



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI No. 13

15 de julio 2025

Egresas la 1.^a Generación de Licenciatura en Enfermería de la Escuela "María Elena Maza Brito"

Ingreso a El Colegio Nacional del Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 755

15 julio 2025

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ	2	• José Antonio Roldán Amaro	
• Egreso de la 1.ª Generación de Licenciatura en Enfermería de la Escuela "María Elena Maza Brito"		ARTE Y CULTURA	15
ENTÉRATE	6	• Programa <i>Reconfortante</i> en el INCMNSZ, por Lydia Romero	
• La Dra. Claudia Delgadillo Puga ingresó a la Academia Nacional de Medicina de México		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
• "Medición de determinantes sociales en la salud e investigación sobre equidad en salud"		• Creciendo en el INCMNSZ: una historia de esfuerzo y gratitud	
• Ceremonia de ingreso del Dr. Carlos Aguilar Salinas a El Colegio Nacional		EDUCACIÓN PARA LA SALUD	17
INVESTIGACIÓN	10	• Rinitis alérgica	
• Investigaciones acordes a problemas nacionales de salud		SABÍAS QUE	18
NUTRICIÓN INCMNSZ	11	• Efemérides de la Salud	
• La crononutrición y su papel en la prevención de la obesidad infantil		TU SALUD	19
ADMINISTRACIÓN	12	• Día Nacional del Fisioterapeuta	
• El respeto laboral: clave para un ambiente de trabajo saludable		NUEVA TORRE INCMNSZ	20
MÍSTICA	13	• Logremos juntos	
• Entrega total		ESPACIO DE LECTURA	21
		• <i>La fiesta del chivo</i> Mario Vargas Llosa	
		NUESTRO ENTORNO	22
		• Mayor pérdida de bosques primarios en el mundo durante 2024	
		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
		• Calabaza	
		• Tortilla de calabaza, tomate y queso	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

Durante la **Ceremonia de fin de Cursos del ciclo escolar de la Escuela de Enfermería “María Elena Maza Brito”**, se pudo apreciar el **“Paso de la Luz”**, momento significativo que simboliza la transición de estudiantes de enfermería de la etapa académica a la práctica profesional. En esta ocasión se trató de la **1.ª Generación de Licenciatura en Enfermería**. Este acontecimiento se da a conocer en las secciones **Para Conocernos** y **Ser INCMNSZ**.

En **Entérate**, se presentan tres acontecimientos de singular importancia: El **ingreso de la Dra. Claudia Delgadillo Puga**, investigadora del Departamento de Biología de la Reproducción, a la **Academia Nacional de Medicina de México**; **Conferencia “Complejidad de la medición de determinantes sociales en la salud e investigación sobre equidad en salud”**, impartida por la Mtra. Eleanor Rivera; y la **ceremonia de ingreso a El Colegio Nacional del Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas**, Director de Investigación del INCMNSZ.

Algunas de las efemérides de la salud, conmemoradas durante la primera quincena de julio, que se presentan en **Sabías que**, son: 3 de julio, **Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi**; 6 de julio, **Día Mundial de la Zoonosis**; y 8 de julio, **Día Mundial de la Alergia**.

En **Tu Salud**, por el **Día del Fisioterapeuta en México**, la T. F. Samara Jocelyn García Arenas, Coordinadora del Servicio de Fisioterapia del INCMNSZ, explica sobre **el rol de la terapia física en las diferentes etapas de la vida y la rehabilitación en distintos padecimientos**.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se invita a la Comunidad Institucional a realizar **actividad física cotidiana**, mediante el **movimiento corporal** para generar beneficios **en favor de la salud y fomentar la calidad de vida**.

Excelencia académica y humanismo

Egreso de la 1.^a Generación de Licenciatura en Enfermería de la Escuela “María Elena Maza Brito”

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



De derecha a izquierda: Mtra. Nancy López Carbajal, Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, Dr. Raúl Rivera Moscoso, Lcda. Martha Huertas Jiménez, Dr. José Sifuentes Osornio, Lcda. Leticia Garduño Ronquillo, Dr. José Alberto Ávila Funes y Mtra. Zoila León

El 7 de julio tuvo lugar, la Ceremonia de fin de Cursos del ciclo escolar de la Escuela de Enfermería “María Elena Maza Brito”. En esta ocasión, egresó la 1.^a Generación de la Licenciatura en Enfermería (sin obstetricia) y se llevó a cabo la ceremonia del “Paso de la Luz”.

El evento organizado por la Subdirección de Enfermería contó con las siguientes autoridades en el Presídium: Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina; Dr. José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería; Lcda. Leticia Garduño Ronquillo, Jefa del Departamento Escuela de Enfermería; Lcda. Patricia Ramírez Arvizu, Jefa del Departamento de Enfermería; Mtra. Nancy López Carbajal, Jefa del Departamento de Educación Continua. Y como invitada especial, en representación de la Mtra. Rosa Amarilis Zárate, Directora de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UNAM, la Mtra. Zoila León, Jefa de la División de Estudios Profesionales de la misma facultad.

En primera instancia, la Lcda. Leticia Garduño Ronquillo agradeció a las autoridades del Instituto y al equipo de enfermería, que contribuyen en la formación de excelencia para que, quienes egresan, desarrollen sus habilidades. Así mismo, destacó que su colaboración y apoyo han permitido que la matrícula crezca más del 40 por ciento; se forman profesionales de enfermería capacitados y competentes para enfrentarse a los desafíos de la vida fuera del aula. A las personas egresadas les externó:

“Comenzarán a vivir con un propósito renovado, dejarán las aulas para materializar sus objetivos y metas. Comprenderán que los momentos vividos como estudiantes fueron una preparación invaluable para la vida laboral. Pero su formación aún no termina; seguirán preparándose y, en su práctica, constatarán de manera tácita sus conocimientos, destrezas y habilidades frente al cuidado de una persona con necesidades. Eso es el más valioso aprendizaje de la vida, el poder brindar cuidados con ciencia y conciencia”.

Posteriormente, se procedió a la entrega de diplomas y se otorgaron premios y reconocimientos al alumnado que se distinguió por su particular forma de actuar, dignificando sus ideas, principios y acciones en su desempeño académico y personal.



Entrega de diplomas, premios y reconocimientos al alumnado de la Escuela de Enfermería “María Elena Maza Brito” del INCMNSZ

A continuación, se realizó la Ceremonia del “Paso de la Luz”, que representa la transmisión de conocimiento e identidad profesional de enfermería y una visión innovadora del cuidado, de la etapa académica a la práctica profesional. El alumno Emilio Antonio Díaz González hizo una reseña del significado de esta, en la que destacó que se enciende la luz de la esperanza para desempeñar la profesión con valores.

“En cada ceremonia, está la presencia de la enfermera Florence Nightingale, quien promovió esta profesión. Enfermera inglesa que prestó sus servicios en Crimea en 1854. Con una lámpara se alumbraba para atender a los enfermos. Por ello, se le dio el nombre de “La Dama de la Lámpara”. Es por eso que, en esta ceremonia, la luz simboliza la transmisión de conocimientos a las nuevas generaciones.

Ciencia y valores que humanizan las acciones para desempeñar la profesión y formar la conciencia que nos reconoce como parte sustantiva del cuerpo de la atención médica. Quien recibe la luz, se compromete a preservar los valores y la mística de la profesión. Egresadas y egresados, esta luz deberá perpetuar y conservarse viva para desempeñar la profesión de enfermería con dignidad, respaldada por el conocimiento y el saber”.



Ceremonia del “Paso de la Luz”

Posteriormente, la Lcda. Martha Huertas Jiménez, les tomó la protesta y los exhortó a ejercer la profesión con ética, responsabilidad y humanismo, poniendo siempre el bienestar del paciente como su máxima prioridad.

En representación de la generación egresada, la alumna Hannia Miranda Serralde expresó un mensaje, en el que agradeció a sus profesores y compañeros y les invitó a realizar su práctica profesional con excelencia y humanismo.

“Hoy, cerramos una etapa que no solo fue académica sino profundamente humana. Ser parte de esta generación de enfermería ha sido un camino de esfuerzo, entrega y transformación. Aprendimos mucho más que técnicas y diagnósticos, aprendimos a cuidar con empatía, a actuar con temple en la urgencia y a sostener la mano de alguien en su momento más vulnerable. Esta carrera nos enseñó a ver la salud, no solo como ausencia de enfermedad, sino como dignidad, presencia y acompañamiento”.

Otro reconocimiento que se otorgó fue el Premio María Elena Maza Brito. Previo a ello, la Mtra. María Sorcia Gómez, Exdirectora de la Escuela de Enfermería, realizó una semblanza del mismo. Expresó que dicho galardón es un reconocimiento otorgado por el INCMNSZ a profesionales de la enfermería que se han destacado por su excelencia académica, práctica profesional, ética y compromiso humano.

“El premio lleva el nombre de María Elena Maza Brito, en merecido honor a la fundadora y primera directora de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ. Este premio, en sus inicios, llevó el nombre de Isabel de Zandal Gómez, en tributo a la enfermera española, Directora del Orfanato de la Caridad de Coruña, quien participó en la expedición filantrópica de la vacuna de la viruela en América, junto con el Dr. Francisco Xavier de Balmis, en 1803.

En 1970, tras el fallecimiento de la Enf. María Elena Maza Brito y en atributo a tan distinguida enfermera mexicana y fundadora de nuestra escuela, el Dr. Salvador Zubirán, Director del Instituto, en ese momento; la enfermera María Dolores Rodríguez, Jefa del Departamento de Enfermería, y personal docente de nuestra escuela decidieron hacer el cambio de nombre a este galardón con el nombre de María Elena Maza Brito.

Desde entonces, año con año, se entrega este galardón que no solo celebra los logros individuales, sino que también reafirma el compromiso del INCMNSZ con la excelencia en la formación y práctica de la enfermería en México”.

Agregó que la llena de orgullo que la Lcda. Martha Huertas Jiménez, quien fue acreedora a dicha distinción, sea quien dirija, con gran acierto, la subdirección de enfermería y la Enf. Estela Espinoza Padrón supervise los servicios de enfermería del INCMNSZ. Ambas son egresadas de la escuela y distinguidas con el Premio María Elena Maza Brito.

“Es por ello que hoy, en este magno evento, reconocemos a quien es distinguida con este galardón y enmarcará una nueva etapa en la vida académica de nuestra institución. Este año, la ganadora es: Yareli Monserrat González Arroyo”, concluyó.

Después de entregar dicho reconocimiento, tocó el turno de participar a la Mtra. Zoila León, quien explicó que otro galardón que se entrega en este día, es a la Excelencia Académica, que además de reconocer al estudiante destacado, también es un impulso a las generaciones que vienen atrás. La ganadora de dicha distinción, fue la Enf. Especialista Ilyana Ortiz Rodríguez.



Yareli Monserrat González Arroyo



Ilyana Ortiz Rodríguez

Para concluir la ceremonia, el Dr. José Sifuentes Osornio expresó su felicitación y reconocimiento por su esfuerzo a quienes integran la generación egresada, a las autoridades de Enfermería y a las Direcciones de Medicina y Enseñanza.

“Es la vigésimo segunda generación de la licenciatura que nació hace 25 años. Sin embargo, la Escuela de Enfermería nació en 1958 por iniciativa de la Enf. María Elena Maza Brito y el Mtro. Salvador Zubirán. Hasta ahora, esta escuela, incorporada a la UNAM, a través de las direcciones correspondientes, ha recibido 936 alumnas. Se han graduado de 15 a 20 generaciones. En un par de años, se graduarán más de 30 por año.

En el INCMNSZ, estamos en el entendido de que la conjunción de quienes trabajamos en torno al cuidado de la salud es muy importante. Tratamos de que no haya diferencia entre los profesionales de enfermería, medicina, química, odontología u otros profesionales de la salud. Vamos en una sola dirección, en conjunto, hacia la atención de la salud de la población mexicana.

La práctica de la enfermería es una actividad profesional, pilar en la atención de los pacientes que acuden a todas las instituciones médicas, en donde suelen ser la primera cara. Contribuyen en la prevención, promoción y atención a la salud; fundamentales en la cercanía, el cuidado y evolución de los pacientes y de la población en general. El personal de enfermería es motor y promotor de las acciones esenciales de seguridad de los pacientes en todas las instituciones”, concluyó.

Compromiso y responsabilidad con la Ciencia Médica

La Dra. Claudia Delgadillo Puga ingresó a la Academia Nacional de Medicina de México

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



Dra. Claudia Delgadillo Puga

La Dra. Claudia Delgadillo Puga, Investigadora del Departamento de Nutrición Animal, ingresó a la Academia Nacional de Medicina de México (ANMM) el pasado 25 de junio. La Ceremonia fue dirigida por el Dr. Raúl Carrillo Esper, Presidente de la misma. También asistió el Dr. David Kershenbich Stalnikowitz, Secretario de Salud.

El Dr. Carrillo Esper expresó que en dicha ceremonia se amalgaman el patriotismo, la ciencia, la tecnología, las humanidades, los valores humanos, la palabra y el arte, que son la esencia de la Academia. Agradeció al Dr. Kershenbich su presencia y aseveró que la Academia se compromete a enfrentar, juntos, los retos en salud que tiene México.

“A los nuevos académicos, los invito a seguir un estilo de vida ejemplar y fructífero en cada una de sus áreas de trabajo, ya sea clínica, de administración pública, docencia o investigación, con una visión patriótica, humanista, generosa, ética y, sobre todo, con compromiso social. Es tiempo de reflexionar sobre la alta responsabilidad que hoy adquieren y sobre lo que significa ser parte de la misma. Sus aportaciones serán trascendentales”.

El Dr. Raúl Carrillo Esper y la Dra. Ana Carolina Sepúlveda Vildósola, Vicepresidenta de la ANMM, entregaron el diploma a los nuevos miembros.

Posteriormente, el Dr. David Kershenbich Stalnikowitz expresó:

“Hoy celebramos la incorporación de mentes brillantes y del futuro prometedora de nuestra medicina en el país y en la medicina global. Su llegada representa el reconocimiento a trayectorias excepcionales, a contribuciones significativas, al conocimiento médico y al compromiso con la excelencia académica y profesional. Ustedes han demostrado que poseen las cualidades que distinguen a los miembros de esta Academia.

Hoy, los nuevos Académicos tienen la responsabilidad de garantizar que la Academia permanezca a la vanguardia del conocimiento médico. Se convierten en custodios de una tradición de excelencia que debe ser preservada y transmitida a futuras generaciones. Muchas felicidades”.

Fuente: <https://www.anmm.org.mx/sesiones-v.php?date=2025>

Conferencia magistral de Eleanor Rivera, Universidad de Illinois, Chicago “Medición de determinantes sociales en la salud e investigación sobre equidad en salud”

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

Con la finalidad de fomentar la investigación de determinantes sociales y equidad en salud en el gremio de enfermería, sobre todo en las nuevas generaciones, la Subdirección de Enfermería, a cargo de la Lcda. Martha Huertas Jiménez, el 23 de junio, llevó a cabo la Conferencia magistral “Complejidad de la medición de determinantes sociales en la salud e investigación sobre equidad en salud”, impartida por la Mtra. Eleonor Rivera, Investigadora del Departamento de Ciencias de Enfermería en Salud Poblacional de la Universidad de Illinois, Chicago.

En su ponencia, la Mtra. Eleonor Rivera, destacó que los determinantes sociales de la salud, constituyen un reto en la búsqueda de la equidad sanitaria, especialmente ante la creciente prevalencia de enfermedades crónicas y las barreras existentes para el acceso equitativo a servicios de salud de calidad. Así mismo, aseguró que el abordaje riguroso y científico de estos determinantes, es fundamental para la enfermería.

La Lcda. Martha Huertas Jiménez agradeció al Dr. Carlos Aguilar Salinas, Director de Investigación, ya que, a través de él, se generó la necesidad de que enfermería del Instituto creciera para estar a la altura de una de las mejores instituciones, a nivel internacional, como lo es el INCMNSZ. Y, destacó:

“Queremos que nuestros pacientes estén bien atendidos y a veces no es suficiente con las buenas intenciones. Es importante el conocimiento y la generación de la investigación, que es lo que estamos promoviendo en estos momentos.



Mtra. Eleonor Rivera

Si la Enfermería no genera investigación y no publicamos, no vamos a poder trascender. Hay un gran compromiso al respecto. Pero es muy importante el compromiso de cada una de ustedes en este sentido”.

Para concluir, manifestó que también es importante que fortalezcan su educación cursando posgrados. Destacando que hay cuatro posgrados que pueden estudiar en el Instituto y se va a realizar lo necesario para poder contar con más.

Estuvieron presentes: Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, Jefa del Departamento de Enfermería; Mtra. Nancy López Carbajal, Jefa del Departamento de Educación Continua de Enfermería y Lcda. Leticia Garduño Ronquillo, Jefa del Departamento Escuela de Enfermería, en la misma.

Contribución al bienestar colectivo desde el saber

Ceremonia de ingreso del Dr. Carlos Aguilar Salinas a El Colegio Nacional

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

El Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas, Director de Investigación del INCMNSZ, ingresó a El Colegio Nacional el pasado 7 de julio. La Ceremonia fue presidida por el Dr. Luis Felipe Rodríguez Jorge, presidente del Colegio, al dar la bienvenida al Dr. Aguilar, destacó su trascendental trayectoria y sus excepcionales investigaciones sobre enfermedades metabólicas en México. Así mismo, destacó que colaborará de forma constante en el análisis y exposición de la disciplina en la que es especialista, mediante un enriquecedor diálogo con las demás áreas de conocimiento que están presentes en esta institución.

Por su parte, el Dr. Aguilar agradeció la distinción de ser aceptado en El Colegio Nacional y se comprometió a compartir el conocimiento, fomentar el diálogo y contribuir al bienestar colectivo desde el saber.

“Asumo con profunda gratitud el privilegio que hoy me da el ingresar a El Colegio Nacional. Es la distinción del quehacer intelectual en México más alta. Haré mi mayor esfuerzo para contribuir con excelencia al compromiso de El Colegio Nacional con nuestra patria”.

Por otro lado, agradeció a quienes firmaron su candidatura y destacó la participación de su equipo de trabajo. Así como de las dependencias que contribuyeron a su formación académica y a su desarrollo profesional.

Explicó que su conferencia está centrada en la reflexión sobre el tema que ha sido guía de su trayectoria científica: el desafío que representan las enfermedades metabólicas para la salud del país. Y que su interés en el tema no solo es porque es uno de los principales problemas a los que se enfrentan, sino porque representa una oportunidad para replantear los vínculos de la ciencia, la sociedad y la política. Aseguró: “La salud es condición y resultado del progreso. Una sociedad enferma no puede educarse, innovar ni progresar. Por ello, la preocupación por la salud debe ser un eje transversal del pensamiento nacional”.

El Dr. Aguilar dictó su conferencia inaugural “Las Enfermedades Metabólicas en México: un reto enorme y una oportunidad para innovar”, en la que expuso que estas condiciones tienen un sustrato genético, pero los determinantes sociales profundamente arraigados han sido el motor para su crecimiento.

Estas enfermedades no aparecen de forma aislada ni arbitraria. Son el resultado de un entorno que limita la actividad; de sistemas alimentarios desregulados; de entornos urbanos que no promueven el ejercicio; de políticas fiscales inadecuadas; y, sobre todo, de una desigualdad estructural que condiciona los hábitos de vida desde la infancia”, aseveró.

El Dr. Aguilar también rindió un homenaje al INCMNSZ. Aseguró: “Ha sido cuna de conocimiento, de formación médica y de compromiso con la salud nacional. Desde 1946, se establecieron los primeros programas sistemáticos para la atención integral de la desnutrición, la diabetes y la obesidad y se realizaron algunas de las primeras intervenciones quirúrgicas y terapias nutricionales que hoy son estándar de cuidado.

Pero, quizá lo más valioso del Instituto no está en sus publicaciones, en sus patentes o en sus aulas. Está en su ética. Una ética que concibe a la medicina como vocación de servicio, a la ciencia como acto de responsabilidad social y al paciente como el centro de todo esfuerzo. Rindo homenaje a los tres integrantes del Instituto que han formado parte de El Colegio Nacional: los doctores Guillermo Soberón, Ruy Pérez Tamayo y Donato Alarcón.

Me siento honrado de representar a una institución que ha hecho de la lucha contra las enfermedades metabólicas no solo una prioridad académica, sino una causa moral. El ingreso a El Colegio Nacional no es para mí un punto de llegada, sino un punto de partida. Me comprometo a honrar esta distinción con trabajo, entrega y con la convicción de que el conocimiento tiene sentido solo cuando se pone al servicio de los demás”, concluyó.

Posteriormente, el Dr. Adolfo Martínez Palomo dio respuesta a la lección inaugural del Dr. Carlos Aguilar. Aseguró que, para El Colegio Nacional, resulta altamente satisfactorio y oportuno recibir como miembro a un médico cirujano, endocrinólogo y doctor en investigación médica.

“Satisfactorio por la sólida reputación académica de nuestro colega; en él se conjuntan la búsqueda de la verdad del investigador, la esencia humanista del médico, la amplitud de miras del epidemiólogo; y la generosidad del maestro y del divulgador. Oportuno también, porque es experto en el estudio de los principales retos de salud del país, ninguno con más autoridad o mejor preparación para visualizar el camino que falta por recorrer.

El doctor Aguilar Salinas invita a replantear los vínculos de salud, sociedad y política pública, teniendo a la ciencia como eje principal, en sus propias palabras: la ciencia es faro que alumbrá, que cambia el rumbo y que motiva para llegar a buen puerto. Bienvenido, Carlos Aguilar Salinas, a El Colegio Nacional, enhorabuena”, finalizó.



Dr. Carlos A. Aguilar Salinas

Medición en la profundidad de la investigación en el INCMNSZ

Investigaciones acordes a problemas nacionales de salud

Segunda y última parte

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

En la edición anterior, se presentaron las tres actividades desarrolladas en el año 2024, en relación con el decálogo de enfermedades de mayor prevalencia del mismo periodo. En esta ocasión, se dan a conocer las siete temáticas restantes de proyectos y publicaciones acordes con los problemas nacionales de salud:

4. Diagnóstico, tratamiento y biología molecular de enfermedades virales (COVID, VIH/SIDA, hepatitis, etc.).	4. Influenza y neumonía	11		47
5. Fisiopatología y tratamiento de lupus eritematoso generalizado y otras enfermedades autoinmunes.		26	1	53
6. Genómica, diagnóstico y tratamiento médico y quirúrgico del cáncer.	3. Tumores malignos	27	3	91
7. Nutrición y nutrigenómica en la población mexicana.		11	4	25
8. Enfermedades y padecimientos geriátricos: epidemiología, diagnóstico y manejo (sarcopenia, fragilidad, etc.).		7		25
9. Epidemiología molecular, diagnóstico y resistencia a fármacos en tuberculosis y enfermedades bacterianas.		15	1	17
10. Diagnóstico y tratamiento médico y quirúrgico de enfermedades agudas y crónicas del sistema endocrino y genitourinario (trasplante renal, hemodiálisis, etc.).	10. Insuficiencia renal	33	1	66
TOTAL		298	17	570

¿Importa la hora en que comemos?

La crononutrición y su papel en la prevención de la obesidad infantil

Dra. Claudia Teresa Tovar Palacio/Dirección de Nutrición

Cuando hablamos de alimentación saludable, solemos pensar en la calidad y cantidad de los alimentos. Sin embargo, un aspecto menos conocido —pero cada vez más estudiado— es el momento en que comemos. Esta idea forma parte de la nutrición y se conoce como crononutrición: el estudio de cómo los horarios de las comidas influyen en nuestra salud.

En el caso de los niños, los hallazgos son especialmente relevantes. Diversos estudios han mostrado que desayunar todos los días se asocia con un menor riesgo de sobrepeso u obesidad^{1,2}. Por el contrario, saltarse el desayuno o comer muy tarde en la noche se relaciona con un mayor peso corporal³. También se ha observado que consumir la mayor parte de las calorías al inicio del día podría beneficiar el metabolismo^{1,4}.

Aunque todavía se investiga cómo influyen el sueño, los ritmos biológicos y los hábitos alimentarios en la salud infantil, hay consenso en que una buena alimentación desde la infancia es clave para prevenir enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes⁵. Sabemos que las causas de la obesidad infantil son múltiples: desde una dieta poco saludable y el sedentarismo, hasta factores genéticos. Sin embargo, la crononutrición abre una nueva vía para la prevención. Aún faltan estudios que permitan establecer recomendaciones claras, pero ya hay acciones prácticas que las familias pueden poner en marcha:

- Fomentar el desayuno diario: un desayuno completo, que incluya frutas, cereales integrales y alguna fuente de proteína, ayuda a activar el metabolismo desde temprano.

- Mantener horarios regulares de comida: establecer rutinas para el desayuno, comida y cena ayuda al cuerpo a sincronizar sus funciones metabólicas.
- Evitar las cenas pesadas o tardías: procurar que la cena sea ligera y al menos dos horas antes de dormir puede favorecer una mejor digestión y descanso.
- Reducir los “picoteos” nocturnos: evitar el consumo de snacks altos en azúcar o grasa por la noche también contribuye a mantener un peso saludable.
- Adaptar los horarios a los ritmos naturales del niño: respetar las horas de sueño y vigilia es parte importante de una alimentación saludable.

La crononutrición nos recuerda que, en nutrición, el reloj también cuenta. Y aunque todavía queda mucho por investigar, empezar a cuidar los horarios de las comidas puede marcar una gran diferencia en la salud presente y futura de los niños.

Fuente: <https://staticnewprod.topdoctors.cl/files/Image/large/cf9b6034473ca1449f53a4dac6814e2.jpg>



Construcción de entornos saludables

El respeto laboral: Clave para un ambiente de trabajo saludable

Primera de dos partes

Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales, Lcda. Verónica Yolanda Cuevas Gutiérrez, Ana Guadalupe Norberto Cantera y Tadeo Lineol Alfonso Rojas/Dirección de Administración

Este artículo tiene como propósito resaltar la importancia del respeto en el ámbito laboral como un pilar fundamental para la construcción de entornos saludables, productivos y armónicos. Asimismo, busca visibilizar las estrategias que se pueden implementar en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) para fortalecer esta práctica entre quienes lo deseen integrar.

La importancia del respeto en el ambiente laboral:

El respeto laboral se define como la consideración y valoración que las y los colaboradores muestran hacia sus colegas, supervisores y el lugar de trabajo en su conjunto.

Dicho principio se refleja en interacciones cotidianas que favorecen un ambiente positivo, donde predomina la colaboración, el reconocimiento mutuo y la sana convivencia.

En este sentido, el respeto trae consigo múltiples beneficios: mejora la comunicación, fortalece las relaciones interpersonales y promueve un sentido de pertenencia. Esto se alinea directamente con la mística institucional: "Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer a la institución".

En la siguiente entrega, se comentarán estrategias y herramientas para promover el respeto.

¡Todo somos INCMNSZ!



Referencias bibliográficas: Lencioni, P. (2002). Las cinco disfunciones de un equipo. Editorial Empresa Activa.
7 acciones de RH para fomentar el respeto en la organización. Recuperado de <https://mx.archlatam.com/7-acciones-de-rh-para-fomentar-el-respeto-en-la-organizacion/>



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

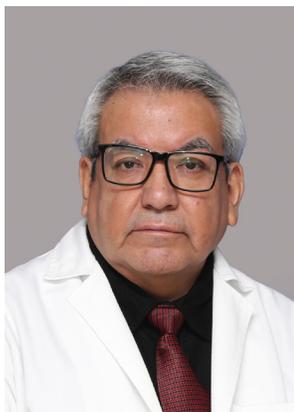
ENTREGA TOTAL

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

¡y aquí la vivimos diario!

Mística incmnsz

COMUNIDAD INCMNSZ



José Antonio Roldán Amaro
Investigador en Ciencias Médicas
Departamento de Nutrición Aplicada y
Educación Nutricional, Dirección de Nutrición

1985-2025

Investigador en Ciencias Sociales en Seguridad Alimentaria, Historia del Hambre y Regionalización de Zonas Socialmente Críticas.

1991

Investigador en Ciencias Médicas B, INCMNSZ.

1993

Maestría por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM. Tesis: Hambre, Nutrición y Desarrollo Social en la Historia Contemporánea de México

1996

Elaboración del Diagnóstico Nacional en México. *The food and Nutrition Situation in Mexico.*

2000-2003

Elaboración de la Regionalización de la Situación Nutricional en México, por municipio, de acuerdo a un indicador mixto del estado nutricional.

2005-2007

Trabajo de campo en Aquismón la Huasteca en San Luis Potosí. Estudio del Hambre y la Seguridad Alimentaria.

2008

Contribución al Programa Mundial para la Alimentación de la ONU. *Vulnerable and food insecure households*, Índice de Riesgo Nutricional en México.

2010

Doctorado por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM.

2017

Trabajo de campo con Huicholes en Nayarit. *Marginalization and health service coverage among indigenous, rural, and urban populations.*

2022-2024

Participación en Proyecto en Oaxaca. Tema: Pandemia de COVID-19 en población indígena en México.

Un lugar más amable y cálido

Programa *Reconfortante* en el INCMNSZ, por Lydia Romero

Paulina Salazar/Coordinación de Arte y Cultura

Con el objetivo de que el Instituto sea un lugar más amable y cálido, se ha incidido en la vida cotidiana de su comunidad a través del movimiento. La coreógrafa y bailarina Lydia Romero, fundadora de la compañía El Cuerpo Mutable, con más de 50 años de trayectoria, realizará nuevamente, una vez al mes, a partir de julio, el programa *Reconfortarte*, el cual consiste en intervenciones de movimiento corporal en diversas salas de espera del Instituto, como Toma de muestras, Radio Oncología, CAIPADI y Farmacia.

El objetivo de estas intervenciones es que los pacientes y familiares, guiados por Lydia Romero, tengan un momento de esparcimiento, relajación y conexión plena con el cuerpo y su movimiento; y de esta manera, propiciar el bienestar a través del arte y sus beneficios.

Lo anterior forma parte del programa de Arte y Cultura del INCMNSZ, que incluye las Sesiones Culturales el último jueves de cada mes en el Auditorio principal; la cartelera en pizarrones del Instituto, de museos, exposiciones y artistas; así como el Acervo Plástico.



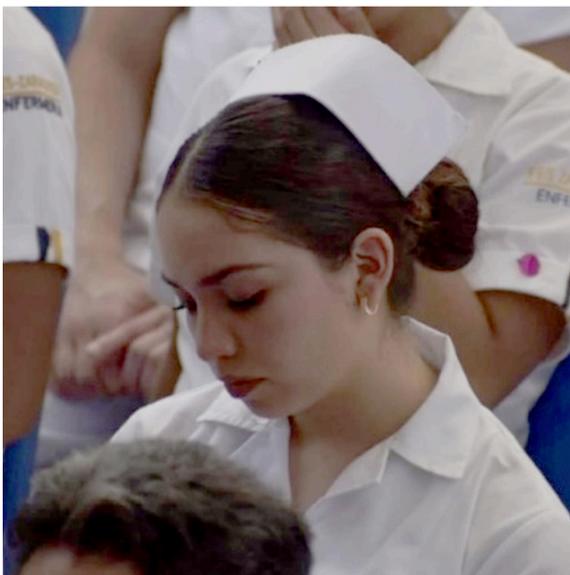
Lydia Romero, fundadora de la compañía El Cuerpo Mutable

Experiencia de servicio social

Creciendo en el INCMNSZ: una historia de esfuerzo y gratitud

Primera de dos partes

PSS. Alondra Citlali Jasso Aguilar/Departamento de Educación Continua en Enfermería



PSS. Alondra Citlali Jasso Aguilar

El servicio social en México representa un compromiso fundamental entre los alumnos que terminan sus estudios universitarios y pasan a ofrecer su servicio profesional a la sociedad en contextos reales, a través de instituciones de salud, donde pueden aplicar los conocimientos adquiridos durante la formación académica.

Tener la oportunidad de realizar prácticas con pacientes, en lugar de simulaciones, enriquece profundamente el aprendizaje y al mismo tiempo implica una gran responsabilidad y compromiso de brindar los cuidados con calidad y en un marco de seguridad. El contacto directo con personas fortalece no solo las habilidades técnicas, sino también el sentido ético y humano de la profesión.

Tengo 22 años, estudié la licenciatura de Enfermería en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la Universidad Nacional Autónoma de México; decidí realizar mi servicio social en el INCMNSZ después de asistir a la feria del servicio social que se organiza en la Facultad.

Durante el servicio social, desarrollé competencias técnicas específicas en cada una de mis rotaciones. En el área de urgencias, reforcé habilidades como la atención inmediata al paciente crítico, toma y monitoreo de signos vitales, canalización y preparación de medicamentos de alto riesgo.

En la clínica de insuficiencia cardiaca, aprendí a identificar signos de descompensación, a educar al paciente sobre el autocuidado y adherencia al tratamiento, a realizar seguimiento clínico, evaluar congestión con VExUs, titular y administrar tratamiento farmacológico.

En el Departamento de Educación Continua, participé en actividades de educación y formación con personal asistencial y de pregrado, elaboración de material didáctico para cursos monográficos, logísticas educativas y administrativas.

Mis expectativas sobre el INCMNSZ fueron superadas al conocer su infraestructura, tecnología, recursos y el destacado liderazgo del personal de enfermería en la atención multidisciplinaria de calidad. ¡Sígueme en la segunda parte de este artículo para conocer mi experiencia en el servicio social!

Rinitis alérgica

Es una reacción inflamatoria de las mucosas, al estar expuesto a diversos alérgenos específicos inhalados.

El tipo de los alérgenos depende de la región geográfica y del grado de urbanización.

La hipersensibilidad a los alérgenos inhalados inicia desde el primer año de vida.

Sintomas crónicos

- Obstrucción de la nariz en balanza, es decir, primero de un lado y luego del otro.
- Escurrecimiento nasal.
- Comezón en la nariz, ojos, oídos, paladar y estornudos seguidos.



El 40% de los pacientes pueden padecer asma bronquial

El diagnóstico y tratamiento tiene que ser realizado por un otorrinolaringólogo o por un alergólogo.



- in @INCMSZEducaciónparalaSalud
- fb @EducacionParaLaSaludINCMSZ
- yt @EpsnutricionMx
- tw @INCMSZ_EPS
- td @educacionsalud
- ig @educacionsalud

Obtenga este cartel al escanear el código QR



www.epsnutricion.com.mx
 Dra. Jaqueline Ramírez Anguiano
<https://www.youtube.com/watch?v=Yt807V1avWM>

3 de julio, Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi

Presente en 1 de cada 150,000 nacimientos en el mundo

La conmemoración de este día tiene la finalidad de reflexionar sobre esta enfermedad rara. Es conocido como el "Síndrome de los Pulgares Anchos", siendo la frecuencia de los casos estimada en uno por cada 150.000 nacimientos, afectando a hombres y mujeres sin distinción de rasgos étnicos.

Es una de las patologías poco frecuentes que afecta a 1 de cada 150.000 nacimientos. Esta enfermedad fue identificada en el año 1963 por el pediatra Jack Rubinstein y el radiólogo Hooshang Taybi, dando origen a esta efeméride.

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

6 de julio, Día Mundial de la Zoonosis

Impacto en el bienestar y la salud de seres humanos y animales

Esta efeméride pretende concienciar a la población acerca de los riesgos de transmisión de enfermedades zoonóticas, así como su impacto en el bienestar y salud de los seres humanos y los animales.

La elección del día de celebración está relacionada con la fecha en la que el científico Louis Pasteur aplicó en Francia la primera vacuna antirrábica al niño Joseph Meister en el año 1885, mordido por un perro rabioso. Las zoonosis son enfermedades infecciosas transmisibles por animales vertebrados a los seres humanos.

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

8 de julio, Día Mundial de la Alergia

Prevención de las enfermedades causadas por las alergias

Este día se conmemora con el objetivo de concienciar a la población de la importancia de educar para la prevención de las enfermedades causadas por las alergias, así como de la búsqueda de tratamientos efectivos que mejoren la calidad de vida de las personas que las padecen.

Las alergias son reacciones exageradas del sistema inmunológico que, al estar en contacto con ciertas sustancias que se encuentran en el ambiente, como polvo, ácaros, animales, plantas, ciertos alimentos, picaduras de insectos y algunos fármacos, pueden provocar reacciones alérgicas en las personas.

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

Rol de la terapia física en la salud

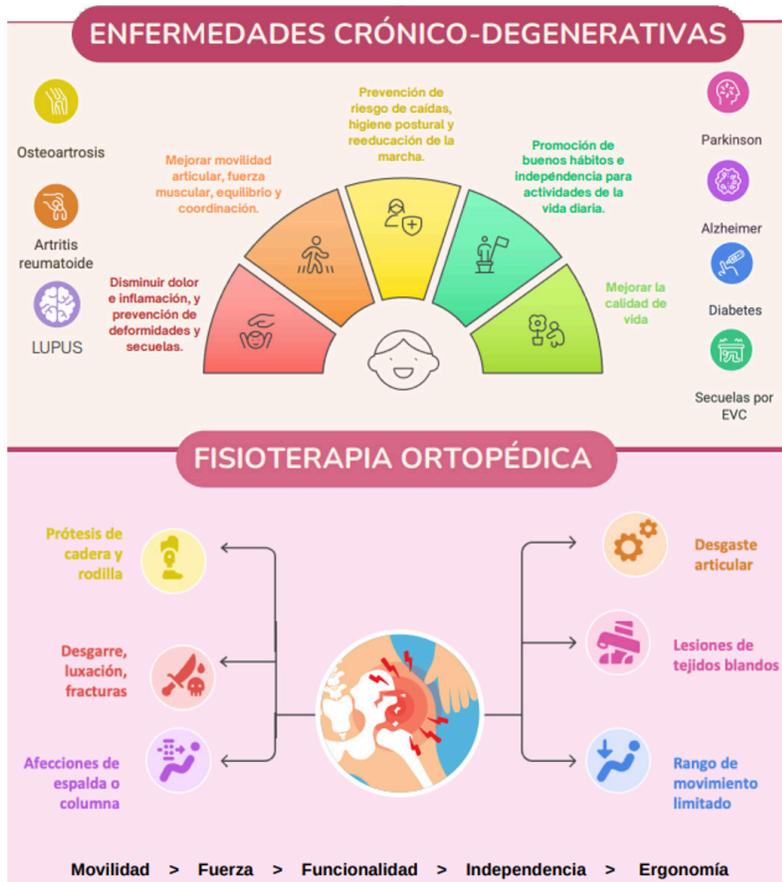
Día Nacional del Fisioterapeuta

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Comunicación y Vinculación

Cada 5 de julio se celebra el Día del Fisioterapeuta en México, con el fin de dar a conocer la importancia de su labor en terapia física, cuyo objetivo es recuperar, prevenir y mantener la funcionalidad física para mejorar la salud integral de las personas.

La Lcda. en T. F. Samara Jocelyn García Arenas, Coordinadora del Servicio de Fisioterapia del INCMNSZ organizó un evento en la planta baja de la UPA, en el que difundieron información y atendieron dudas de pacientes y familiares.

Explicaron que la Fisioterapia y la Rehabilitación tienen por objetivo: recuperar, prevenir y mantener la funcionalidad física para mejorar la salud integral de las personas. Aclararon que, además de la rehabilitación, también cumple roles de estimulación, pre-habilitación, reeducación y mantenimiento en las diferentes etapas de la vida. En el caso de pacientes con otros padecimientos, estas son sus intervenciones:



Nueva torre incmnsz

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Julio 2025



Julio 2024



Julio 2023

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

Poder, violencia y opresión política

La fiesta del chivo

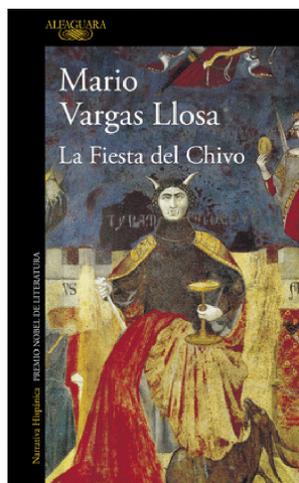
Mario Vargas Llosa

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

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

Esta novela explora el poder, la violencia y la opresión en la República Dominicana bajo la dictadura de Rafael Leónidas Trujillo (el Chivo) y su asesinato en 1961. La trama se centra en sus últimos días antes de ser asesinado, así como en las consecuencias posteriores. La novela se desarrolla a través de tres principales personajes: Urania Cabral, una mujer que regresa a República Dominicana después de años en el extranjero, pero aún inmersa en un ambiente de miedo y opresión, recordando el trauma de su huida en la infancia; Trujillo, hombre que muestra su vida opulenta, sus excesos y su locura; y los conspiradores, personajes como Turco, Amadito y Antonio, quienes detallan la planificación de cómo ejecutarán el asesinato de Trujillo, buscando poner fin a su dictadura y abrir camino a la democracia.

En palabras de Vargas Llosa, “esta es una novela, no un libro de historia, entonces me tomé muchas, muchas libertades. [...] Tuve que respetar los hechos básicos, pero cambié y deformé muchas cosas para hacer a la historia más persuasiva; y no he exagerado”.



Sabías que...

Pilar Dughi es una de las escritoras peruanas más representativas de la segunda mitad del siglo XX.

- Falleció en 2006 a los 49 años, pero dejó una valiosa obra compuesta de cuentos, entre ellos los que son parte de *La horda primitiva*, su obra póstuma recopilatoria.
- La *yogurtería* es una historia que toma lugar en Huamanga y tiene como eje central el machismo y la lucha de un grupo de mujeres que vencen el miedo.
- Además de escritora, Dughi fue licenciada en Psiquiatría. Jorge Luis Borges y Julio Cortázar fueron sus principales influencias literarias.
- En 1995 ganó el Tercer Concurso Nacional de Cuento, organizado por la Asociación Peruano Japonesa. En 1996, recibió el Premio Copé de bronce, otorgado por Petroperú. En 1997 ganó el Premio de Novela Corta del Banco Central de Reserva con su novela *Puñales escondidos*.

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

Segunda y última parte parte

Biol. Abdala Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental

En la edición anterior, se comentó sobre las causas de los incendios forestales; en esta ocasión, se presenta otra visión de las mismas. Algunos autores señalan que los incendios no solo fueron exclusivos de México, sino que se manifestaron en todo el planeta durante 2024.

Lo que se quema no necesariamente es una pérdida de bosque, según lo afirma José Iván Zúñiga, gerente de Bosques del Instituto de Recursos Mundiales (WRI) México. Explica que la mayoría de los bosques templados en México están adaptados al fuego, lo que significa que algún día se van a incendiar. Sin embargo, los efectos del cambio climático sí exponen más a estos ecosistemas al secar el suelo y las partes bajas de los árboles. De hecho, el 66 % de la superficie forestal impactada por el fuego en 2024 se dio en ecosistemas adaptados, que no sufren daños importantes por los incendios, y que incluso el fuego llega a ser necesario para su regeneración, de acuerdo con la Comisión Nacional Forestal (CONAFOR). Además, comenta que los árboles grandes de los ecosistemas templados les sirven porque les limpian la corteza, les engordan y les ayudan para evitar plagas y enfermedades.

Aunque México ha registrado en los últimos años un incremento en las hectáreas forestales impactadas por el fuego, el 95 % de los incendios ocurridos entre 2019 y 2024 fueron "superficiales", de los cuales un 90 % tuvo un impacto mínimo, pues la superficie quemada es adaptada al fuego, según la comisión. El periodo de sequía que tuvimos de siete años fue más fuerte en la parte centro-norte del país, donde están más los bosques templados, que además son adaptados al fuego y que derivan en esto.

Sin embargo, también se señala que los patrones de fuego y las condiciones de los bosques en México están cambiando, al igual que en el resto del mundo, lo que amerita mayor atención de las autoridades para la protección de los ecosistemas. Los especialistas en ecología y manejo del fuego, también coinciden en que el cambio climático, pero principalmente las actividades humanas, transforman el paisaje.



Calabaza

La calabacita, que también se conoce como calabacín, calabacita tierna o calabaza de verano, es una verdura originaria de Mesoamérica.

Al lado del maíz y el frijol, en la época prehispánica, la calabacita constituía un alimento básico. Actualmente, México conforma un importante centro de diversidad del género *cucurbita*, a la que también pertenecen el melón, la sandía, el pepino y el chayote.

Contienen Vitaminas A y C, carotenos, hierro, potasio.

La calabacita es una de las hortalizas más populares en la mesa de las familias mexicanas, el consumo anual por persona es de dos kilogramos, pues para cocinarla es muy versátil, con ella se pueden elaborar diversos platillos: calabacitas con elotes y queso, calabacitas con puerco, a la mexicana, rellenas de queso, con rajas de chile poblano y crema, en ensaladas, sofritas con mantequilla, y por supuesto pastel de calabacita tierna.

Debido a su adaptabilidad a diversos climas y terrenos, se puede cultivar tanto a nivel del mar como en valles altos. En 2019 su producción alcanzó las 615 mil toneladas, siendo el estado de Sonora el principal productor con más de 223 mil toneladas, lo que equivale al 36% del total nacional.

Fuente: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/la-calabacita-que-rica-que-fresca-que-suave?idiom=es>



Tortilla de calabaza, tomate y queso



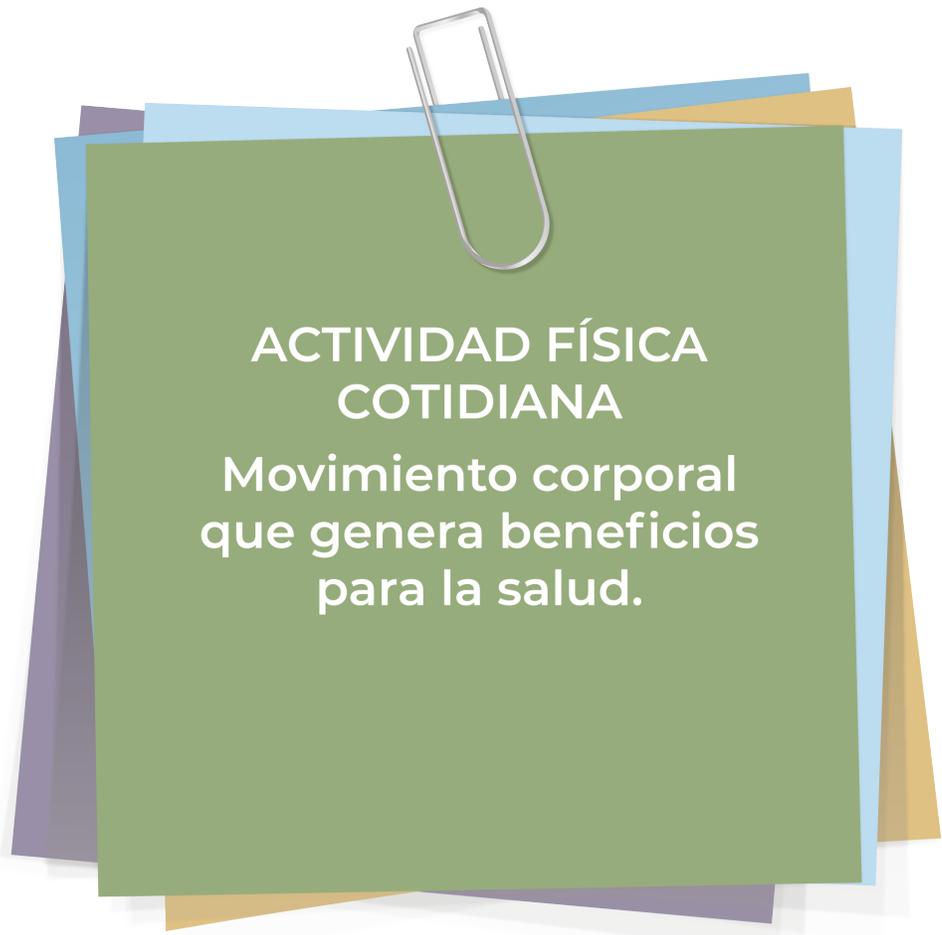
Calorías totales	191.5
Carbohidratos	3.25 g
Grasas	12.25 g
Proteína	17 g
Fibra	1.6 g

Ingredientes:

3 piezas de huevos
1 pieza de calabaza italiana
(1/2 si es grande)
2 piezas de jitomates maduros y picados
1/2 taza de queso rallado
1 cucharadita de aceite vegetal
Sal al gusto

Preparación:

Lavar muy bien la calabaza y los jitomates. Cortar en cuadraditos la calabaza y el jitomate y reservar aparte. Batir los huevos. Mezclar las verduras con los huevos batidos. Añadir el queso rallado y un poco de sal. Untar un sartén antiadherente con el aceite. Añadir la mezcla de verduras y huevos, bajarle al fuego y dejar que se cuaje. Cuando la base de la tortilla esté cuajada, darle la vuelta con cuidado. La tortilla estará lista cuando se cuaje del todo. Sacar la tortilla del sartén con cuidado y servir.



ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA

Movimiento corporal
que genera beneficios
para la salud.

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE


PARA VIVIR MEJOR



HIDRATACIÓN
CONTINUA
Y SOSTENIBLE



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de julio

16

López Corona Uriel
Morones Díaz Braulio
Bermudez González Jorge Luis
Robles Pinacho Carmen
Juan Castañeda María del Carmen
Aguilar Ramírez Rafael
Martínez Oropeza Rodrigo Rafael
Buz López José de Jesús
Zúñiga Martínez Juan Alberto
Maldonado Ruiz María del Carmen
Quintero Calleja Gerardo Octavio

17

Luna Águila Karla Teresita
Rojas Hernández Carolina
Ledesma Solano José Angel
Márquez Márquez Ramón
Chalico Pinto María del Rosario
Rodríguez Gutiérrez Raul
De la Cruz Escalera Mario
Pérez Domínguez Ameyally
Brená Aparicio Julio Erick
Cano Favila Jacqueline Alejandra

18

Zamora Guillen Arnulfo
García Cortes Elena Guadalupe
Herrera De la Cruz David Dall
Trinidad Hernández Dalia
De la Cruz Garcés Augusto Cesar
Vázquez Sánchez Verónica
Jiménez Jiménez Karina Liliana
Mora Dionisio Ana Isabel

19

Armillas Canseco Flor María
Asunción Tomás Jessica Maribel
Puentes López José Alfredo
Salgado Ortiz David
Santiago Cruz Irma
Villalva Ramos José Enrique
Rios Ocampo Nereida
García Torres Lucía
Hernández Pérez Vicente
Romano Trejo Ilce Anayatzin
Calderón Espindola Beatriz

20

Gracia Muñoz María Guadalupe
Galicia Inclán Paola Fabiola
Hernández Lecona Luis Angel
García Vázquez Sergio Ivan
Olivares Cortes Verónica
Ureña García Monserrat Verónica
Ortiz Conchi Narciso
Hernández Rodríguez Elizabeth
Rodríguez Guillen María del Rosario
Clemente Martínez Ricardo
Hernández Hernández Carlos
Leon Rodríguez Maribel
Díaz Anta Arturo David
Catzin Kuhlmann Andrés Jorge
Najera Sánchez Laura
Cafranza Melos Erika Yesenia
García Torres María Trinidad

20

Martínón Moreno Juan Antonio
Noguez Barrera Luis Alberto

21

Primerio Betanzos Víctor Hugo
Roblero López Yenifer
Contreras Rodríguez Fermín
Flores Hernández Olinka Sinai
Kanan Falcon Magdalena
Lara Reyes María del Pilar
Namendys Silva Silvio Antonio
Moreno Velázquez Xochitl Sarahi

22

Avila Lozano Claudia Lizeth
Martínez Valdez Edgar Roberto
López Esparza María Magdalena
De la Torre Rodríguez María Magdalena
Salas Mercado Karina
Salgado Nesme Noel
Gandara Liso Ana Cecilia

23

Torres Sánchez Jorge
Guzmán Escobar Lizeth
Pérez Méndez Ayari
García Moreno Berenice
Corona Herrera Judith Monserrat
Díaz Ramos Berenice
Sánchez Pastenes Jaime
Montejo Vargas Juan
Luna Gómez Mario
López Avila Rosa
Yegua Rubio Margarita
Guzmán Guadalupe Jorge
Escalante Morales Erika
Campos Calderón Luis Fernando

24

Hernández Martínez María Cristina
Macías Sánchez Oscar de Jesús
Quijano Lira Gabriela Magali
Orozco Ordaz Cristina
Carrillo Castro Ana Alicia
Juárez Nuñez Cristian
Palestino Domínguez Mayrel

25

Sánchez Pantoja Alan Ulises
Rivera Juárez Renata
Peñaloza Ramírez Paula
Pineda Morales Adela 25
Arroyo Flores Claudia Esther
Nuñez Bastida Mariela Mayte
Romero Téllez Concepción
Dimas Mendoza Santiago
Vaquero Malvaez Alan Fabian

26

Bravo Silva Oscar Eduardo
González Migranas Jorge Erasto
Mutchnick Baringolitz Osvaldo Máximo
Gutiérrez Osnaya Alejandro
Sierra Espinosa Daniela Monserrat

26

González García Ana María
Flores Soberanis Mariana Eugenia
Espinosa Coronado Iris Osvelia
Gutiérrez Osnaya Marco Antonio
Barrón Vidrio Ana Lucía
Chávez Palacios Elba Yadira
Galicia Cano Karla Mariana
Peña Jiménez Perla Violeta
Mares Gómez Lizette
Román Acevedo Jorge Antonio

27

Esteban Melo María Yessenia
Granados Portillo Omar
Giron Hernández Antonio
Lozano Gómez Aurelio Jaime
Cano Hernández Jorge Alfredo
Cambron Ortiz José Joaquín
Chavarri Guerra Yanin
Méndez Flores Silvia
Luna Hernández Daniela
Pale Díaz Jhair
Lozano Valdez Frida Mariana

28

García Sánchez Jhovany
Nava Guzmán Karen Atzin
Mata Yebra Saul Alejandro
Tobon Cornejo Sandra
Rivera Martínez Francisco
Gil Aldeco Demian
Cruz Castellanos Nelson Rodrigo
Sánchez Uribe Jonathan
Pedro José María Guadalupe

29

Huitrón Quiroz Grecia Dinorah
Martínez Álvarez Diego Alejandro
Martínez León Moisés
Juárez Espindola Marisol
Vieyra Santiago Abigail Daniela
Nuñez Hernández Juan Carlos
Tirado Cárdenas Nelly
Inclán Ruvalcaba Hugo Iván
Alvarado Altamirano Beatriz
Cadena Calvillo Beatriz
Ramírez Del Val Alejandro
Quiriz Yáñez Cesar

30

Camarena Hernández Ana Karen
Arguelles Olivos Fernando
Castro Juárez Christian
Moreno Ruiz Marco Uriel
Acuña Barrera Sofía Renee
Meza Rosales Maribel
Sánchez Jiménez María Guadalupe
Carro Lozada Delia
Jiménez Pantoja Luis Rogelio
Godoy Enriquez Ivon Itzeli
Aquiño Avendaño Sergio Raúl

31

Sánchez Ortiz Silvia
López Urquiza Sonia
García Juárez Ignacio
Ceballos Islas Cynthia Arisai

● Felicitaciones ● Obituarios

Esta información es responsabilidad de la Subdirección de Recursos Humanos.

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

VENDO CAMIONETA BMW 2020.

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

RENTO DEPARTAMENTO.

Cerca zona de Hospitales a 15 minutos Alcaldía Tlalpan, servicios de agua y luz incluidos, dentro de una privada tranquila y segura. Dos recámaras, dos baños completos, sala, comedor, barra de cocina, área de lavado, un lugar de estacionamiento y una bodega. Inf. con ulisestrejocruz@gmail.com al 5527422957.

RENTO DEPARTAMENTO.

Ubicado en el centro de Tlalpan, cómodo, iluminado, amplio. Una habitación, un baño y medio, un cajón de estacionamiento. \$14,000 Inf. al 5554022142.

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 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 MICROSDHC CARD.

Con adaptador UHS-I class 10 de 32 GB. Nueva empaquetada. Precio \$150. Inf. al 5574961973 con Leonel.

VENDO VARIOS ARTÍCULOS PRELOVED EN BUEN ESTADO.

CAMISA DE VESTIR NÁUTICA PARA HOMBRE. Slim Fit Náutica Flex talla XL, queda a una L. Precio \$150. **JARRA DECORADA PARA HERVIR AGUA.** \$200. **PELUCHES Y JUGUETES**, de personajes y animales de películas, caricaturas, videojuegos (como Disney, Minecraft, Bakugan, slug terra, Ben 10, etc.) desde \$50 depende del tamaño. Inf. a la ext. 2519 o al 5546934738 con Karina.

VENDO CELULAR HONOR X8a.

Nuevo, empaquetado. ROM:128 GB, RAM: 8 GB, DUAL SIM, CÁMARA 100 MEGAPIXELES. Procesador MediaTek Helio G 88. \$3,500. Informes con Liliana Morán al WhatsApp: 5522571867.

VENDO DOS LLANTAS NUEVAS.

Rin 185/65r14 marca sonny \$2000 pesos por las dos. Inf. al 5511380210.

VENDO EDREDON DE PLUMA DE GANSO Y SÁBANAS DE FRANELA.

El edredón tiene funda y las sábanas son 100% de algodón. Inf al 5591026942 o al 5632885034.



**COMUNIDAD
INCMNSZ**

Hábitos saludables



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 efectivos de amistad con los compañeros de trabajo • Contribuir intencionadamente a mantener el ambiente de amable convivencia entre los que en ella laboran • Conservar a lo largo de la vida el apego a todos los principios enunciados • Fortalecer la devoción, cariño y respeto a la institución que nos formó.

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Carmen Amescua Villela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Liliana Morán Rodríguez

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



INCMNSZ

Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmsz.mx



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



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN