La Camiseta
Órgano Oficial de Comunicación Interna
Año XXXI No. 11 15 de junio 2025

Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2025

27 aniversario luctuoso del Dr. Salvador Zubirán Anchondo

Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2025

La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 753 **15 junio 2025**

CONTENIDO

EDITORIAL 1

PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ 2
- Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2025

ENTÉRATE 6
- Dra. Elena Zambrano González, seleccionada para recibir el Premio David Barker
- Curso-Taller Enfermería de práctica avanzada en el Manejo de Terapia Intravenosa
- Día Institucional para la prevención de Caídas
- 27º Aniversario luctuoso del Dr. Salvador Zubirán Anchondo (1898-1998)

INVESTIGACIÓN 10
- Investigaciones acordes a Problemas Nacionales de Salud

NUTRICIÓN INCMNSZ 11
- Nutrición con amor: Mamá, tu autocuidado es primordial

ADMINISTRACIÓN 12
- El rol estratégico del reclutamiento, selección y capacitación en el INCMNSZ

MÍSTICA 13
- Amistad y compañerismo

VIDA INSTITUCIONAL 14
- Adriana Salgado Yépez

ARTE Y CULTURA 15
- La obra de Héctor Cruz García en el INCMNSZ

HABLEMOS DE ENFERMERÍA 16
- Educación contínua en Enfermería: Mi experiencia de vida

EDUCACIÓN PARA LA SALUD 17
- Cáncer de piel

SABÍAS QUE 18
- Efemérides de la salud

TU SALUD 19
- Sala de Lactancia del INCMNSZ

NUEVA TORRE INCMNSZ 20
- Logremos juntos

ESPACIO DE LECTURA 21
- *Ángeles caídos* Nora Roberts

NUESTRO ENTORNO 22
- Mayor pérdida de bosques primarios en el mundo durante 2024

LA CULTURA DEL BIEN COMER 23
- Yogur
- Gelatina de yogur

PROGRAMA VIDA SALUDABLE 24
- Programa Vida Saludable y Sostenible

La Camiseta es una publicación quincenal del Instituto. Los artículos publicados son responsabilidad del autor.

Como cada año, la Comunidad Institucional conmemora el **Día Internacional de la Enfermería**. Celebración que permite **reconocer, agradecer y felicitar a este grupo de profesionales del Instituto**. Asimismo, en este marco, se lleva a cabo la entrega del **Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2025** que, en esta ocasión, fue **otorgado a: Enf. Aux. Aurora Martínez Gómez**, adscrita a la Consulta Externa de la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA); **Enf. Gabriela Álvarez González**, jefa del Servicio de Urgencias del turno nocturno y a la **Enf. Edna Alin Martínez Pérez**, adscrita a la Unidad de Procedimientos Quirúrgicos Menores de la UPA. En las secciones ***Para Conocernos*** y ***Ser INCMNSZ*** se da cuenta de ello.

En ***Entérate*** se presentan **cuatro acontecimientos relevantes** para el INCMNSZ: la **Dra. Elena Zambrano González**, investigadora del Departamento de Biología de la Reproducción, fue **seleccionada para recibir el Premio David Barker**; se llevó a cabo el **Curso-Taller Enfermería de práctica avanzada en el manejo de Terapia Intravenosa**; se **conmemoró el Día Institucional para la Prevención de Caídas en el INCMNSZ**, y el **27º Aniversario luctuoso del Dr. Salvador Zubirán Anchondo (23-dic-1898 a 10-jun-1998)** nos permite recordar nuestra Mística Institucional.

Tres efemérides de la salud, que se conmemoran durante la primera quincena de junio, se presentan en ***Sabías que***: 7 de junio, **Día Nacional del Glaucoma**; 7 de junio, **Día Mundial de Concientización del Síndrome de Tourette**, y 13 de junio, **Día Mundial del Cáncer de Piel**.

En ***Tu Salud***, se informa respecto a la **Sala de Lactancia** que se encuentra **a disposición de todas las mujeres que estén lactando y se encuentren en el Instituto**. Donde pueden acudir las 24 horas del día.

En ***Programa Vida Saludable y Sostenible***, además de proporcionar información para **favorecer el consumo correcto de alimentos**, se toma en cuenta un **bajo impacto ambiental** para tener una **alimentación saludable y sotenible**.

Día Internacional de la Enfermería en el INCMNSZ

Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2025

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

De izq. a der: Mtra. Nancy López Carbajal, Lcda. Adriana Salgado Yépez, Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, Dr. Raúl Rivera Moscoso, Dr. José Sifuentes Osornio, Mtra. Martha Huertas Jiménez, Dr. Alberto Ávila Funes, Dra. Alicia Frenk Mora y Mtra. Leticia Garduño Ronquillo

Con el fin de agradecer y reconocer el extraordinario y humano desempeño de las actividades del personal de enfermería, el pasado 30 de mayo, se entregó el Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2025, en el marco del Día Internacional de la Enfermería (12 de mayo). En esta ocasión, las ganadoras fueron: Aurora Martínez Gómez, adscrita a la Consulta Externa de la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA); Gabriela Álvarez González, jefa del Servicio de Urgencias del turno nocturno, y Edna Alin Martínez Pérez, adscrita a la Unidad de Procedimientos Quirúrgicos Menores de la UPA.

El evento fue presidido por: Dr. José Sifuentes Osornio, director general; Lcda. Martha Huertas Jiménez, subdirectora de Enfermería; Dr. Raúl Rivera Moscoso, director de Medicina; Dr. Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza; Dra. Alicia Frenk Mora, subdirectora de Servicios Médicos; Lcda. Adriana Salgado Yépez, subdirectora de Recursos Humanos; en representación del C.P. Ricardo García Lacheño, director de Administración, Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, jefa del Departamento de Enfermería; Mtra. Nancy López Carbajal, jefa del Departamento de Educación Continua, y Mtra. Leticia Garduño Ronquillo, jefa del Departamento Escuela de Enfermería.

La Mtra. Martha Huertas Jiménez expresó: “La enfermería es fundamental en cualquier sistema de salud. Su valor se refleja en la dedicación y esfuerzo constantes que se ponen en ese cuidado a las personas. La enfermería tiene una posición clave para mejorar la calidad de vida de las personas.

Somos parte del equipo multidisciplinario de la atención de la salud. Agradezco su dedicación y compromiso. Sigamos trabajando juntos para mejorar las condiciones en nuestras instituciones. Nuestra profesión es hermosa”.

La Dra. Alicia Frenk Mora, por su parte, felicitó a las galardonadas y al personal de enfermería por su desempeño. Así mismo, hizo una semblanza de lo que es el Premio Salvador Zubirán, instituido en 1982, como un reconocimiento al desempeño del personal de enfermería, a propuesta del entonces director general, Dr. Manuel Campuzano Fernández.

“Este reconocimiento que se entrega anualmente, ha buscado destacar la labor ética, académica y humanista de las enfermeras y enfermeros que demuestran un compromiso excepcional en la atención al paciente; con innovación, práctica y formación continuas, promoviendo la excelencia y el humanismo. Encierra el agradecimiento sincero de todo el Instituto, a quienes han hecho de su vocación una forma de vida y que, desde la enfermería, contribuyen significativamente al bienestar de las y los pacientes”.

Añadió que el Premio no es una presea más, que no se otorga por rutina, ni se adjudica por azar; se entrega como un acto de justicia y de gratitud que honra a las y los profesionales de enfermería que, con su entrega diaria, encarnan los valores más nobles de nuestra práctica médica: la solidaridad, el compromiso, la excelencia y el respeto profundo por la dignidad humana.

“Este día, recordamos al Dr. Zubirán no solo como el fundador de esta institución, sino como un humanista convencido de que la medicina no puede practicarse sin calidez, sin empatía, sin cercanía al paciente. Él reconocía que quienes más cerca están de los pacientes en los momentos más difíciles son muchas veces nuestras enfermeras y enfermeros.

Hoy celebramos a tres maravillosas integrantes de nuestro personal de enfermería que han hecho justamente eso: marcar la diferencia. Su trabajo no siempre ocurre frente a reflectores, pero su impacto se refleja en cada paciente que se sintió acompañado; en cada familia que recibió consuelo; en cada colega que se vio apoyado. A ustedes tres y a todas y todos los que día a día dan lo mejor de sí en esta noble profesión, quiero decirles gracias. Gracias por su humanismo, su profesionalismo, su constancia y su ejemplo.

Este reconocimiento no solo celebra trayectorias individuales, sino que también nos inspira como colectivo. Nos recuerda que la excelencia académica y técnica es inseparable de la calidad humana y que nuestro Instituto sigue siendo lo que es, gracias al espíritu solidario de ustedes.

En nombre de todos los que formamos parte de este Instituto, felicidades. Que este premio sea una luz que ilumine su camino y un recordatorio de que su labor deja huella. Una huella profunda y duradera”.

Posteriormente, se procedió a la entrega del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2025. Las ganadoras fueron: Enf. Aux. Aurora Martínez Gómez, Enf. Gabriela Álvarez González y la Enf. Edna Alin Martínez Pérez.

De izq. a der: Enf. Aux. Aurora Martínez Gómez, Enf. Gabriela Álvarez González y Enf. Edna Alin Martínez Pérez

En entrevista, las galardonas expresaron:

Enf. Aurora Martínez Gómez
Consulta externa de la UPA

“Me es muy grato recibir este premio. Les agradezco a mis compañeras que han sido parte de mi vida.

Gracias a mis padres y a cada uno de los pacientes que he tenido en mi camino, desde 1990, año en que ingresé al INCMNSZ. Tengo 35 años de servicio.

Ser parte del Instituto es una de las grandes satisfacciones de mi vida y más ahora el recibir este reconocimiento en el que se destaca mi trabajo que, día a día, realizo con mucha actitud postiva”.

Enf. Aux. Aurora Martínez Gómez

Enf. Gabriela Álvarez González
jefa del Servicio de Urgencias del turno nocturno

“Es un orgullo. Tengo 38 años en el INCMNSZ. Estoy agradecida por tantas cosas que he recibido en el Instituto, de todo lo que he aprendido. La historia de vida que tengo como profesional implica esa responsabilidad, el que a veces no estamos en casa, pero nuestros familiares lo saben y lo entienden; bien saben que les queremos. El Instituto implica un gran compromiso de renovación, de estar siempre estudiando, actualizándonos y hacer todo con humanismo.

Enf. Gabriela Álvarez González

Enf. Edna Alin Martínez Pérez
Unidad de procedimientos quirúrgicos menores, UPA

“Es un orgullo recibir este premio. Agradezco a mi familia, a mis compañeros, a mis colegas y a mis mentoras.

Me gusta estar en este hospital de prestigio y me siento muy orgullosa de ser parte del INCMNSZ. Tengo 15 años de antigüedad en el Instituto.

El INCMNSZ es un gran lugar para desarrollarse como profesionista, pero sobre todo, como ser humano”.

Enf. Edna Alin Martínez Pérez

En la ceremonia también se entregó el reconocimiento del Sistema Unificado de Gestión al personal de Enfermería que, por su destacada y humana labor, recibieron cartas de felicitación de pacientes y usuarios.

La Mtra. Patricia Ramírez Arvizu explicó que el sistema se formó a partir del 2013, con la intención de escuchar a los usuarios y fomentar la mejora continua en la atención de pacientes y beneficiarios institucionales.

Por su parte, el Dr. José Sifuentes agradeció y felicitó al personal de enfermería, en especial a las galardonadas. Agregó: "Esta Ceremonia refrenda lo que, para esta comunidad, para esta gran familia, significa su personal de enfermería. Hoy damos reconocimiento, en especial, a tres personas que han desarrollado una actividad profesional notable. Nuestra más sincera felicitación en nombre del Instituto.

Es de enorme regocijo y orgullo destacar a este grupo de enfermería participante en el sistema unificado de gestión, a quienes felicitamos por hacer el esfuerzo que busca resaltar en todo nuestro personal de enfermería, médicos, laboratoristas, camilleros y personal administrativo; el respeto, la cohesión en esta gran comunidad y, sobre todo, el trato humano para nuestros pacientes.

Este día se pone de manifiesto esa vocación de servicio que conocemos, reconocemos, admiramos y festejemos. Les pediría que mantengamos este espíritu profesional e institucional, humanista y empático, siempre en favor de los pacientes que lo aprecian, reconocen, necesitan y merecen. Porque para la gente que viene a esta institución, es importante ofrecerle respeto. Muchos pacientes dejan cartas que reconocen el espíritu de humanismo que se respira en el INCMNSZ, que nos destaca de otras instituciones.

Haciendo un esfuerzo significativo, entre la Dirección de Medicina, la Subdirección de Enfermería y la Dirección de Enseñanza, cada día se capacita más y mejor al personal, no solo intramuros, sino saliendo del propio Instituto. Dar esa oportunidad a la enfermería, como lo tienen otros profesionales en el cuidado de la salud.

La Escuela de Enfermería, en los últimos años, ha crecido de manera muy significativa y seguimos apostando por la formación de nuestras enfermeras y enfermeros en esta casa. Ese es nuestro compromiso".

Personal de enfermería que fue reconocido por el Sistema Unificado de Gestión

Contribución en los Orígenes del Desarrollo de la Salud y la Enfermedad

Dra. Elena Zambrano González, seleccionada para recibir el Premio David Barker

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

La Dra. Elena Zambrano González, investigadora en Ciencias Médicas del Departamento de Biología de la Reproducción Dr. Carlos Gual Castro, fue seleccionada para recibir el Premio David Barker, otorgado por la Sociedad Internacional para los Orígenes del Desarrollo de la Salud y la Enfermedad (DOHaD), por sus valiosas contribuciones en este campo de la ciencia.

Dicho premio fue creado para defender, a nivel mundial, un comienzo de vida saludable, apoyando iniciativas, programas y políticas que promuevan la educación y la investigación sobre los orígenes de la salud y la enfermedad en los primeros años de vida.

La DOHaD se dedica a promover la investigación y la concienciación mundial sobre cómo los acontecimientos de la vida temprana, desde la preconcepción hasta la primera infancia, afectan la salud a largo plazo y el riesgo de enfermedad. Mediante el fomento de la colaboración interdisciplinaria, el apoyo a la educación y la promoción de cambios en las políticas de salud, la Sociedad busca reducir la carga de enfermedades no transmisibles en todo el mundo.

La Sociedad otorga en su Congreso Mundial dos premios distinguidos para sus miembros que hayan hecho contribuciones sobresalientes al campo DOHaD. Cada uno de los ganadores pronuncia una conferencia plenaria especial en el Congreso Mundial de la Sociedad, que este año tendrá lugar en septiembre en la Ciudad de Buenos Aires, Argentina.

Fuente: https://dohadsoc.org/es/world-congress/

Dra. Elena Zambrano González

Seguridad y calidad en los procedimientos

Curso-Taller Enfermería de práctica avanzada en el Manejo de Terapia Intravenosa

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

De izq. a der: Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, Mtra. Martha Huertas Jiménez, Dr. José Sifuentes Osornio, Mtra. Alma Rosa Chávez y Dr. Arturo Galindo Fraga

Los días 22 y 23 de mayo tuvo lugar en el Instituto el Curso-Taller Enfermería de práctica avanzada en el manejo de Terapia Intravenosa. Inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, director general, quien estuvo acompañado de: Dr. Arturo Galindo Fraga, subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica; Lcda. Martha Huertas Jiménez, subdirectora de Enfermería; Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, jefa del Departamento de Enfermería, y Mtra. Alma Rosa Chávez, jefa de Enfermeras de la Subdirección de Epidemiología.

El Dr. Sifuentes destacó que se llevó a cabo este evento con el esfuerzo de un valioso equipo de salud. Asimismo, agradeció la colaboración en conjunto de las subdirecciones participantes. Mencionó la importancia del programa y las metas que tienen los integrantes al ser parte de este taller. Y señaló:

"No es un curso más que sirve para engrosar el currículum, para tener una acreditación. No, es más bien un curso que permite mejorar la atención y recibir la capacitación de excelencia.

En el curso se presenta información vinculada con acciones esenciales o metas internacionales de seguridad al paciente, como la seguridad en el proceso de la medicación del paciente, la seguridad en los procedimientos, y lo relativo al riesgo de infección asociada con los cuidados en la atención de la salud. Son tres metas internacionales que se vinculan con las actividades de este curso y son acordes al Programa de Trabajo 2022-2027 del INCMNSZ", concluyó.

Atender y prevenir las caídas en el INCMNSZ

Día Institucional para la prevención de Caídas

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

Con el objetivo de fomentar la cultura de la prevención de caídas en el INCMNSZ, el pasado 27 de mayo tuvo lugar el Día Institucional para la Prevención de Caídas, en el que se presentaron una serie de actividades didácticas con dicho fin.

La inauguración estuvo a cargo del Dr. José Sifuentes Osornio, director general, quien agradeció el esfuerzo que diversas áreas del Instituto han hecho para fomentar la cultura de la prevención de caídas y destacó que la prevención de las mismas, corresponde tanto al personal de enfermería y geriatría, así como a todos los que forman parte de la comunidad. Entre las ideas que externó se encuentran:

- Quien sufre una caída, sufre un daño psicológico y social. Tiene una sensación de desamparo, minusvalía e incapacidad.
- Una caída impacta en la dignidad de la persona. Se debe fortalecer la dignidad.
- La Nueva Torre de Hospitalización está pensada para prevenir caídas.
- Es importante determinar los riesgos de las personas más susceptibles a sufrirlas.

Estuvieron presentes también: el Dr. Raúl Rivera Moscoso, director de Medicina; el Dr. José Alberto Ávila Funes, director de Enseñanza; el Dr. Arturo Galindo Fraga, subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica; Dra. Nayelli Cointa Flores, subdirectora de Servicios Médicos; la Dra. Alicia Frenk Mora, subdirectora de Servicios Paramédicos. Y las organizadoras del evento: la Mtra. Martha Huertas Jiménez, subdirectora de Enfermería; la Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, jefa del Departamento de Enfermería; y la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, jefa del Servicio de Geriatría; Mtra. Nancy López Carbajal, jefa de Educación Contínua.

La Mtra. Martha Huertas destacó la importancia de realizar actividades con escenarios semejantes a casa y al hospital; para que, en caso de tener una caída, saber cómo actuar. Agradeció a los participantes de los módulos por sus conocimientos y experiencia.

Algunos de los *Stands* informativos: Detectives de riesgo; Movilización segura en casa; Ponte en sus zapatos; Caídas y envejecimiento; ¿Qué hacer ante una caída?; Marcha segura.

Fundador del INCMNSZ

27º Aniversario luctuoso del Dr. Salvador Zubirán Anchondo (1898-1998)

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

A 27 años del fallecimiento del Dr. Salvador Zubirán Anchondo, fundador del Instituto, su Mística, sustentada en la excelencia y el humanismo, continúa vigente en la Comunidad Institucional.

El Dr. Zubirán nació en Cusihuiriachi, Chihuahua, el 23 de diciembre de 1898, y falleció en la Ciudad de México, el 10 de junio de 1998 (meses antes de cumplir 100 años). Su vida se caracterizó por su permanente vocación de servicio y amor a su profesión, empeño denodado y entrega absoluta a las funciones públicas que desempeñó. Tengamos presente siempre su Mística Institucional resumida en diez puntos:

Mística del INCMNSZ

1. Entrega de pensamiento y acción sin límites del tiempo ni de esfuerzo.
2. Imprimir profundo sentido humano a la atención de los enfermos.
3. Permanente apego a la más estricta ética profesional.
4. Luchar por el prestigio de la institución antes de por el propio.
5. Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer a la institución.
6. Sentirla como el alma mater que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan hombres más creativos y humanos.
7. Establecer lazos afectuosos de amistad con los compañeros de trabajo.
8. Contribuir intencionalmente a mantener el ambiente de amable convivencia y respeto entre los que en ella laboran.
9. Conservar a lo largo de su vida el apego a todos los principios enunciados.
10. Fortalecer la devoción, cariño y respeto a la institución que nos formó.

8 de marzo de 1983
Dr. Salvador Zubirán Anchondo

Medición en la profundidad de la investigación en el INCMNSZ

Investigaciones acordes a Problemas Nacionales de Salud

Primera de dos partes

Dr. Carlos Aguilar Salinas /Dirección de Investigación

Se presentan 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 seis 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:

Temáticas de proyectos y publicaciones acordes con los problemas nacionales de salud. (En esta edición se presentan tres; en la siguiente, se darán a conocer las siete restantes).

Línea institucional	Decálogo de enfermedades con mayor prevalencia 2024	Núm. de proyectos CEI/CI	Núm. de proyectos CICUAL	Núm. de artículos científicos pub.
1. Diagnóstico y tratamiento de enfermedades crónicas del adulto en medicina interna.	1. Enfermedades del corazón 7.Enfermedades cerebrovasculares 9. Enfermedades pulmonares obstructivas *Únicamente en publicaciones.	84	3	131
2. Genómica, fisiopatología y tratamiento de la obesidad, diabetes mellitus, dislipidemias y síndrome metabólico.	2. Diabetes Mellitus	19	4	62
3.Enfermedades gastrointestinales y hepatobiliares (trasplante hepático, pancreatitis, etc.); diagnóstico, tratamiento y mecanismos de enfermedad.	5. Enfermedades del hígado	65		53

Tiempo, energía y compromiso

Nutrición con amor: Mamá, tu autocuidado es primordial

Primera de dos partes

LN. A. Viridiana Romero López/Dra. Martha Kaufer Horwitz NC/Dirección de Nutrición

Cada 10 de mayo conmemoramos a las madres que, con su amor y dedicación, cuidan de la familia. Su labor requiere de tiempo, energía y de un compromiso inmenso con el bienestar de la familia. No obstante, en esa entrega diaria, frecuentemente se pasa por alto algo esencial: el autocuidado.

Desde el ángulo de la nutrición, queremos dedicar este espacio a ti mamá, con el fin de recordarte que tu salud es esencial para poder apoyar a los que te rodean.

Aquí te ofrecemos algunas sugerencias, con el propósito de promover tu bienestar integral:

- **Fomenta el consumo de alimentos naturales.** Haz que tu alimentación sea variada y con mucho color: incluye verduras y frutas de diferentes colores, cereales y tubérculos, leguminosas (frijoles, lentejas), carnes magras y grasas "saludables" provenientes de aguacate y nueces. Procura evitar o disminuir el consumo de productos industrializados, ya que su consumo frecuente y excesivo aumenta el riesgo de enfermedades crónicas.
- **Mantente hidratada.** El agua simple es la mejor opción. Evita las bebidas azucaradas e industrializadas.
- **Cuida la salud de tus huesos y músculos.** Incluye en tu alimentación fuentes de calcio (tortillas de nixtamal, lácteos bajos en grasa, charales, sardinas, verdolagas) y vitamina D (exposición solar segura y pescados como mojarra). Mantente activa; además de actividades aeróbicas, prestigia los ejercicios de fuerza para preservar la masa muscular.
- **Prevén y atiende la anemia por deficiencia de hierro.** La anemia es prevalente entre las mujeres en edad reproductiva. Incluye diariamente alimentos ricos en hierro (carne magra de res, hígado, yema de huevo, frijoles, lentejas) y acompáñalos con fuentes de vitamina C (naranja, guayaba, jitomate, pimiento) para mejorar su absorción. Evita el consumo simultáneo de café o té que, por el contrario, interfieren con la absorción, particularmente de fuentes vegetales de hierro.
- **Descansa y busca equilibrio.** El descanso, el sueño adecuado y la tranquilidad son otra forma -muy importante- de nutrir. Date momentos de descanso, silencio y meditación.

En este Día de las Madres te animamos a ser amable contigo y a reconocer que tu salud merece atención.

Cuidarte para poder cuidar a otros. Cuidarte no es ser egoísta: es una verdadera necesidad y una afirmación de amor.

Referencias:

Apoyo y acompañamiento

El rol estratégico del reclutamiento, selección y capacitación en el INCMNSZ

Primera de dos partes

Carlos Augusto Sánchez Morales, Tadeo Lineol Alfonzo Rojas, Nora Jiménez Flores

En el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, la calidad de la atención médica y la investigación dependen en gran medida del talento humano. Esto es claro, pues quienes conformamos las organizaciones somos seres humanos.

Considerando lo anterior, el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal (DRSCP) juega un papel clave, ya que quienes lo integran, apoyan y acompañan algunos de los procesos más relevantes, ya que su actividad repercute y contribuye al mantenimiento de los estándares de excelencia y ética requeridos (INCMNSZ, 2023).

Y aún y cuando el objetivo para sus integrantes es claro, se advierte como un desafío la identificación de aspirantes, pues se busca que no solo posean habilidades técnicas, sino también un alto sentido de responsabilidad y vocación de servicio.

¡Todo somos INCMNSZ!

MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

AMISTAD Y COMPAÑERISMO

Establecer lazos afectuosos de amistad con los compañeros de trabajo.

¡y aquí la vivimos diario!

COMUNIDAD INCMNSZ

Adriana Salgado Yépez

Subdirectora de Recursos Humanos

1992-1996
Licenciatura en Economía por la Universidad Autónoma Metropolitana, Plantel Xochimilco

1996-1999
Coordinadora de Compras Directas, Departamento de Adquisiciones, INCMNSZ

1999-2003
Coordinadora de Licitaciones, Departamento de Adquisiciones, INCMNSZ

2003-2015
Jefa del Departamento de Adquisiciones, Subdirección de Recursos Materiales y Servicios Generales, INCMNSZ

2007
Diplomado en Administración de Instituciones de Salud por el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey, Campus Ciudad de México

2015- 2024
Jefa del Departamento de Servicios Generales, Subdirección de Recursos Materiales y Servicios Generales, INCMNSZ

2024
Diplomado en Habilidades Gerenciales y Liderazgo, IEXE Universidad

2024
Diplomado en Alta Dirección en la Función Pública, IEXE Universidad

Actualmente en curso
Maestría en Administración de Instituciones de Salud, IEXE Universidad

2025-
Subdirectora de Recursos Humanos, Dirección de Administración, INCMNSZ

Los principios de la integración plástica los ha llevado más allá

La obra de Héctor Cruz García en el INCMNSZ

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

Desde hace más de 25 años el Maestro Cruz, ha donado obras plásticas al INCMNSZ, mismas que contribuyen al bienestar de nuestros pacientes y de la comunidad del instituto.

Acercarse a su obra es adentrarse en un universo donde el color, la forma y la luz se entrelazan. En sus paisajes, murales y lienzos vemos el talento y la sensibilidad de un creador que, a lo largo de varias décadas, ha dialogado con el México ancestral, sus movimientos sociales, sus ciudades cambiantes, y con las múltiples expresiones de la conducta humana.

Más allá de los reconocimientos, exposiciones internacionales y su paso por instituciones emblemáticas, lo que distingue la trayectoria de Héctor Cruz es la autenticidad con la que ha construido su lenguaje artístico.

Formado en La Esmeralda y vinculado desde joven a los movimientos que definieron el arte moderno mexicano, Cruz no se ha quedado anclado en el pasado. Ha sabido tomar la fuerza del muralismo, los principios de la integración plástica y los ha llevado más allá; desarrollando una obra que, sin perder su raíz, se siente vigente, viva, actual. Maestro de generaciones, defensor incansable de los derechos de los artistas, su compromiso trasciende la pintura, es un testimonio de vida entregada al arte con pasión, congruencia y generosidad.

La obra de Héctor Cruz, es una invitación a detenernos, a mirar con atención, y a dejarnos tocar por la fuerza y la sensibilidad de una obra que forma parte imprescindible del alma plástica de México.

Maestro Héctor Cruz García

De la Sala de cirugía al aula

Educación contínua en Enfermería: Mi experiencia de vida

Primera de dos partes

Lic. en Enf. Alejandra Córdova Pérez/Departamento de Educación Continua en Enfermería

Desde que asumí, a inicios de este año 2025, el cargo de Coordinadora de Enseñanza en el Departamento de Educación Continua en Enfermería, mi perspectiva sobre esta profesión ha cambiado significativamente. Mi trayectoria previa en un servicio operativo como cirugía (un entorno caracterizado por su dinamismo y la necesidad constante de atención inmediata) contrastó profundamente con los desafíos y responsabilidades que implica un rol más académico y administrativo. Esta transición, aunque no exenta de retos, ha sido una experiencia profundamente enriquecedora y reveladora.

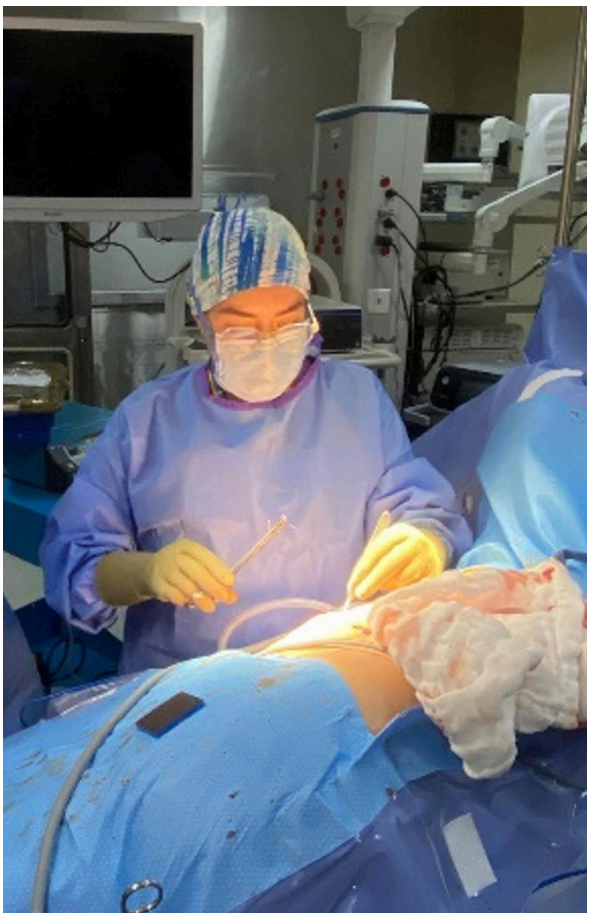
En el Servicio de Cirugía, las jornadas comenzaban y terminaban el mismo día, y durante ese tiempo, mi concentración estaba dirigida a la atención inmediata del paciente, con el objetivo de lograr los mejores resultados en el menor tiempo posible.

Las competencias operativas son fundamentales, y cada intervención requiere máxima concentración y rapidez. Sin embargo, al asumir el rol académico, me encontré con una perspectiva diferente. Aquí, mi trabajo no se limita a la intervención directa en los pacientes, sino que ahora tengo la oportunidad de impactar en el futuro de la profesión, contribuyendo en la formación y actualización de generaciones de enfermeras y enfermeros para mejorar la calidad de sus cuidados.

La enfermería, vista desde la perspectiva de la educación continua, trasciende de un rol asistencial para convertirse en un eje fundamental en la formación, actualización y fortalecimiento de competencias profesionales en el Instituto.

Hoy en día, mi visión se cohesiona con los objetivos de la Subdirección de Enfermería y, en particular al Departamento donde me encuentro adscrita. El conocimiento en salud está en constante evolución por lo que debemos mantenernos a la vanguardia para responder con acciones de enfermería los desafíos clínicos y éticos que nos competan.

Me gustaría que me acompañaras en la siguiente parte de este artículo.



Enf. Alejandra Córdova Pérez

INCMNSZ

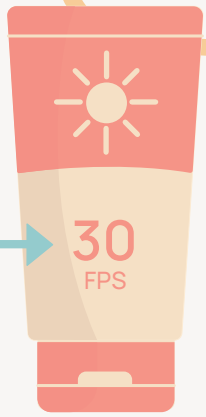
EPS
EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Protector Solar

Utilice productos con protección de espectro amplio (contra los rayos UVA y UVB) y con un factor de protección solar (SPF) con valor de 30 o superior.

Recuerde usar bloqueador solar en las zonas de su cuerpo que no se encuentran cubiertas por la ropa como su cara, labios, orejas, cuello y/o brazos.

El número del factor de protección solar es el nivel de protección que provee contra los rayos UV .



El protector solar puede perder eficacia cuando usted suda o nada.

Reaplique su protector solar por lo menos cada dos horas para mantener la protección.

Utilizar un protector solar con un SPF muy alto no significa que puede permanecer en el sol por más tiempo.

Visita: www.epsnutricion.com.mx

Fuente:US Food and Drug Administration. Sunscreen: How to Help Protect Your Skin from the Sun. 2019. Accessed at https://www.fda.gov/drugs/understanding-over-counter-medicines/sunscreen-how-help-protect-your-skin-sun on May 21, 2019.

Sabías que

7 de junio, Día Nacional del Glaucoma

El cuatro porciento de los mexicanos la padecen

De acuerdo con la Secretaría de Salud, se estima que en México el cuatro por ciento de la población padece glaucoma y la mitad desconoce que tiene esta enfermedad, debido a la ausencia de síntomas.

En este contexto, el primer sábado de junio se conmemora el Día Nacional del Glaucoma. Este padecimiento es una de las principales causas de pérdida de la visión en el mundo, y ocupa el primer lugar de ceguera irreversible.

Fuente: https://www.gob.mx/salud/prensa/211- de-las-glaucoma-desconoce-qentntomas.

7 de junio, Día Mundial de concientización del Síndrome de Tourette

Sensibilizar a la población sobre este padecimiento neurológico

Este día tiene como objetivo sensibilizar a la población sobre este trastorno neurológico y brindar apoyo a las personas que lo padecen, así como a sus familias, ya que sufren de acoso, discriminación y rechazo.

Se caracteriza por la presencia de muchos sonidos rápidos y repetitivos, y movimientos que no pueden ser controlados por la persona que tiene este trastorno.

Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-sindrome-tourette

13 de junio, Día Mundial del Cáncer de Piel

Sensibilizar y prevenir este tipo de cáncer

Este Día, se conmemora con el objetivo de sensibilizar, seguir fomentando la prevención y concienciar a la población sobre la importancia de adoptar buenos hábitos para evitar esta enfermedad, la cual se considera como uno de los tipos de cáncer más comunes en todo el mundo, con más de 1.5 millones de nuevos casos por año. Su principal factor de riesgo es la sobreexposición al sol. Es por eso que, aunque la temperatura baje durante las estaciones del otoño y del invierno, y los días están más nublados, el uso frecuente del protector solar debe ser tenido en cuenta.

Fuente:https://www.infobae.com/salud/2023/06/13/tres-claves-para-prevenir-el-cancer-de-piel-incluso-en-invierno/

¿CÓMO HACER USO DE LA SALA DE LACTANCIA (SL) DEL INCMNSZ?

¿QUÍENES PUEDEN UTILIZARLA?

Exclusivamente las mujeres que se encuentren lactando en la actualidad.

HORARIO

Lunes - Viernes las 24 hrs

INFORMES

Josefina Caballero
Tel. 5554870990
ext. 5436 y 5437

Ella le facilitará el acceso a la Sala de Lactancia.

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

Junio 2025

Junio 2024

Junio 2023

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

Misterio y amor para reconstruir una vida

Ángeles caídos

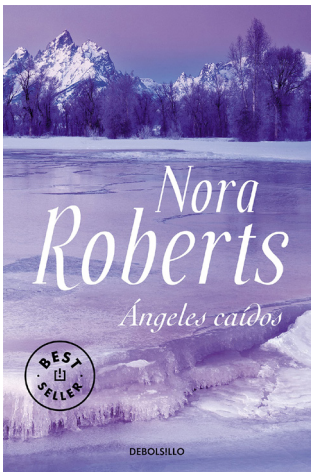
Nora Roberts

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

Nora Roberts, seudónimo de Eleanor Marie Robertson (Maryland, 1959), es una escritora estadounidense conocida por sus novelas románticas y de suspenso. Autora prolífica y exitosa del género romántico, con más de 225 novelas. Además, publicó la saga de suspenso futurista *In Death* bajo el seudónimo J.D. Robb. Otras obras destacadas son: *La trilogía del Jardín, La serie de los Hermanos Quinn* y *El Legado*.

Ha sido galardonada con el prestigioso premio RITA Award lo que la consolida como una de las autoras más influyentes. *En Ángeles caídos* se entrelaza el misterio, amor y el viaje personal de una mujer que intenta reconstruir su vida rota.

Un asesinato cambia la vida de la chef Reece Gilmore y la sumerge en un miedo constante. Durante meses ha viajado sin rumbo fijo, buscando encontrar un nuevo comienzo. Una avería en el coche la obliga a detenerse en un pueblo de Angels Fist, Wyoming. Reece se establece en ese pintoresco lugar que, aunque no sabe qué la ha llevado hasta allí, siente como si la hubiera guiado la mano del destino. Acepta una oferta de trabajo como cocinera en un restaurante local. Poco a poco comienza a arreglar su vida, pero la tranquilidad se ve interrumpida cuando Reece se convierte en la única testigo de un escalofriante asesinato, uno que nadie más parece creer que sucedió, solo el escritor Jameson Brody, que la ayudará a descubrir al culpable. Con peligros acechando y la confianza escaseando, Reece debe enfrentar sus miedos y desentrañar la verdad, porque esta vez no permitirá que un criminal se salga con la suya.



Sabías que…

La literatura norteamericana cuenta con escritores que han logrado grandes obras literarias, como la de Toni Morrison, que exploró la experiencia afroamericana con una escritura lírica y poderosa.

- **Toni Morrison** fue el seudónimo de Chloe Anthony Wofford (Lorain, 1931 – Nueva York, 2019). Novelista, ensayista, editora y profesora estadounidense.
- Obtuvo el Premio Nobel de Literatura en 1993 y el Premio Pulitzer por su novela *Beloved* en 1988.
- Esta obra se caracteriza por la exploración de la experiencia negra en Estados Unidos, especialmente de las mujeres, utilizando un lenguaje poético y lírico.
- Otras novelas son: *The Bluest Eye, Sula, The Song of Solomon, Jazz y A Mercy*; ensayos como *Playing in the Dark*.

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.

México en la lista de los primeros 10 países

Mayor pérdida de bosques primarios en el mundo durante 2024

Primera de dos partes

Biol. Abdala Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental

México vivió en 2024 uno de los años más críticos por daños forestales, al registrar 9 millones de hectáreas de ecosistemas afectadas, casi el doble de lo registrado en 2023. Esto implicó que ingresara en la lista de los 10 países con mayor cantidad de bosques primarios afectados en el mundo, de acuerdo con un informe global del Laboratorio GLAD de la Universidad de Maryland y Global Forest Watch (GFW) del World Resources Institute (WRI), dado a conocer en mayo pasado.

El estudio identificó que los incendios fueron responsables del 60 % de las pérdidas de bosques en México. En 2024 hubo más de 8000 en todo el país. La Comisión Nacional Forestal (Conafor) señala que la afectación se dio en 1’672.215 hectáreas y que se trata de uno de los registros más altos por superficie quemada.

Datos de este organismo, que es el principal encargado del desarrollo, protección, conservación y restauración de los bosques en México, indican que en la mayoría de los incendios (el 29.8 %) se desconoce su causa. Se estima que el 23.4 % de ellos fueron intencionales; 17.83 % fueron por actividades agrícolas y 13 % debido a las ganaderas. Apenas el 1.34 % de los incendios fueron naturales.

Aunque los incendios fueron el factor principal, la crisis climática—reflejada en una larga sequía de años en gran parte del país— así como la deforestación en estados que han sido focos rojos durante décadas, son parte también del daño forestal.

Yogur

Se piensa que el yogur se originó hace más de 4000 años, en la actual Turquía, ubicada en Medio Oriente. La palabra Yogur, viene del turco *yoğurt*. Por otro lado, también se asocia a Asia Central y a la antigua Tracia (actual Bulgaria) y península Balcánica al menos desde el año 4500 a. C.

La teoría más extendida sugiere que se originó producto de la fermentación espontánea de la leche que era transportada en sacos de piel de animal, fermentación que ocurre debido al calor y a la presencia de bacterias acidificadoras en los sacos. Debido a su fácil replicación facilitó su consumo, ya que bastaba con rellenar los sacos que contenían residuos anteriores con leche.

Se popularizó mundialmente en el siglo XX gracias al bacteriólogo ruso Méchnikov, ganador del premio Nobel en 1908, quien descubrió los efectos positivos de una leche fermentada, conocida como *Yahourth*, en campesinos de los Balcanes. Luego, demostró los beneficios de las bacterias del yogur al disminuir la diarrea en lactantes y descubrió la presencia de vitaminas B en éste.

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Gelatina de yogur

Información nutrimental:

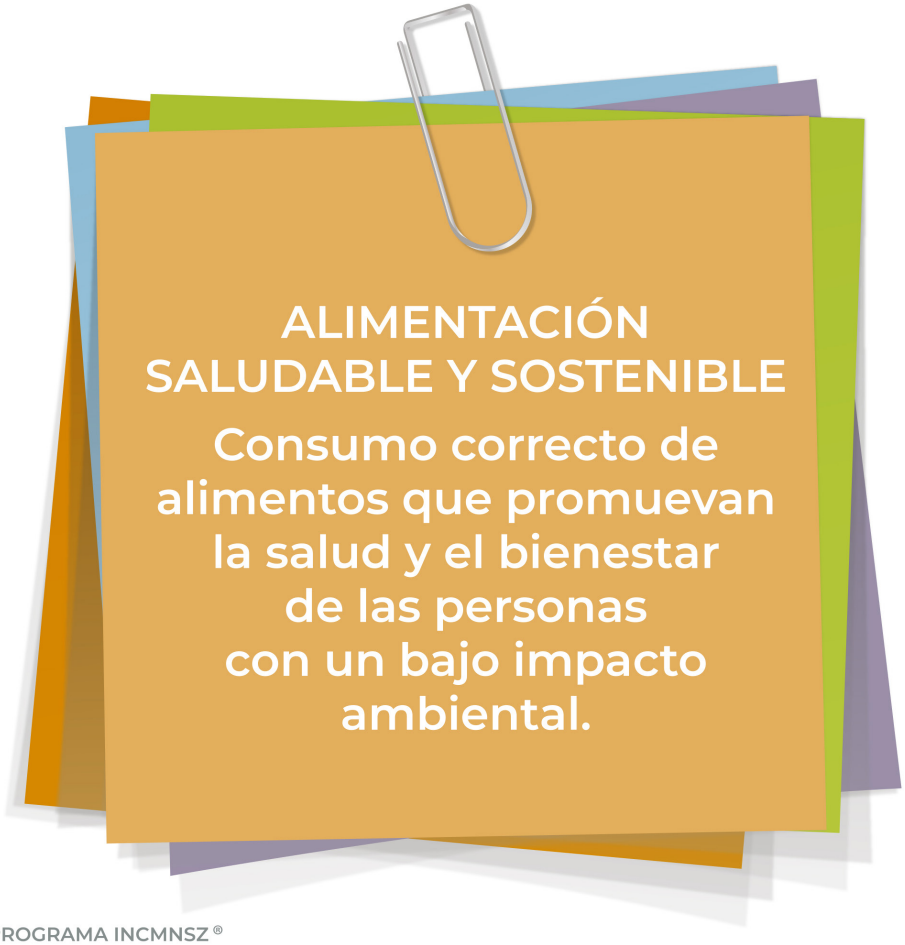
Una porción de esta receta equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación: 1 de alimentos de origen animal, 2 de grasas, 1/2 de lácteos y 1/4 de frutas.

Ingredientes:

1 taza de yogur natural
8 sobrecitos de endulzante sin calorías
2 tazas de leche descremada o light
4 sobres de grenetina o gelatina natural
1 taza de fresas cortadas en cuartos
1 taza de agua

Modo de preparación:

Hierve agua en una cacerola, posteriormente agrega la grenetina hasta que se disuelva por completo y reserva. Agrega la leche en otra cacerola y calienta a fuego lento. Posteriormente, agrega el endulzante hasta hervir y añadir la preparación de la grenetina. Agrega el yogur e incorpora totalmente. Vierte la preparación al molde. Decora con las fresas y deja enfriar durante 6 minutos. Refrigerar durante 2 horas. Una vez cuajada la gelatina, desmoldar y servir.



PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Salud | Secretaría de Salud | Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños
Segunda quincena de junio

16
Vargas Fernández José Francisco
Aldama Cruz María Macarena
Cortes Arellano José
Aguilar López Anahí Leticia
Pérez Orozco Juana Alejandra
Valadez Jiménez Alicia
Hernández Reyes Mario Alberto
Flores Valderrama Iban

17
Rojas Martínez Diana Arizbeth
Escobar Arellano Gabriela Arai
Olvera López Jorge Michelle
De Jesús Pozadas Juan
Santiago Rincón Abel Jesús Neri
Gudiño Enríquez Tomasa de Jesús
Rodríguez Assad Abdalá Humberto
Hernández Molina Gabriela Aurora
Pérez Beltrán Ysmael
Tamayo Valenzuela Antonio Cesar
Carrillo Rodríguez María Isaura
García Madrigal Jesús Manuel
Rojas Ureña Jorge Alberto
Jiménez Martínez Daniel
Ramírez Martínez Adrián

18
Rosales Pedraza Gustavo
Arteaga Vázquez Jazmín
Gutiérrez Mendoza Amanda Libia
Soriano Velázquez Guillermo
Casales De la Cruz Juana
Velázquez Jurado Héctor Rafael
Nava Rosales Marcos Wences
Flores García Nayelli Cointa
Nava Pérez Rigoberto
Velázquez González Paloma

19
Torres Rivas Elihu Isaías
Suárez Contreras Paola
Alcudia Bautista Betsy Yaquelin
Anastacio González Elizabeth
Muñoz Vázquez Macbani Elifelet
Espinosa González Ricardo
Chirinos Espin Mayel Del Valle
Rojas Ortega Eréndira
Coria Carrasco Julia
Hernández Castillo Valentín
García Rangel Juan Carlos
Cervantes Vega Jesús Patricio
Peláez Luna Mario Cesar
López Gómez Tomás
Tejeda Juárez Yareli
Morones Díaz Juan
Valdivieso Solís Edgar Osvaldo

20
Navarrete Pacheco Mayra
Sánchez Esquinca Kathya
Parra Sánchez Paul Armando
Gutiérrez Canales Lizeth Guadalupe
Hernández Arellano Graciela
Zárate Puebla Rogelio
Chan Núñez Luis Carlos
Haro Hernández Francisco
González Orozco María De la Luz
De Jesús Aparicio Florentino Samuel
Tanimoto Licona Miguel Ángel
Carrillo Cruz Alejandro Francisco
Sevilla Mendiola Martha Elizabeth

21
Chávez Osnaya Javier Alejandro
Lyle Ruiz Carlos Raúl
Kubo Verona Luis Fernando
Medina Alonso Georgina Dolores
Mejía Fernández Juan Jesús
Zitlalapa Martínez Ana Luisa
Hernández Rufino Patricia

22
Rosas Rodríguez Aylin Maylen
Diez Urdanivia Coria Silvia
Borjas Mejía Josefina
Rosas Azcona Rubén
González Díaz Ana Paola
Valencia Martínez Andrés Avelino
Tule Miranda Nelly Angélica
Jiménez Sosa Cesar
Ibarra Rodríguez Israel
Álvarez González Bertha Anai
Reyes Martínez Joel Froylán

23
Franco Ugarte Eduardo
Caballero Dealmonte Beatriz
Pérez De los Reyes Barragán G. del Roció
Varela Madrigal Ivonne
González Luna Ma. Alicia
Álvarez Cruz Beatriz
Vázquez Narváez Karina Gabriela
Sánchez Hernández Alicia
Gutiérrez Sánchez Alicia
Altamira García Mónica Monserrath
Duran Vanegas Gerardo

24
Barrios Aburto Citlalli Montserrat
González Piña Aldai
Miranda López Jacqueline
Luna Martínez Emerik Jesús
López Barradas Adriana Margarita
Bautista Carbajal Claudia Janet
González López Juana
Navarrete Nava María
Romero Reyes María Elizabeth
Hernández Pérez Juan
Rodríguez Cervantes Griselda Ivonne
Miranda Martínez Gabriela Itzel

25
Mandujano Sánchez Guillermo
Aguilar Blas Nadezhda
Recillas Álvarez Sergio Javier
Moreno Romero Eunice Alejandra
Galicia Jiménez Ana Laura
López Carrasco María Guadalupe
Ferreira Rodea Guillermina
Báez Martínez Rosa
Hernández Jiménez Sergio Cesar
Cárdenas Brito Guillermina
Ramírez Medina Francisco Gabriel
Ugalde Pérez Ríos Rodrigo Rafael

26
Moncada Flores Angélica
Hidalgo Sánchez Francisco Javier

27
José Zacarías Salvador Mateo
Morales García Héctor Leobardo
Ordóñez Ortega Samuel
Rivera Cortes Esmeralda Yoselin
García Pérez Brenda
Gómez Pérez Socorro de Montserrat
Granados Pineda Miriam Lorena
Chávez Manzanera Emma Adriana

28
Morales Esponda Mario
Gómez Luis Mitzi Itzel
Pinedo Rodríguez Alfredo
Arteaga Contreras Jesús
Ortega Sánchez Ana Cecilia
Romero Álvarez Marisela
García Álvarez Jonathan
Huitzil Tinajero Nancy Lizbeth
Elías Romero Fernanda Lizbeth
Monter Abad Pablo
San Pedro Cordero Ana Laura

29
Castañón Acosta Erika
Eslava Nava Ángeles
Hernández Rodríguez Vilma Araceli
Laurel Velasco Fanny Elizabeth
Enríquez Figueroa Lorena
Velázquez Miranda Sandra
Lugo Segovia Pedro Ernesto
Chavira Palma Allan Antonio
Sandoval Arvizu Ricardo Hugo
Ortega López Lorena Sofía

30
Salas Varona Benjamín Ismael
Bárcenas Manning Miguel Ángel
Salas Carmona Fernando
Morales Buenrostro Luis Eduardo
Gutiérrez Mejía Juan
Arredondo Lomas Israel Francisco
Pérez Martínez José Luis
Robles Cervantes Laura

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.

● Felicitaciones ● Obituarios ●

● Compro ● Vendo ● Rento ● Intercambio

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 m^2 de terreno y 225 m^2 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 $200. Inf. al 5574961973 con Leonel.

VENDO VARIOS.
CAMISA DE VESTIR NAUTICA PARA HOMBRE. Slim Fit Nautica Flex Talla XL (queda a una L). Usada, en buen estado. Precio $150. **JARRA DE CRISTAL, DECORADA PARA HERVIR AGUA.** $200. Inf. a la ext. 2519 con Karina.

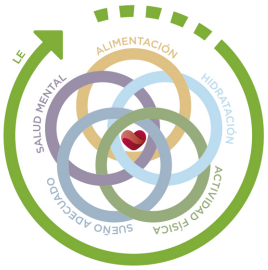
VENDO VARIOS.
Equipo GPS, rastreador y localizador satelital: cobertura nacional $1,700. Servicio anual de señal satelital: $3,250. Servicio de instalación: $500 área metropolitana. **Kit de CCTV**. Alta definición, grabador digital, disco duro de un tera, cuatro cámaras de dos megapíxeles, con una bobina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

Acciones para cada día



PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR

Salud
Secretaría de Salud

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

Mística Institucional

Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo • Imprimir profundo sentido humano a la atención del paciente • Permanente apego a la más estricta ética profesional • Luchar por el prestigio del Instituto antes de por el propio • Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer al Instituto • Sentirla como el *alma mater* que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan personas más creativas y humanas • Establecer lazos efctuosos de amistad con los compañeros de trabajo • Contribuir intencionadamente a mantener el ambiente de amable convivencia entre los que en ella laboran • Conservar a lo largo de la vida el apego a todos los principios enunciados • Fortalecer la devoción, cariño y respeto a la institución que nos formó.

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General
Dr. José Sifuentes Osornio
Dirección de Comunicación Institucional y Social
Carmen Amescua Villela
Departamento de Comunicación y Vinculación
Liliana Morán Rodríguez
Responsable Editorial
Dora A. Valenzuela de la Cueva
Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía
Karina Salas Mercado
Jorge Velázquez Hernández
Revisión
María Concepción Nolasco Miguel
Impresión
Sección de Impresión y Duplicación

INCMNSZ

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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

Salud
Secretaría de Salud

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN