



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI

No. 10

31 de mayo 2025

Afanadores del INCMNSZ: Pilar en la prevención de infecciones

El Comité del Expediente Clínico del INCMNSZ





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 752

31 mayo 2025

CONTENIDO

EDITORIAL

PARA CONOCERNOS

- El Comité del Expediente Clínico del INCMNSZ

SER INCMNSZ

- Afanadores del INCMNSZ: Pilar en la prevención de infecciones

ENTÉRATE

- Ceremonia de Graduación Prepa SUTINCMNSZ 2025
- Dr. Miguel Ángel Corza Ayala, ganó el Premio "Dr. Ernesto Lubin"
- Primer Conversatorio Institucional de Calidad y Seguridad del Paciente
- Inauguración del espacio "Vida Saludable Autocuidado-MIDO"

EQUIDAD Y GÉNERO

- ¿La paridad de género es una medida injusta?

ENSEÑANZA

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

CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

- La urgencia de reducir la contaminación hospitalaria

MÍSTICA

- Devoción, cariño y respeto

1 VIDA INSTITUCIONAL 14

- María Castañeda Bueno

2 ARTE Y CULTURA 15

- Sesión dedicada al Departamento de Cirugía Experimental

4 HABLEMOS DE ENFERMERÍA 16

- La tutoría como eje fundamental en las prácticas clínicas

6 COMUNICACIÓN 17

- Información relevante

SABÍAS QUE 18

- Efemérides de la salud

TU SALUD 19

- Actividad física en pro de la salud

DÍA NARANJA 20

- ¡Únete!

10 ESPACIO DE LECTURA 21

- Los cachorros y los jefes Mario Vargas Llosa

11 SALUD MENTAL 22

- Salud Mental Materna

12 LA CULTURA DEL BIEN COMER 23

- Membrillo
- Muffins de membrillo

13 PROGRAMA VIDA SALUDABLE 24

- Programa Vida Saludable y Sostenible

Una de las **actividades de gran importancia** es la función **que desempeñan con esmero y dedicación los afanadores del INCMNSZ** que, en gran medida, favorecen la atención a la salud de calidad. En este contexto, en la sección **Ser INCMNSZ**, se presenta información relativa a un **proyecto de investigación** que tiene **el objetivo de reducir las infecciones intrahospitalarias, mediante el uso de toallas desinfectantes** impregnadas de peróxido de hidrógeno y la aplicación de luz ultravioleta C **para la descontaminación terminal de cuartos desocupados**; este proyecto está **encabezado por las Subdirecciones de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica y la Subdirección de Enfermería**.

En **Para Conocernos**, la **Dr. Alicia Frenk Mora**, Presidenta del Comité del Expediente Clínico y Subdirectora de Servicios Paramédicos del INCMNSZ, **expone algunos pormenores de dicho Comité, tales como su creación, objetivos y las personas que integran este grupo**.

Los **acontecimientos que se exponen en la sección Entérate** son: **la reseña de la Ceremonia de Graduación de Prepa SUTINCMNSZ 2025; el Dr. Miguel Ángel Corza Ayala, ganador del Premio “Dr. Ernesto Lubin”; el Primer Conversatorio Institucional de Calidad y Seguridad del Paciente; y la inauguración del espacio “Vida Saludable. Autocuidado-MIDO” para la comunidad INCMNSZ**.

En **Sabías que** se informa respecto a algunas de las **efemérides de la salud**, conmemoradas durante la segunda quincena de mayo, tales como: 16 de mayo, **Día Internacional de los Celíacos**; 17 de mayo, **Día Mundial de la Hipertensión Arterial**; 23 de mayo, **Día Mundial del Melanoma** y 29 de mayo, **Día Mundial de la Esclerosis Múltiple**.

En la sección **Tu Salud**, el **Departamento de Biología de la Reproducción comparte información sobre los objetivos de la Sala de lactancia del INCMNSZ y su ubicación en la UPA**.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se presentan algunos puntos relativos a **la importancia de la hidratación como elemento clave para mantener la salud y prevenir enfermedades**.

Elevar la calidad en la atención médica

El Comité del Expediente Clínico del INCMNSZ

Dr. Alicia Frenk Mora/ Presidenta del Comité del Expediente Clínico y Subdirectora de Servicios Paramédicos



Integrantes del Comité de Evaluación del Expediente Clínico

El 29 de junio de 2005, el Dr. Fernando Gabilondo Navarro, director entonces del INCMNSZ, instaló el Comité de Evaluación del Expediente Clínico como un Órgano de asesoría del cuerpo de gobierno, para elevar la calidad de la atención médica.

A 20 años de su fundación, los objetivos del Comité, a destacar son:

- Evaluar el contenido y completitud de la información integrada en el expediente clínico de las personas beneficiarias de los servicios de salud que el INCMNSZ ofrece, con apego a la normatividad vigente para proporcionar un servicio de calidad.
- Contribuir a mejorar la calidad de la atención proporcionada en el INCMNSZ, mediante el llenado correcto de las notas y documentos que integran el expediente clínico.
- Difundir a las servidoras y servidores públicos del INCMNSZ la existencia del Comité. Así como la importancia del apego a la normatividad vigente en el manejo, uso y llenado correcto del expediente clínico, para que se conozca la organización del Comité.

Igual que hace 20 años, el Comité está integrado por representantes de áreas del Instituto involucradas en la atención de las personas beneficiarias.

Sus integrantes son personal calificado para efectuar la revisión de expedientes clínicos. Y, derivado de los hallazgos, dictar acciones y criterios de mejora permanente.

Integran el Comité miembros distinguidos del INCMNSZ por invitación y sin remuneración alguna:

Presidenta del Comité

Dra. Alicia Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Paramédicos

Coordinadora del Comité

Dra. Nayelli Flores García, Encargada de la atención y despacho de los asuntos de la Subdirección de Servicios Médicos

Secretario del Comité

Lcdo. Fermín Álvarez, Jefe del Departamento de Estadística y Archivo Clínico

Vocales del Comité

Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina

Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería

Dra. Ana Barrera Vargas, Jefa del Departamento de Educación Médica

Dra. Judith González Sánchez, Jefa del Departamento de Consulta Externa

Dr. Thierry Hernández Gilsoul, Jefe del Departamento de Atención Institucional Continua y Urgencias

Dr. Paulino Leal Villapando, Jefe del Departamento de Anestesiología

Dr. Eduardo Rivero Sigarroa, Jefe del Departamento de Terapia Intensiva

Lcda. Cecilia Ruíz González, Jefa del Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos

Dra. Laura Tripp Aguilar, Coordinadora del Servicio de Medicina Transfusional

Dr. Noel Salgado Nesme, Médico Especialista C Dirección de Cirugía

Dr. Alejandro Romero Águila, Jefe de Residentes de Medicina Interna 2025-2026

Vocal Técnica del Comité

Mtra. Fanny Alvarado Chávez, Subdirectora de Tecnologías de la Información y Comunicaciones

Este Comité incorpora invitados especiales como Asesores Externos que, con su criterio, enriquecerán el manejo clínico de las personas beneficiarias, actualmente fungen como Invitados Especiales:

Mtro. Miguel Ángel Lima Alarcón, Director de Planeación y Mejora de la Calidad

Lcda. Lizet Orea Mercado, Directora de Cooperación Interinstitucional

Dedicación, innovación y resultados

Afanadores del INCMNSZ: Pilar en la prevención de infecciones

Dr. Eric Ochoa Hein, Dr. Arturo Galindo Fraga/Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica, Lcda. Martha Huertas Jiménez/Subdirección de Enfermería Ma. Dolores Rodríguez Ramírez



Entrega de reconocimientos a las personas afanadoras, al cumplirse cada semestre del proyecto

La labor del equipo de afanadores es un pilar de la prevención de infecciones en el INCMNSZ. Con gran esmero y afán, diariamente limpian y desinfectan los cuartos de las personas que se encuentran en áreas críticas y no críticas, así como los espacios colectivos compartidos por profesionales de la salud y otros visitantes. Aunque no sea visible para los ojos, su labor incansable ciertamente ha salvado vidas humanas.

Siempre preocupados por mejorar su desempeño y aportar ideas que revolucionen su práctica, el personal afanador adoptó innovaciones a partir de marzo de 2024. Desde entonces, participan en un proyecto de investigación que tiene por objeto evaluar el impacto biológico (reducción de infecciones intrahospitalarias) y económico (reducción de costos). El cual supone la adopción de toallas desinfectantes impregnadas de peróxido de hidrógeno para la descontaminación diaria de superficies de alto contacto, así como de la luz ultravioleta C para la descontaminación terminal de cuartos desocupados.

Los resultados preliminares, a un año de seguimiento, indican que se ha obtenido una reducción aproximada del 5% de infecciones intrahospitalarias (especialmente las causadas por *Clostridioides difficile*), así como un ahorro cercano a un millón de pesos.

A manera de agradecimiento, se les han entregado reconocimientos a cada una de las personas afanadoras, al cumplirse cada semestre del proyecto, dejando constancia de aquellas huellas indelebles que reflejan fielmente la Mística del Instituto, exista o no un proyecto de investigación de por medio. A cada uno de estas personas les reiteramos nuestro respeto por mantener la camiseta del Instituto bien puesta.

Personal afanador participante en el proyecto expresa su sentir al respecto:

Ismael Carrasco, afanador del segundo piso de Hospitalización comentó: "Al proceso de limpieza se le agregó el uso de toallitas de peróxido en las áreas, inmobiliario y artículos más utilizados o tocados por el paciente, sus familiares y personal de atención médica, para reducir la cantidad de microorganismos que podrían provocar una enfermedad adicional a la que ya trae el paciente, al mismo tiempo que bajarían también los costos de atención para el hospital. Afortunadamente, se ha ido reduciendo el número de infecciones.

Con la supervisión de Epidemiología Hospitalaria, a través del Dr. Eric Ochoa Hein; del equipo de Enfermería, la jefa Martha Huertas Jiménez y la jefa Patricia Ramírez Arvizu, y otros médicos de base, se ha ido perfeccionando el protocolo. Como personal de intendencia, también nos beneficia al promover nuestra seguridad.

Ha sido una gran experiencia que te hace crecer personal y profesionalmente. El poder innovar da la satisfacción de estar haciendo bien mi trabajo. Me llena de orgullo ser parte del INCMNSZ y poner en práctica la Mística del Dr. Zubirán: “Hacia la excelencia”.

Agradezco que me hayan incluido en este proyecto y que nos den el reconocimiento por el esfuerzo. Es muy satisfactorio poder aportar un granito de arena en beneficio de pacientes y la Comunidad Institucional”.

Oswaldo Jesús Pérez Castañeda, afanador del tercer piso de Hospitalización dijo: “En este piso se implementó el uso de una máquina de rayos ultravioleta, que es muy eficiente para la limpieza de los cuartos. Lo que ha reducido el número de infecciones intrahospitalarias. Este aparato se utiliza después de hacer la limpieza habitual.

Se coloca la máquina en la habitación vacía, sin personas, ni nosotros mismos. Se activa y, a través de una luz ultravioleta, elimina todas las bacterias y virus. Esto beneficia a todas las personas que estamos en el área de hospitalización; nos da más seguridad y reduce el riesgo de enfermarnos. Antes de ingresar al proyecto, nos capacitaron y también el Dr. Eric Ochoa nos da retroalimentación. Se lleva una bitácora, que muestra que hemos reducido las infecciones intrahospitalarias.

Agradezco que el INCMNSZ se preocupe por nuestra seguridad y la del paciente. Este es mi primer trabajo en un hospital. Fue difícil adaptarme, pero hoy en día me siento muy contento, sobre todo porque me toman en cuenta y valoran mi trabajo como afanador. Estoy muy orgulloso de lo que hago”.

Dinora Ramos Cortés, afanadora del primer piso de Hospitalización expresó: “En cuanto al proyecto que se lleva a cabo para la desinfección de las áreas con toallitas de peróxido, tuvimos una reunión y, en breve, me van a capacitar. Por lo que he escuchado, tienen muy buenos resultados y están tratando de implementarlo en más lugares de hospitalización. Me entusiasma ser parte de este gran proyecto que permite bajar las infecciones y genera seguridad, tanto para afanadores como para el paciente.

Estoy totalmente abierta a este proyecto, ya que todo lo que beneficie al paciente y nos permita ser mejores para hacer mejor nuestro trabajo, lo recibo con gusto. Estoy muy orgullosa del equipo que hacemos, siempre colaborando en todo. Sé que mi labor es importante; la limpieza ayuda a que los pacientes se recuperen y no adquieran otros problemas de salud. Estoy muy contenta de ser parte del Instituto”.



Participantes en el proyecto de investigación

Esfuerzo que mejora la vida de las personas

Ceremonia de Graduación Prepa SUTINCMNSZ 2025

Sindicato Único de Trabajadores del INCMNSZ

El Dr. José Sifuentes Osornio fue invitado a la ceremonia de graduación de la tercera generación de la preparatoria 2025, que tuvo lugar el 11 de abril, donde reconoció el gran esfuerzo de las y los trabajadores por haber concluido sus estudios. Resaltó que la educación siempre mejora la vida de las personas y los invitó a seguirse preparando para ser mejores ciudadanos, trabajadores y servidores públicos.

Reconoció a la Lcda. María Eva Sánchez Reséndiz, Presidenta del SUTINCMNSZ, por el compromiso que tiene con la Institución y la base trabajadora para la mejora en los servicios de salud y con las familias de nuestros trabajadores. Agradeció a la Maestra Rafaela Zapata Morales, Directora de la Universidad Internacional Mexicana, por su participación en dicho evento.

Aprovechó para invitar a las y los trabajadores a llevar una mejor calidad de vida, siguiendo los ejes del Programa Vida Saludable y Sostenible.

La Lcda. María Eva Sánchez Reséndiz felicitó a las personas graduadas y a sus familiares por el apoyo que les dieron para la conclusión, con éxito, de sus estudios de nivel medio superior; por la que reciben su constancia de terminación de estudios. Resaltó que para el Sindicato es un placer echar andar estos proyectos en beneficio de las y los trabajadores, y estar al tanto de sus necesidades.

Agradeció al Dr. José Sifuentes Osornio las facilidades administrativas otorgadas para la realización de este proyecto y a la Maestra Rafaela Zapata Morales por haber acoplado el plan de estudios a las necesidades Institucionales.

Por último, la presidenta del SUTINCMNSZ, motivó al alumnado a continuar estudiando para alcanzar sus éxitos profesionales, invitándolos a que, día a día, sigan practicando la excelencia y la Mística que heredamos de nuestro ilustre fundador, el Dr. Salvador Zubirán, para mantenernos como la mejor Institución.



Ceremonia de Graduación de la Tercera Generación de la Preparatoria 2025

Otorgado por la ALASBIMN y la FMMNIM

Dr. Miguel Ángel Corza Ayala, ganó el Premio “Dr. Ernesto Lubin”

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



Dr. Miguel Ángel Corza Ayala

El Dr. Miguel Ángel Corza Ayala, Residente de segundo año, de la especialidad de Medicina Nuclear e Imagenología Molecular, obtuvo el Premio “Dr. Ernesto Lubin” otorgado por la Asociación Latinoamericana de Sociedades de Biología y Medicina Nuclear (ALASBIMN) y la Federación Mexicana de Medicina Nuclear e Imagen Molecular (FMMNIM). La presea fue entregada durante el XXX Congreso ALASBIMN y XIII Congreso de la FMMNIM, el pasado 16 de marzo en el estado de Quintana Roo.

El Dr. Miguel Ángel Corza Ayala expresó que es un reconocimiento que favorece e impulsa la investigación; agradeció al INCMNSZ y reconoció la participación en la investigación de los departamentos de Radiología e Imagen, Urología y Medicina Nuclear.

“Fue muy especial, ya que es la primera vez que participo en un concurso internacional y gané este premio que motiva a los investigadores y fortalece al INCMNSZ como una institución que fomenta y apoya la investigación”.

Explicó que la convocatoria del premio “Dr. Ernesto Lubin” es dirigida a investigadores del área de Medicina Nuclear y uno de los tres premios que otorgan la ALASBIMN y la FMMNIM. Es un premio instaurado desde el 2015, en honor al Dr. Lubin, quien fue un médico nuclear destacado. Se le otorga a aquellos trabajos en aplicaciones clínicas de PET en oncología.

“La investigación surgió de la necesidad de tener herramientas diagnósticas precisas con radiofármacos que se tienen a la mano. Es importante replicar estos estudios en nuestra población; ahora tenemos estudios altamente precisos para el diagnóstico de cáncer de próstata clínicamente significativo.

Es un premio que se entrega a investigadores menores de 35 años. Hay tres categorías, nosotros participamos en la categoría de oncología, competimos con proyectos de otros institutos de México y el extranjero”.

Calidad en los servicios de salud

Primer Conversatorio Institucional de Calidad y Seguridad del Paciente

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



Enf. Martha Huertas Jiménez

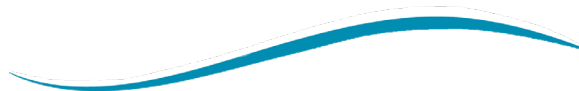
Con el objetivo de actualizar algunos de los principios, herramientas y estrategias de la calidad total en los servicios de salud, con el fin de implementar una cultura de calidad dentro de la organización pública o privada, tuvo lugar en el INCMNSZ el Primer Conversatorio Institucional de Calidad y Seguridad del Paciente, el pasado 25 de abril del presente año.

El evento fue presentado por la Lcda. Alejandra Córdova Pérez, adscrita al Departamento de Enfermería, quien destacó la importancia de este tipo de eventos que favorecen la calidad en la atención médica.

El conversatorio fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, director general; Dr. José Alberto Ávila-Funes, director de enseñanza; Lcda. Martha Huertas Jiménez, subdirectora de enfermería; Mtra. Nancy Angélica López Carbajal, jefa del departamento de educación continua en enfermería; y Mtra. Patricia Ramirez Arvizu, jefa del departamento de enfermería.

El Dr. José Sifuentes Osornio, externó que dicho conversatorio es sumamente importante, por lo siguiente:

- La importancia de conocer y aplicar las acciones esenciales y metas internacionales para la seguridad del paciente que permite mejorar la calidad de la atención médica.
- La empatía que se debe tener con los pacientes. Tener siempre presente que se está, tratando a seres humanos y como tales se les debe tratar.
- Dar, explicar y -si el paciente o su responsable lo acepta- recabar la firma del Consentimiento Informado.
- El uso efectivo y adecuado de los equipos para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades.
- Favorecer la seguridad del paciente y la del personal de la atención a la salud.



Prevenir para reducir enfermedades crónico-degenerativas

Inauguración del espacio “Vida Saludable Autocuidado-MIDO”

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



Como parte del Programa Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ, el 8 de mayo se inauguró “Vida Saludable. Autocuidado-MIDO” para las y los trabajadores del Instituto, con la finalidad de fomentar la cultura de la prevención, mediante la identificación de factores de riesgo y enfermedades que pudiera presentar la Comunidad Institucional.

El INCMNSZ tiene como una de sus vertientes el autocuidado y la Fundación Carlos Slim está participando con la donación del equipo MIDO.

Fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ; Dr. Héctor Gallardo Rincón, director de Soluciones Operativas de la Fundación Carlos Slim; Lcda. Martha Huertas Jiménez, subdirectora de Enfermería; Dr. Raúl Rivera Moscoso, director de Medicina; Lcda. Carmen Amescua Villela, coordinadora del Programa Vida Saludable y Sostenible; entre otros.

El Dr. Héctor Gallardo Rincón destacó que es imprescindible plantar la semilla educativa para el autocuidado y la promoción de una vida saludable.

El Dr. José Sifuentes Osornio narró, la forma en que surgió la idea de crear este proyecto y qué necesidades busca satisfacer con el mismo. También explicó la importancia de fomentar la prevención de enfermedades crónico-degenerativas entre el personal.

“En 2017 sufrimos un fuerte sismo, siguió la Pandemia de COVID-19 que derivaron en problemas de salud mental para el personal. Y aunque antes teníamos un consultorio que daba atención a los trabajadores, no era suficiente. Lo comenté con colegas y de ahí salieron aspectos elementales para crear el Programa. También influyeron las Encuestas Nacionales de Salud, en la que destacan los principales problemas de salud en México”.

Ubicación MIDO: Primer piso de la Unidad Donato Alarcón Segovia, de 8 a 12 del día. Para todo el personal (de base o no), con ayuno de 8 horas, asistir con ropa cómoda.

Escanea para agendar cita



<https://forms.gle/ubEt1nevY42vpewP7>

Falta de conocimiento

¿La paridad de género es una medida injusta?

Mtra. Jessica Mejía Castrejón y Lcda. Alejandra Flores Hernández/Consejo de Equidad y Género



Constantemente escuchamos frases como: “La paridad es muy injusta”, “deberían elegir por capacidades y no por género”, “¿Por qué es sólo para mujeres?”, “deberían incluir a hombres también”. Sin embargo, lo que suele haber tras esas frases es una falta de conocimiento de lo que se conoce como: ACCIONES AFIRMATIVAS.

La Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, en su Artículo 5 define las acciones afirmativas como “el conjunto de medidas de carácter temporal correctivo, compensatorio y/o de promoción, encaminadas a acelerar la igualdad sustantiva entre mujeres y hombres” Se trata de políticas, programas y proyectos diseñadas para compensar a grupos en desventaja o discriminados para reducir dichas desigualdades, revertir la discriminación, garantizar el acceso a oportunidades y contribuir a garantizar la igualdad sustantiva y la justicia social. Estas medidas son temporales hasta que se haya solucionado el problema por el cual se aplicaron originalmente.

En este caso, el género es un factor que en la práctica limita los derechos de las mujeres (aunque en papel tengamos los mismos derechos que los hombres), esto en gran medida por barreras sociales que hemos normalizado: estereotipos y roles de género; exposición a una gran variedad de violencias; carga excesiva de trabajo de cuidado; discriminación laboral; techo de cristal; etc. Estas, no constituyen discriminación para los hombres, ya que en su caso el género no los limita en el ejercicio de sus derechos. Algunos ejemplos de acciones afirmativas son: las cuotas género; becas para mujeres; el protocolo para prevenir Acoso y Hostigamiento Sexual; cursos para mujeres; etc. Así que, la paridad de género y las medidas afirmativas no solo NO son medidas injustas, son medidas necesarias en una sociedad tan desigual como la nuestra, para poder alcanzar la igualdad de derechos, la justicia y la paz.

Fuente: INMUJERES. (2025). Glosario para la igualdad: Acciones afirmativas. <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/acciones-afirmativas>

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2024). Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres. México. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGIMH.pdf>

ONU Mujeres. (2015). La igualdad de género. México. <https://mexico.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2015/01/la-igualdad-de-genero#view>

Cuidado integral, más allá de la atención clínica

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

Segunda y última parte

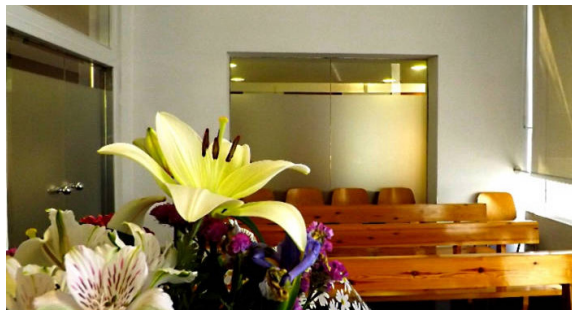
Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

Dando seguimiento a la edición anterior y, considerando, la relevancia cultural y espiritual de la Semana Santa para millones de personas, se presentan, para pacientes, implementaciones de acciones que permitan cumplir con la intención de respetar necesidades espirituales:

1. Facilitar el acceso a acompañamiento espiritual o religioso, permitiendo la entrada de personas ministras de culto o asesoras espirituales, siempre que la persona beneficiaria así lo solicite y su condición médica lo permita.
2. Habilitar espacios de silencio y reflexión en áreas comunes del hospital (como capillas, salas de espera o jardines) donde las personas beneficiarias, sus familiares y el personal de salud puedan encontrar un momento de recogimiento, independientemente de sus creencias.
3. Capacitar al personal de salud, especialmente a las y los más jóvenes, en competencias culturales y espirituales básicas, promoviendo el respeto, la empatía y la apertura ante la diversidad religiosa, filosófica y espiritual de las personas pacientes.
4. Sensibilizar al personal hospitalario sobre la importancia de fechas religiosas relevantes, como la Semana Santa, para evitar programar procedimientos no urgentes que puedan ser percibidos como una falta de sensibilidad o respeto por parte de las personas beneficiarias creyentes.
5. Incluir la dimensión espiritual en la valoración integral de la persona beneficiaria, a través de herramientas sencillas que permitan identificar necesidades o deseos de acompañamiento en esta área, sin invadir ni suponer.

Estas acciones no implican costos elevados ni cambios estructurales profundos, pero sí exigen una convicción ética y un liderazgo claro por parte de nuestras autoridades médicas, académicas y administrativas.

Es un llamado a humanizar el hospital, a devolverle alma al cuidado, y a formar médicas, médicos y todo el personal de salud no solo técnicamente competentes, sino también profundamente humanos. Solo así construiremos un sistema de salud verdaderamente digno, justo y acorde a los valores que nuestra sociedad demanda.



Salud y Medio Ambiente

La urgencia de reducir la contaminación hospitalaria

Segunda y última parte

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

Las instituciones de salud, en colaboración con universidades y centros de investigación, deben fomentar programas de desarrollo tecnológico enfocados en el uso de energías renovables, optimización de insumos médicos y reducción de desechos peligrosos. Además, es esencial la creación de proyectos por parte de los mismos profesionales de la salud, quienes deben participar en iniciativas ecológicas dentro de sus espacios laborales.

El impulso de proyectos piloto en hospitales y clínicas, donde se prueben métodos innovadores de manejo de residuos, eficiencia energética y reducción de emisiones contaminantes, permitirá generar evidencia sobre las mejores prácticas a adoptar en distintos entornos.

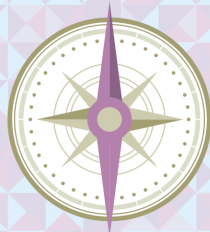
En diferentes partes del mundo se han adoptado iniciativas enfocadas en la reducción de la contaminación, las cuales, no solo beneficia al medio ambiente, sino que también genera ventajas adicionales para las diferentes instituciones, como son las siguientes:



En conclusión, el impacto ambiental del sector salud es una realidad que no puede ser ignorada. La creación e implementación de proyectos para la reducción de la contaminación en la atención médica es una responsabilidad compartida que requiere la participación de profesionales de la salud, administradores, gobiernos y la sociedad en general.

Sigamos por el camino

“Todos trabajando por la Seguridad del Paciente”



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

DEVOCIÓN, CARIÑO Y RESPETO

**Conservar a lo largo de su vida
el apego a todos los principios
enunciados.**

¡y aquí la vivimos diario!

COMUNIDAD INCMNSZ

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



María Castañeda Bueno
Investigadora en Ciencias Médicas D
Departamento de Nefrología

2009

Título de Licenciada en Investigación Biomédica Básica por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

2013

Título de Doctora en Ciencias, UNAM

2013-2015

Estancia posdoctoral en la Universidad de Yale, New Haven, EUA

2015

Se incorpora al INCMNSZ como Investigadora en Ciencias Médicas
Ingresa al Sistema Nacional de Investigadores

2017

Young Investigator Award- Sociedad Internacional de Nefrología

2018

Sistema Nacional de Investigadores Nivel 2

2022-

Editora de la sección de *Solute Transport* de la revista *Current Opinion in Nephrology and Hypertension*

2024

Subdirectora del comité de premios de la Sociedad Americana de Fisiología
División Renal

2024

Obtiene la beca *Joseph V. Bonventre Career Development Grant* otorgada por la Sociedad Americana de Nefrología

2024

Premio Miguel Alemán Valdés en el Área de Salud

Importante accionar en el INCMNSZ

Sesión dedicada al Departamento de Cirugía Experimental

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

El 27 de mayo, con una asistencia de más de 200 personas, se llevó a cabo la Sesión Cultural que, en esta ocasión, estuvo dedicada al Departamento de Cirugía Experimental, cuyo titular es el Dr. Gonzalo Torres Villalobos. Él y su gran equipo de trabajo realizan una labor importantísima, a la vez que muy interesante; ya que, con algunas especies de animales, principalmente, roedores, practican cirugías y procedimientos que posteriormente se pueden hacer en seres humanos. Éstas, también se ejecutan con fines de enseñanza.

El Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, reconoció y agradeció a todo el equipo de Cirugía Experimental su extraordinaria labor.

El concierto estuvo a cargo del Maestro Raúl Moncada, extraordinario clavecinista, que antes de iniciar su ejecución nos habló de la historia de este instrumento que data del siglo XVII.

Agradecemos a Concertistas de Bellas Artes su apoyo por más de dos décadas.

Sesión Cultural MAYO



CONCIERTO DEDICADO AL
**DEPARTAMENTO
DE CIRUGÍA
EXPERIMENTAL**

**Jueves
29 mayo
2025
18:00 hrs.**

Música INBAL
por la Ciudad



**Raúl
Moncada**
clavecín
CONCERTISTA DE BELLAS ARTES

AUDITORIO
INCMNSZ
ENTRADA LIBRE
VINO DE HONOR

Desarrollo Normativo © 2025 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR Zubizarri. Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Espacio INBAL. *Concierto en colaboración con la Coordinación Nacional de Música y Espacio INBAL.



Reconocimiento a la tutoría institucional

La tutoría como eje fundamental en las prácticas clínicas

Mtra. Mónica G. Martínez Lizcano/Coordinadora de Enseñanza del Depto. Educación Continua

En el marco de la pasada conmemoración del 12 de mayo, Día Internacional de la Enfermería, quiero aprovechar para emitir un reconocimiento y mi gratitud a las enfermeras y enfermeros, así como jefes de servicio del instituto que, además de cumplir con sus múltiples responsabilidades asistenciales, asumen con compromiso y responsabilidad el rol de tutores de prácticas clínicas para estudiantes de enfermería. Su guía, paciencia y experiencia profesional son imprescindibles para la formación de las futuras generaciones que se forman en el INCMNSZ, ya que no solo transmiten conocimientos técnicos, sino también valores esenciales como la empatía, la ética y el trabajo en equipo.

Como es sabido nuestro instituto tiene una alta demanda de práctica clínica de enfermería, ya que el alcance de los objetivos promueve el desarrollo de competencias y habilidades para brindar cuidados de calidad en padecimientos actuales poco comunes en otras instituciones de salud. El INCMNSZ ofrece escenarios de práctica clínica en diversas áreas tanto de medicina interna, áreas críticas y de especialidad cuyo enfoque es en la atención centrada en el usuario y con base en la práctica avanzada.

En el Departamento de Educación Continua, año con año, recibimos estudiantes de diferentes niveles académicos como pregrado, posgrado, postécnico, residencias y diplomados de Enfermería de diversas entidades educativas como UPAEP, CEEUS, INNN, HGEA, INER, CEMENAV, INCMNSZ, AMETED, UANL, HOSPITAL ESPAÑOL, INER, HGEA, CEMENAV, HIMFG, UNITEC, UNISA, EEMEMB, PANAMERICANA, UNAM, EEINCICH, LA SALLE con un aproximado de 489 alumnas y alumnos al año.

Muchas gracias a todas y todos los enfermeros que, con su conocimiento y experiencia, contribuyen a la formación de nuevas generaciones.



Equipo del Departamento de Educación Continua, INCMNSZ

24 de mayo, Edomex, al día

Guías clínicas para toma de muestras y hemocultivos del INCMNSZ

Con el objetivo de mejorar la precisión diagnóstica y la seguridad del paciente, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) presentó las Guías de Práctica Clínica para la Toma de Muestras de Sangre Venosa y Accesos Venosos Difíciles, así como las Guías para la Toma de Hemocultivos. Estas herramientas están diseñadas para estandarizar procedimientos críticos en la medicina moderna.

Link: <https://edomexaldia.com/presenta-incmnsz-guias-clinicas-para-reducir-errores-en-toma-de-muestras-de-sangre-y-hemocultivos/>

16 de mayo, Medscape

La Dra. Carolina Gómez Moreno destacó la importancia de Geriatría

En entrevista, la Dra. Carolina Gómez Moreno, médica geriatra, adscrita al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, destacó la importancia de la enseñanza de la geriatría en las escuelas de medicina.

“Debido a una población que envejece de manera acelerada y con el pronóstico que indica que para 2050, 17 % de los habitantes de México estará por encima de los 65 años, preocupa que sean pocos las y los estudiantes de medicina que en el país eligen la geriatría como su especialidad para ejercer. Aunque está claro que en la selección de una especialidad influyen distintos factores, aquí parecen pesar las pocas oportunidades que tienen para conocerla quienes transitan facultades de medicina mexicanas”.

Link: <https://espanol.medscape.com/verarticulo/5914107>

27 de mayo, La Paradoja

La Dra. Sophia Martínez Vázquez afirmó que en México hay alta incidencia de problemas gastrointestinales

En entrevista, la Dra. Sophia Martínez Vázquez, adscrita al Departamento de Gastroenterología del INCMNSZ, señaló que, en México, al menos 8 de cada 10 personas sufren algún tipo de trastorno del aparato digestivo. “Los problemas gastrointestinales se han agravado por diversos factores, entre ellos, el estrés, la obesidad y el abuso de antibióticos. Asimismo, algunos estudios destacan el papel del cambio climático. Todos estos factores en conjunto pueden causar cambios en el microbiota y sobrecargar los órganos del aparato gastrointestinal”.

Link: <https://laparadoja.com.mx/2025/05/problemas-gastrointestinales-por-que-el-80-de-los-mexicanos-los-padece>

16 de mayo, Día Internacional de los Celíacos

Afecta al 1 % de la población mundial

Se celebra con la finalidad de divulgar información acerca de esta condición que afecta, aproximadamente, al 1% de la población mundial. Así mismo, pretende sensibilizar y concienciar a la población acerca de la celiakía (condición hereditaria caracterizada por una intolerancia permanente a las prolaminas del gluten) y sus síntomas, haciendo énfasis en la importancia de la detección precoz y tratamiento oportuno.

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

17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión Arterial

Prevenir, diagnosticar y controlar

Se conmemora con la finalidad de promover la concienciación y los esfuerzos para prevenir, diagnosticar y controlar la hipertensión arterial. Condición que constituye el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares. La presión arterial es la fuerza de la sangre al empujar contra las paredes de las arterias. Es más alta cuando el corazón late, bombeando la sangre.

Fuente: <https://medlineplus.gov/spanish/highbloodpressure.html>

23 de mayo, Día Mundial del Melanoma

El tipo de cáncer de piel más común

El objetivo de esta conmemoración es concienciar a la población sobre la importancia del diagnóstico precoz de este tipo de cáncer. Pese a que el carcinoma de células basales es el tipo de cáncer de piel más común, el melanoma representa el 4% de los tumores malignos de la piel y sigue siendo el responsable del 80% de las muertes de este tipo de tumores. A pesar de ello, la tasa de supervivencia del melanoma en estadios iniciales es mayor del 90%, mientras que en las fases más avanzadas la supervivencia desciende al 15%.

Fuente: <https://vencerelcancer.org/eventos/dia-mundial-del-melanoma/>

29 de mayo, Día Mundial de la Esclerosis Múltiple

Es vital un diagnóstico oportuno

Esta efeméride es impulsada por la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple para concienciar a la población sobre esta enfermedad que afecta a más de dos millones de personas en el mundo. El lema que servirá para los años 2024 y 2025 es "Mi diagnóstico de Esclerosis Múltiple", con el eslogan, "Navegando juntos la Esclerosis Múltiple". En esta enfermedad es vital un diagnóstico oportuno y preciso. La campaña también incide en la necesidad de formación de los profesionales sanitarios, de los avances en las investigaciones, y en el diagnóstico.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-esclerosis-multiple>

SALA DE LACTANCIA (SL)

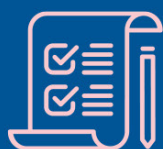
DEL INCMNSZ



En el segundo piso de la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA)



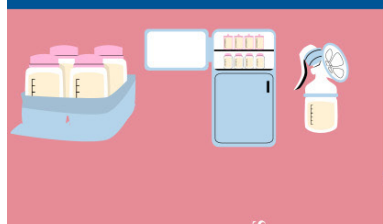
El objetivo es que la mujer trabajadora pueda extraer y conservar su leche materna durante la jornada laboral en un espacio exclusivo.



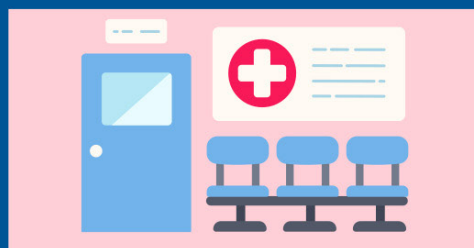
Es privada, higiénica y cómoda.

Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA)

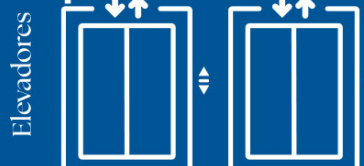
Sala de Lactancia (SL)



2do piso



Sala de espera



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. Lorraine Ledón Llanes, Dra. Berenice Palacios González, Dra. Consuelo Lomas Soria



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#DíaNaranja

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



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



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Escritor, político y periodista

Los Cachorros y Los Jefes

Mario Vargas Llosa

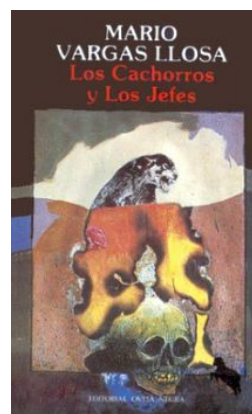
Lcda. María Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Mario Vargas Llosa (Arequipa, 1936-Lima, 2025), fue escritor, político y periodista peruano. Considerado uno de los más importantes novelistas y ensayistas contemporáneos. Ganó el Premio Nobel de Literatura 2010 con obras como: *La ciudad y los perros* (1963). Además, recibió el Premio Cervantes 1994 y el Premio Príncipe de Asturias de las Letras 1986, entre otros.

Los Cachorros y Los Jefes son dos cuentos que analizan la transición de la adolescencia a la adultez y la frustración, donde prevalecen las apariencias, la hipocresía y la búsqueda de una identidad propia.

En *Los Cachorros*, Cuéllar, un niño estudioso, sufre un accidente que lo transforma en un adolescente rebelde y machista. Aunque intenta encajar en su grupo, sus frustraciones y dificultades amorosas lo llevan a conductas erráticas. El cuento explora la moral de las apariencias, la hipocresía y la frustración de la juventud en una sociedad burguesa.

En *Los Jefes*, los líderes estudiantiles, que incluyen al protagonista y a Lu, se enfrentan en una huelga contra la inflexibilidad del director. Lideran para reponer horarios para los exámenes, pero el director se niega a ceder, lo que genera una pugna de poder. Al final, la huelga fracasa debido a la falta de apoyo de otros estudiantes. Lo que causa frustración y desilusión en los jóvenes ante la intransigencia de las autoridades.



Sabías que...

- **Clorinda Matto de Turner** (Cuzco, 1852–Buenos Aires, 1909) fue una destacada escritora peruana, famosa por su lucha por la igualdad de género y raza.
- Sus temas principales hablan sobre la búsqueda de una mejor educación para las mujeres y la igualdad.
- *Aves sin nido* es su primera novela y la más famosa del movimiento indigenista. La obra cuenta la historia de dos mujeres que son el eje de la novela: Lucía Marín y Marcela Yupanqui, quienes representan la resistencia ante los poderosos. Ellas se enfrentan a un discurso patriarcal hegemónico mientras defienden la justicia.
- Matto de Turner dejó un legado importante en la literatura peruana, siendo considerada una pionera del indigenismo y del feminismo.

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.

Atención necesaria para la madre y el bebé

Salud Mental Materna

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



✦ 7 de mayo ✦

Día Mundial de la Salud Mental Materna

Se celebra con la finalidad de crear conciencia y para visibilizar los diversos trastornos mentales que pueden afectar a las madres, tales como:

- Depresión posparto
- Ansiedad
- Cuadros de psicosis posparto
- Trastornos por estrés postraumático

f x gob.mx/csg #PorLaSaludDeTodasYTodos



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

CSG
CONSEJO DE SALUBRIDAD
GENERAL

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa

El Día Mundial de la Salud Mental Materna se celebra el primer miércoles del mes de mayo, este año, el día 7. La finalidad es crear conciencia para visibilizar los trastornos mentales que pueden afectar a las mamás, para que busquen ayuda y reciban tratamiento. El bienestar emocional de las madres en las distintas etapas: embarazo, parto, posparto y crianza, impacta en ellas mismas y también puede hacerlo en su familia, su pareja y en el desarrollo de sus hijos.

Los cambios hormonales, físicos, de estilo de vida y muchos otros factores producen desequilibrios en los estados de ánimo, de afecto y de conducta.

Algunos de los síntomas de los trastornos de salud mental materna que pueden presentar las mujeres:

- Retraimiento de la pareja o la incapacidad de vincularse con el bebé
- Cambios de humor repentinos
- Incapacidad para concentrarse
- Aumento de los niveles de ansiedad que pueden impedir los patrones normales de sueño y alimentación tanto para la madre como para la niña o el niño
- Sentimientos de culpa abrumadora, miedo o tristeza

Las mujeres que enfrenten depresión u otro trastorno, durante o después del embarazo pueden pedir ayuda de las personas que la rodean, tales como familia o amistades. Y también a la Línea de la Vida al 800 911 2000.

Fuente: Secretaría de Salud: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/dia-mundial-de-la-salud-mental-materna-04-de-mayo?idiom=es>

Membrillo

El membrillo es originario de la región del Cáucaso, en el sudoeste cálido de Asia, es un frutal emparentado con el manzano y el peral.

En México la producción de membrillo supera las cinco mil toneladas. Durango, Jalisco, y Zacatecas son líderes productores.

Es un fruto que alcanza su madurez en el mes de septiembre, cuando desprende un intenso olor (por ser una fruta muy aromática) y pierden la cubierta de pelos que conforman el tomento del fruto.

En gastronomía, el consumo en fresco del fruto no es común debido a su sabor áspero y la dureza de su pulpa, así que su uso se restringe a la elaboración de conservas, mermeladas, jaleas, dulces, gelatinas y licores de mesa; sin embargo, en algunas comunidades de Jalisco se come crudo, preparado con sal y chile.

El dulce de membrillo es uno de los postres cuya receta en México se ha ido adaptando a las costumbres locales y es lo que conocemos como el famoso "ate de membrillo", que cada año adorna en dulces tiras de colores la deliciosa rosca de reyes.



Cuadernos de
nutrición

Muffins de membrillo



Ingredientes:

300 gramos de harina de trigo
15 gramos de polvo de hornear
180 gramos de azúcar común
240 ml de crema ácida
2 piezas de huevos
1 pizca de ralladura de limón
80 gramos de aceite neutro o girasol
200 gramos de dulce de membrillo
100 gramos de nueces picadas y tostadas

Modo de preparación:

Mezclar la harina, el azúcar y el polvo para hornear por un lado. Aparte, en otro recipiente, mezclar los huevos y el aceite.

Unir las 2 mezclas formando una sola preparación e incorporar el membrillo cortado en daditos junto con las nueces.

Colocar la preparación dentro de los moldes sobre una placa enharinada y engrasada previamente y cocinar en horno a 160 °C. Retirar del horno, dejar enfriar y espolvorear con azúcar glass.



HIDRATACIÓN CONTINUA Y SOSTENIBLE



El agua es esencial para mantener la salud

AUTOCUIDADO

Limita el consumo de bebidas azucaradas para reducir el riesgo de enfermedades

ACTIVIDAD FÍSICA

Ingiere agua constantemente al ejercitarte para evitar lesiones o calambres

SALUD MENTAL

Evita consumir bebidas alcohólicas para prevenir depresión y ansiedad

COMEDOR INSTITUCIONAL

Bebe las infusiones que te ofrecen para limitar calorías

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Acompaña todas tus comidas con agua simple para optimizar la absorción de nutrientes

SUEÑO ADECUADO

Modera el consumo de bebidas con cafeína para evitar problemas de sueño

SOSTENIBILIDAD

Lleva contigo envases reutilizables para evitar botellas de plástico

ARTE Y CULTURA

Hidrátate mientras realizas alguna caminata cultural para concentrarte mejor



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 Primera quincena de junio

1

Kuschick Feher Jan
Ruiz Jiménez Lorena Del Carmen
García Meza Nelia
Ayala Bocanegra Martha Adriana
Villegas Arenas José Ricardo
Castillejos Molina Ricardo Alonso
Rodríguez Arispe Hermes Eduardo
Guzmán Morales Rogelio

2

Hernández Saldívar Claudia Patricia
Segura Vázquez Yare David
Cravioto Galindo Ma. Del Carmen
Carrillo Domínguez Silvia
Vega Rosas Marcelino
Vázquez Manjarrez Natalia
Hernández Aguilar Virginia
Hernández Hernández Desire
Martínez López Javier
Ortiz Vázquez Viridiana

3

Navarrete Rodríguez Octavio
Juárez Arellano Sandra Guadalupe
Ferrer Cervantes Elsa
López Osorio Valeriano Isaac
Chávez García Marisol

4

Rabadán Chávez Griselda Mericia
Ángeles Romero Eréndira
Pérez López Laura Ruth
Bourlon De Los Ríos Christianne
Perez Medina Xiomara
Ramírez Pedraza Natalia

5

Fernández Camargo Dheni Aide
Rojas Castañeda Estefano
Sienega Estibuarie Miriam
Rull Gabayet Marina
Ponce Cruz María Eloisa
Fuentes Soto María Eloisa
Viveros Olguín Emma Zenaida
Ángeles Reyes Eloisa
Salas Cervantes Cesar

6

Morales Garduño Itzel
Remolina Bonilla Yuly Andrea
Zamudio López Jovani
Martínez Bautista Adela
Olivares Campos Bertha
Alcocer Castillejos Natasha Viviana
Torres Belmont Alejandro

7

Cano Téllez Jorge
Quintana García Julio Armando
Domínguez Gómez Roberta
Arciniega Fuentes Violeta Alejandra
Alemán Esquivel Deborah Elizabeth
Gómez Sánchez Mario

8

Colchado Arellano Guadalupe
Rivera Contreras María Sandra
Arias Barrera Laura
González Ramírez Bruno
Flores Morales Víctor Hugo

9

Hernández Galicia Arturo
Castillo Ramírez Héctor Daniel
Villalba Cortes Jaime Arodi
Pérez Meléndez Raúl Eduardo
García De La Cruz Jaime
Huerta Ávila Eira Eliana
Escobedo Camacho María De Jesús
León Moreno Elizabeth
Fragoso Linares Marco Antonio

10

Aguayo Gómez Adolfo
Méndez Herrera Leticia
Collazo Moreno Brenda Marisol
Larrea Gallo Fernando
Alfonso López Cristy
Cortés Pérez Trinidad
Alfaro Goldaracena Alejandro
Alvarado Hernández Lorenzo
Rubio Rojas Leslie Nancy

11

Estrada Barrera Wendy Sarai
Ortiz Buendía Sayuri
Flores Valdez Omar Alejandro
Guerrero Cabrera Jessica Paola
Barragán Velázquez Rosalinda Mónica
Franco Coronel Rosalina
Chávez Velázquez Héctor
Calvillo Velasco Norma
Canseco Rodal Nancy
Alvarado Reyes María Alejandra

12

Anaya Sánchez Sofía
Ramírez Benítez María Dolores
Barragán Heredia Linda Margarita
Meléndez Ibarra Claudia
Guzmán González Gabriela
Torres Guerrero Karen Gabriela

13

Álvarez Cirerol Giselle Del Carmen
Velázquez Frayle Alicia
López Cervantes María Del Roció
Centeno Hernández Dulcinea
Peña Neri Rosa Isela
Coria Soriano José Luis

14

Garza Villaseñor Alejandra
Luna Rodríguez Jennifer Stephanie
Rojas Cortes Oscar Rosendo
Garduño Hernández Miriam
Villaseñor García Elisa
Barbiaux Benítez Narciso
Ramos Piña Fernando

15

Valero Morales María Isabel
López Cruz María Yolanda
Álvarez Hernández Fermín
Ruelas Villavicencio Ana Lilia

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 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 MICROSDHC CARD.

Con adaptador UHS-I class 10 de 32 GB. Nueva empaquetada. Precio \$100. Inf. al 5574961973 con Leonel.

VENDO CAMISA DE VESTIR NAUTICA.

Slim Fit Nautica Flex Talla XL (queda a una L). Usada, en buen estado. Precio \$150. Inf. a la ext. 2519 con Karina.

VENDO VARIOS.

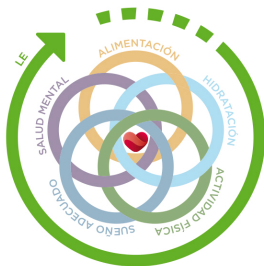
Equipo GPS, rastreador y localizador satelital: cobertura nacional \$1,700. Servicio anual de señal satelital: \$3,250. Servicio de instalación: \$500 área metropolitana. **Kit de CCTV**. Alta definición, grabador digital, disco duro de un tera, cuatro cámaras de dos megapíxeles, con una bobina de cable 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**

Aplicalo



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@incmnsz.mx



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



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN