNSZ, como los pasillos de la planta baja de hospitalización, Rayos X, Endoscopia, la Unidad de Investigación en Enfermedades Metabólicas, Otorrinolaringología, Estomatología, Trabajo Social, Toma de Muestras y Dirección Médica, por mencionar solo algunos.

Flores y formas concebidas en su colorido esplendor, también son imágenes que muestran su gran generosidad y gratitud. Muchas de sus pinturas fueron donadas a departamentos que le brindaron atención médica, los cuales tienen en el reverso dedicatorias de la autora expresando su agradecimiento como paciente.

Es así como sus pinturas son ventanas a la esperanza, a la alegría, a la belleza propia de la naturaleza y su excepcional colorido. Son regalos que, al igual que el título de uno de sus cuadros, nos estimulan a sanar y florecer.

Cada cuadro de Emma, ha contribuido a lograr uno de los objetivos del Instituto: hacer de este un lugar más amable y cálido.



Pintura de Emma Guzmán, titulada: *Cactáceas*, obra ubicada en el pasillo de Hospitalización, planta baja

Roles profesionales de enfermería

La profesionalización en edición de revistas científicas, un lugar para enfermería

Mtra. Cristina Segundo Alvarado / Editora asociada, Revista Mexicana de Enfermería



Mtras. Cristina Segundo Alvarado y Lizeth López López

La formación profesional en Enfermería se centra principalmente en la atención directa a las personas, desde el ámbito académico hasta la inserción laboral. Sin embargo, existe poco conocimiento sobre los procesos de edición de revistas científicas, donde también existe un lugar para la enfermería actual. El conocimiento difundido a través de una revista científica sustenta la toma de decisiones relacionadas con las intervenciones clínicas de cuidado en los tres niveles de atención, por lo que la contribución de quienes nos dedicamos a la edición, es de alta responsabilidad para la profesión y la sociedad.

Por ello, el presente artículo pretende visibilizar algunas herramientas académicas disponibles para llevar a cabo esta labor integral. Para alcanzar una óptica editorial, es indispensable contar con experiencia clínica, educativa y de investigación, y que luego se fortalezca a través de programas educativos orientados

al desarrollo de competencias en edición. Ejemplo de ello son la Maestría en Diseño y Producción Editorial de la UAM-Xochimilco y el Diplomado en Edición de Revistas Académicas de la UNAM.

Dicho lo anterior, es importante comprender cuál es el flujo editorial y quiénes son los actores involucrados en la creación de una revista. Los equipos editoriales son multidisciplinarios y están conformados por un editor en jefe, editores asociados, diseñador gráfico y de web, maquetadores, correctores, informático, impresores y distribuidores, así como un comité de revisores nacional e internacional; sin embargo, son los editores quienes orientan el proceso para asegurar que el lector reciba un contenido de alta calidad.

Son con los que en conjunto compartimos e intercambiamos ideas que hacen crecer las competencias editoriales necesarias para poder estar en cada etapa, desde la fecha de recepción, seguimiento en la asignación de revisión por pares, comunicación con el autor, gestor editorial, diseñadores y correctores de estilo, maquetación, marcaje e impresión, aunado a explorar e implementar programas y estrategias para dirigir una revista que busca dar voz a nuevos conocimientos para los profesionales de enfermería.

Desde hace más de doce años, en nuestro Instituto se gestiona y edita la Revista Mexicana de Enfermería, la cual se ha consolidado como un espacio valioso para el desarrollo profesional en el ámbito de la enfermería, reafirmando que el trabajo de un editor de revista científica requiere un amplio conocimiento y constante desarrollo de competencias para seguir con la contribución científica.

ASMA



El asma es una enfermedad crónica que afecta las vías que conducen el aire a los pulmones, debido a que estas se inflaman y comprimen los músculos que rodean las vías respiratorias finas.



SÍNTOMAS

- Opresión en el pecho
- Tos, especialmente por la noche o temprano en la mañana
- Problemas para respirar
- Sibilancia, que provoca un silbido al exhalar



Estos síntomas pueden ser leves o graves y presentarse de manera gradual o repentina.

Fuente: National Library of Medicine, (2020). Página web: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000141.htm>

www.epsnutricion.com.mx

1 de mayo, Día Mundial de la Enfermedad de Lyme

Infección bacteriana que afecta al sistema nervioso central

Este día se celebra con la finalidad de sensibilizar y concienciar a la población mundial acerca de esta patología, ocasionada por una infección bacteriana que afecta el sistema nervioso periférico y central. Esta enfermedad puede ser contraída en zonas densamente boscosas, con abundante vegetación o cubiertas con hierbas que sirven de hábitat a las garrapatas: bosques, jardines y parques, entre otros.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-enfermedad-lyme>

3 de mayo, Día Mundial de la Espondilitis Anquilosante

Diagnóstico oportuno para tratamiento en etapa temprana

Pretende visibilizar las causas e impacto de esta patología inflamatoria, crónica y progresiva de origen inmunitario. Asimismo, sensibilizar a la población acerca de la importancia de efectuar un diagnóstico oportuno o en fases tempranas.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-espondilitis-anquilosante>

5 de mayo, Día Mundial de la Higiene de Manos

“Guantes, a veces. Higiene de manos, siempre”

Con el lema: “Guantes, a veces. Higiene de manos, siempre” se conmemora dicho día, en el que se promueven buenas prácticas de higiene de las manos (utilizando la técnica adecuada y de acuerdo con los 5 momentos de la OMS) y el uso adecuado de guantes en el trabajo de la atención de la salud. Concienciar sobre el impacto ambiental y climático de los guantes en la generación y gestión de residuos.

Fuente: <https://www.who.int/campaigns/world-hand-hygiene-day/2025>

6 de mayo, Día Mundial del Asma

Tratamientos inhalados accesibles

Con el lema “Lograr que los tratamientos inhalados sean accesibles para todos”, se celebra dicho día, con la intención de destacar la necesidad de garantizar que las personas con asma puedan acceder a medicamentos inhalados esenciales, tanto para controlar la enfermedad subyacente como para tratar las crisis.

Fuente: <https://ginasthma.org/wad-2025/>

Derechos fundamentales del ejercicio de la Lactancia



En las mujeres trabajadoras

¿Qué recomiendan la OMS y la UNICEF?



Lactancia exclusiva los primeros 6 meses de vida, y como alimentación complementaria hasta los 2 años.

En el período de lactancia y hasta 6 meses después:

- Dos reposos por día, de 30 minutos, para amamantar.
- Un lugar adecuado e higiénico.
- Si no hay dicho lugar, con previo acuerdo con el patrón se reducirá una hora de su jornada laboral.

¿Qué garantiza la Ley Federal del Trabajo (art. 170)?



Cartel aprobado por el Comité de Ética y de Investigación del INCMNSZ. No. de Referencia 4267. Supervisión de contenidos: Grupo Multidisciplinario para el estudio de la Lactancia Materna (INCMNSZ e INMEGEN) conformado por: Dra. Elena Zambrano González, Dra. Martha Kaufer Horwitz, Dra. Loraine Ledón Llanes, Dra. Berenice Palacios González, Dra. Consuelo Lomas Soria



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Mayo 2025



Mayo 2024



Mayo 2023

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

Escritor de novelas y ensayos

Gringo viejo

Carlos Fuentes

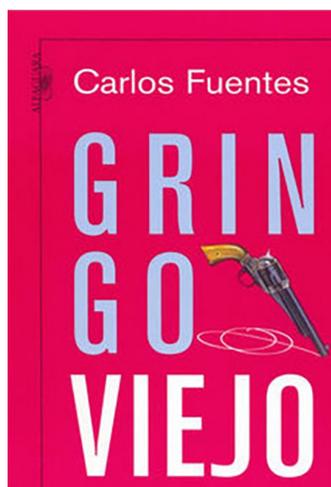
Lcda. María Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Carlos Fuentes Macías fue escritor de novelas y ensayos. Hijo de padres mexicanos, nació en Panamá en 1928 y murió a los 83 años de edad en la Ciudad de México. Entre sus obras se encuentran *La silla del águila*, *Cambio de piel*, *Aura*, *La muerte de Artemio Cruz*, *La frontera de Cristal*, *Instinto de Inez*, entre otras. Fuentes recibió condecoraciones como el Premio Miguel de Cervantes, Príncipe de Asturias de las Letras, entre otros.

Gringo viejo (1985) es una de sus obras más populares. Toca temas como la muerte, el intercambio cultural y sobre todo la identidad mexicana. Narra la historia del exmilitar, escritor y periodista estadounidense, Ambrose Bierce, un viejo escéptico que no se resigna a esperar la muerte por enfermedad o por accidente, por lo que decide ir en busca de una muerte digna, dejándolo todo para cruzar la frontera mexicana e ir a formar parte de la comitiva de Pancho Villa.

Bierce se encuentra con un país devastado por la pobreza y la violencia. La guerra lo ha destruido prácticamente todo. Pero en la hacienda de los Miranda, se encontrará con el general Arroyo, un brutal revolucionario de personalidad compleja, y con Harriet Winslow, una estadounidense que trabajaba como profesora, obstinada en permanecer allí, aun con el riesgo de perder la vida.

Fuentes revela tres historias diferentes, pero atormentadas. Están solos, se necesitan, pero están destinados a encontrarse. Los tres forman un triángulo amoroso que explora cuestiones de amor, respeto y sensualidad.



Sabías que...

Rogelio Sinán, seudónimo de Bernardo Domínguez Alba (Taboga, 1902–Panamá, 1994), es considerado el Padre de la Literatura Panameña y uno de los iniciadores de la vanguardia en su país natal.

- Su colección de poemas *Onda* (1929), publicada en Roma, Italia, representó un cambio en la visión poética del mundo y en la forma de expresión con respecto a la poesía que se practicaba en Panamá en ese momento.
- También cultivó el género del cuento y la novela y, en menor medida, el teatro infantil y el ensayo.
- En 1989, la Universidad de Panamá lo distinguió con el Doctorado Honoris Causa.
- Actualmente, reposa en la Universidad Tecnológica de Panamá el Memorial Rogelio Sinán en honor a este célebre escritor panameño.

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.



Agradecemos a los alumnos y personal académico de la **Escuela Secundaria Diurna No. 137 "Delfina Huerta López"** por su colaboración constante en la colecta de tapas para la campaña **Tapas pro Apoyo**



Derechos Reservados © 2025. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Imagen tomada y utilizada con la autorización de los participantes.



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Chile ancho

Es muy posible que el cultivo en gran escala de estos chiles se haya iniciado en el Valle de Puebla, por lo cual se les conoce como "chile poblano", al consumirse en estado verde, y como "chile ancho" al consumirse en estado seco.

Dentro del tipo de chile ancho existe una variabilidad en cuanto a características. Generalmente, son plantas de aspecto herbáceo y el tallo puede ser de apariencia semileñoso; las hojas son de color verde oscuro brillante, de forma ovado-acuminada; las flores tienen cinco pétalos de color blanco; su fruto mide de 8 a 15 cm, tiene forma cónica o aplanada, con un hundimiento o "cajete" bien definido.

Antes de la madurez, el color es verde oscuro, pero al madurar, se torna rojo.

Se cosecha sin madurar o maduro, el fruto sin madurar se consume en verde, ya sea en rajas o para chiles rellenos. Cuando se cosecha maduro se seca para utilizarlo en la elaboración de salsas, de moles u otros platillos.



Adobo rojo



Ingredientes:

- 1 pieza de pechuga de pollo con hueso y sin piel
- 2 piezas de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 piezas de chile ancho
- 2 piezas de chile chipotle seco
- 3 piezas de jitomate
- 1 rebanada de pan de caja
- Al gusto laurel, mejorana, tomillo y ajonjolí

Modo de preparación:

Cocer el pollo en agua con cebolla, ajo, laurel, tomillo y mejorana. Cuando esté cocido, deshebrar el pollo y apartar.

Asar y blanquear los chiles, tostar en el horno el pan hasta que quede quemado, tostar el ajonjolí. En un sartén, asar la cebolla, ajo y los jitomates partidos en cuartos.

Ya que estén bien cocidos, agregar los chiles, el ajonjolí y el pan troceado, dejar cocer por cinco minutos más, licuar y colar. Regresar al fuego y dejar hervir hasta que reduzca un poco y terminar de sazonar.

Retirar del fuego y servir encima del pollo.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Consumo correcto de alimentos que favorecen la salud y el bienestar

AUTOCUIDADO

Incluye al menos una taza de verduras al día para mejorar la digestión

HIDRATACIÓN CONTINUA

Acompaña con agua natural tus alimentos para tener una buena digestión

ACTIVIDAD FÍSICA

Balancea tus comidas para disfrutar caminar, bailar y hacer deporte

SUEÑO ADECUADO

Procura hacer comidas ligeras antes de dormir para descansar mejor

SALUD MENTAL

Disfruta tus comidas en compañía para conectar con los demás

SOSTENIBILIDAD

Prepara sólo los alimentos necesarios para evitar el desperdicio

COMEDOR INSTITUCIONAL

Sírvete las porciones sugeridas para no excederte

ARTE Y CULTURA

Prueba platillos de diferentes países para conocer otras culturas e inspirarte



INCMNSZ

Derechos reservados © 2025
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE 



PARA VIVIR MEJOR



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de mayo

16

Mendoza Velázquez Héctor
Pérez Nájera Ubaldo
González Ayala Margarita Tayde
Cuevas Castillejos José Elihu

17

Pinto Ortiz Javier Antonio
Alpizar Cruz Ricardo Daniel
Montes Mejía Juan Carlos
Hernández Tenorio Elsa
Mateo Antonio Víctor Manuel
Miranda Gil Valeria

18

Nieto García Zuleyma
Villegas Molina Víctor
Prado Ramírez Andrea
Peña Cigarroa María Cruz
González Ramírez Isaac
Ortega Velázquez Venancio Ricardo
Mata Espinosa Dulce Adriana
Manzanares Arenas Claudia Areli
Méndez Aguilera Hugo
Hernández Morales Erick Iván

19

Sifuentes Reséndiz Karla Celeste
Estrada Ortiz Marco Antonio
Nieto Spinola Luz de Alicia
Sandriñi Jardines Oscar
Bazua Valenti Silvana
González Rivera Andrea
Hidalgo Morales Yesenia
Olmos Villarreal Prudencio
Zamorá Nava Luis Eduardo
Palma Estrada Yessica Alejandra
Méndez Hernández Cesar Alejandro
Díaz de Jesús Francisco Axel

20

González Carmona Fernando
Morales Alfaro Andrea
López Hernández María Aurelia
Mondragón Gallaga Mario
Martínez Gómez Aurora
Ortiz Rosas María de la Luz
Hernández Tenorio Remedios Verónica
Monroy Hernández Lilia Angélica
Hernández Calleros Jorge

21

Guevara Álvarez Martín Alejandro
Martínez Flores Rafael
González Medina Ana Cristina
Ordaz Rosado David
Zavala Domarco Javier Amadeo
Ramírez Ortega Hilda

22

González Colin Anely
Romero Fuentes Yahaira
Pérez Cerdón Claudia
Ruiz Méndez Andrés
Rivera Flores Samuel
González De la Cruz Yazmin
Torres López Jorge Armin
Guzmán Guadarrama César
Coss Adame Enrique
Hernández Vázquez Rita María
González Blanco Sergio Alejandro
Bautista Estrada Gabriel
Zárate Puebla Eleazar

23

Lugo Hernández Karla Leticia
Rendón Hernández Massiel Vanessa
García Sandoval Ayleen

24

García Arriaga Heber Gabriel
García Cazales Diego Ignacio
Guido Olguin Brandon
Quijano Torres Diego Omar
Fernández Badillo Valente
Maravilla Franco Ernesto
Flores Castellanos María del Rocío
Ibarra Trejo Enrique
Ocampo Pérez José Carlos
Terán Martínez Ernesto
Laparra Escareño Hugo
Vásquez Cruz Rocío
Galeana Flores Félix Enrique
Dimas Arellano Blanca Arizbeth

25

Moreno Padilla Giovanna
Bobadilla Sandoval Norma Araceli
Marino Vázquez Luvia Aurora
Mora Vilaseñor Mario
García Fuentes Magdalena Rocío
Barajas Solís Griselda

26

González Trujillo Vanessa
Hernández González Neri De Jesús
Rivera Rivera Jaime
Morales Carbajal Luz
Arispe Pablo Verónica
Muñoz Torres María De Los Ángeles
Luna Benítez Ignacio
Martínez Pérez Edna Aline

27

Pineda Vázquez Danae
Chávez Maquey Tania Arianna
López Salazar Mónica Lucía
Romero Galindo Sandra
Sánchez Carreón Orquidea
Peralta Felipe

27

Zavala Miranda Mariana
Camacho Olvera Maritza
Nava Linares Carolina
Carranza Muñoz José Antonio

28

Antonio Cabrera Zully Janette
Ocampo Valente Diana Arlet
Acosta Mireles Maureen Alexis
Hernández Maya Erick Salvador
Aguilar Romero Estefanía
Alvarado Aguilar Elvira
Vega Boada Felipe Arturo
Estáñol Vidal Bruno
Pineda Sánchez María Isabel
Dominguez López Verónica Karina
Cervantes Navarro Verónica Elena
Mendoza Avila Tomás
Medina Galeana Rosario Daniela
Chupin Nava Alma Natividad
De La Cruz Espinosa Miriam Cecilia

29

Varela Arzate Rebeca
Mendoza Cruz Teodoro Rogelio
Rodríguez Gutiérrez San Juana María
Guadalupe

30

Sánchez Chávez Dilan
Reyes Martínez Cynthia Fernanda
Sánchez Ramírez Jesús Alejandro
Salinas Aguilar Claudia
Narváez David Rene
González Robles Francisco Jair Simón
Lechuga Fonseca Claudia
López Herrera Jesús Jonathan
Guerrero Galicia Amaury
Areválo Deaquino Alhondra

31

Morales Rodríguez Jorge
Álvarez Mendoza Carmen
Pérez García Leticia
López Jaimes David
Miranda Gómez Román Israel
Rosales Valencia Elizabeth
Pablo García Verónica

● Felicitaciones ● Obituarios

Esta información es responsabilidad de la Subdirección de Recursos Humanos.

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

VENDO CAMIONETA BMW 2020.

SUV X2 18i Executive. Automática, color blanco, interiores en piel. Turbo. Cinco puertas, para cinco pasajeros. Todo pagado hasta 2025. Cámara de reversa, pantalla touch. Facilidades de pago, \$450,000.00. Inf. al 5521414074.

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, interiores en piel sintética. Cuatro cilindros, cinco puertas, para cinco pasajeros. 100 km. Todo pagado. Mantenimiento de agencia. 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 HABITACIONES.

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.

RENTO HABITACIÓN.

En la Alcaldía de Tlalpan, detrás del Colegio Militar. Para una persona o un matrimonio (sin niños), cuenta con baño propio, un pequeño patio. Inf. al 5537555309 con Arturo.

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 CONSOLA PLAYSTATION 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. Precio \$3,500. Inf. al 5526034400.

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



**COMUNIDAD
INCMNSZ**

Conócelo



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



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



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN