



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI No. 14

31 de julio 2025

Tercer Encuentro Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ

La Dirección de Nutrición,
asesora experta en estrategias del Gobierno Federal





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 756

31 julio 2025

CONTENIDO

EDITORIAL	1	MÍSTICA	15
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ	2	• Sentido humano	
• Tercer Encuentro Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ		VIDA INSTITUCIONAL	16
		• María Alicia González Luna	
ENTÉRATE	8	ARTE Y CULTURA	17
• La Dirección de Nutrición, asesora experta en estrategias del Gobierno Federal		• Sesión Cultural dedicada a la Subdirección de Recursos Humanos	
• Conferencia Magistral en Genómica Aplicada en el INCMNSZ		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	18
• Curso Anual de Gastroenterología, "Hallazgos frecuentes y poco discutidos en la gastroenterología"		• Creciendo en el Instituto: Una historia de esfuerzo y gratitud	
• Premio Aesclepio al Mérito en Anestesiología al Dr. Luis Alfonso Jáuregui Flores		COMUNICACIÓN	19
		• Información relevante	
EQUIDAD Y GÉNERO	12	SABÍAS QUE	20
• Proyecto Minerva "Formando mujeres financieras"		• Efemérides de la salud	
ENSEÑANZA	13	DÍA NARANJA	21
• Saberes comunitarios y plantas de Oaxaca		• ¡Únete!	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	14	SALUD MENTAL	22
• PREMs y PROMs: para visibilizar la experiencia y resultados de atención		• Paternidad responsable y bienestar mental	
		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
		• Kiwi Ensalada fresca de Kiwi	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

Un evento que se ha llevado a cabo por tres años consecutivos en el INCMNSZ es el **Encuentro Vida Saludable y Sostenible**, que se celebró en el marco del **Día Internacional del Autocuidado (24 de julio)**. Fue **inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto**. La información al respecto se presenta en las secciones **Para Conocernos** y **Ser INCMNSZ**.

En **Entérate**, se publican cuatro hechos relevantes: La **Conferencia Magistral en Genómica Aplicada en el INCMNSZ**; el **Curso Anual de Gastroenterología, "Hallazgos frecuentes y poco discutidos en la gastroenterología"**; el **Premio Aesclepio al Mérito en Anestesiología al Dr. Luis Alfonso Jáuregui Flores**, adscrito al Departamento de Anestesiología, y se brinda **información respecto a la Dirección de Nutrición**, liderada por la **Dra. Martha Kaufer Horwitz**, área que fue designada como asesora experta en estrategias del Gobierno Federal.

Las efemérides de la salud, celebradas en la segunda quincena de julio, que se informa en **Sabías que**, y son: 22 de julio, **Día Mundial del Cerebro**; 23 de julio, **Día Mundial del Síndrome de Sjögren**; 24 de julio, **Día Internacional del Autocuidado**; y 28 de julio, **Día Mundial contra la Hepatitis**.

En el **Programa Vida Saludable y Sostenible** se ofrecen algunas **recomendaciones para tener un sueño adecuado**, fomentando así **hábitos saludables y calidad de vida**, mediante la prevención y el cuidado para dormir diariamente con una **duración, horario, continuidad y profundidad**.

Espacio de información, orientación y prevención

Tercer Encuentro Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ

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

En el marco del Día Internacional del Autocuidado (24 de julio) se llevó a cabo el Tercer Encuentro Vida Saludable y Sostenible, coordinado por la Dirección de Comunicación Institucional y Social a cargo de la Lcda. Carmen Amescua Villela, con el objetivo de fomentar hábitos saludables mediante el autocuidado en diversos aspectos que comprenden cada uno de los ejes del Programa Vida Saludable y Sostenible: Alimentación Saludable, Hidratación Continua, Actividad Física, Sueño Adecuado, Salud Mental, Sostenibilidad, Autocuidado, Arte y Cultura, y Comedor Institucional.

El evento tuvo lugar en la Explanada del Quijote. Fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General. Estuvo acompañado por las Dras. Marta Zapata Tarrés, Titular de la CCINSHAE; Nadine Gasman Zylbermann, Secretaria de Salud de la Ciudad de México; Isabel Ortiz, en representación del Dr. Alejandro Ávalos Bracho, Coordinador Estatal del IMSS-Bienestar en la CDMX; María Teresa Fernández Ramos, Directora de Salud Alcaldía Tlalpan; y por Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela, Titular de la Coordinación de Relaciones Institucionales de la Secretaría de Salud.



Dr. José Sifuentes Osornio

En su participación, el Dr. Sifuentes Osornio destacó tres de las acciones que se han implementado como parte de este programa:

- Se realizó una encuesta a 1,009 empleados de todas las áreas: se observó que este Programa ha tenido impacto en la alimentación, el 22%; en autocuidado, el 20%; en una mejor hidratación, el 17%; en actividad física, el 13%; en percibir la importancia de la salud mental, el 12% y en la importancia de tener un sueño reparador, en uno de cada diez.
- Con una colaboración de la Fundación Carlos Slim se realizó un programa de detección de hipertensión, diabetes y obesidad entre los empleados, en el que participaron 149. Los resultados fueron: con hipertensión arterial, el 60 por ciento; con hiperglucemia, 26 por ciento; con diabetes, 7 por ciento; con sobrepeso, 37 por ciento, y con obesidad, 29 por ciento.
- Se abrió la Plataforma de Salud Mental que permitirá a los trabajadores de forma anónima conocer el estado de su salud mental, y en caso de ser necesario, se les orienta al respecto.



Dra. Martha Kaufer Horwitz

La Dra. Martha Kaufer Horwitz, Directora de Nutrición y encargada del eje de alimentación del Programa, señaló:

“Algo que ha caracterizado a este Programa y al grupo es que todos trabajamos en conjunto sin afán de protagonismo. Todo el material, las iniciativas, lo que se presenta aquí, es discutido en el grupo y es consensado. El objetivo es ayudarnos a tener una vida mejor, cuidando nuestro planeta. Esperamos que permee a nuestras casas y a nuestro país. Pretendemos fomentar la reflexión para que eso nos mueva a la acción.

Todos los componentes del Programa están entrelazados entre sí, no son componentes aislados y eso es parte de su riqueza. Un estilo de vida saludable no es nada más dormir mejor o comer mejor o movernos más, sino que es un conjunto de hábitos, prácticas que nos lleven a tener una vida más saludable”.

Por su parte, la Dra. Zapata Tarrés aseguró que cuando asumió el cargo como titular de la CCINSHAE, el INCMNSZ, a través de la Dra. Kaufer le compartió información de este Programa y ella, a su vez, lo compartió con las 19 instituciones que conforman la Comisión. Aseguró: “Este proyecto tiene fundamento teórico, académico y psicológico. Contempla todas las aristas de un tema que a nivel internacional ha sido muy complicado de resolver. Por lo que aprender o tomar esto como una bandera es el primer paso; el segundo es tener todas las herramientas científicamente validadas para poderlo llevar a cabo y el tercero es poderlo difundir, que es parte de los compromisos que hemos hecho con el Dr. Sifuentes”.



Dra. Marta Zapata Tarrés

Finalmente, hizo un llamado a la conciencia del personal de salud para que reflexionen sobre el motivo de que trabajar es ayudar, a veces, tomando decisiones muy complicadas, invirtiendo mucho tiempo en capacitación y en acciones en beneficio de los demás, pero la toma de decisiones con cariño, conocimiento y en beneficio para otros, deben aplicarlo a ellos mismos para no pasar a ser pacientes”, concluyó.

El Dr. Sifuentes, así como invitados y directivos del Instituto, hicieron un recorrido por los diversos módulos de los ejes del Programa, en los que se daba información y orientación; también realizaron dinámicas y algunas actividades.

Sostenibilidad, a cargo de la Lcda. Adriana Salgado Yépez



Se presentó la importancia del reciclaje y las acciones que el INCMNSZ hace para contribuir al cuidado y protección del Medio Ambiente, las mismas que permiten reflexionar sobre su importancia para fomentar la salud y prevenir enfermedades.

Expresó: “La intención es crear y fomentar la cultura del reciclaje entre el personal y que permee a sus propias casas”.

En el mismo módulo, estuvo Claudia Márquez Enríquez, encargada del Programa Tapas Pro-Apoyo quien explicó: “Tenemos 10 años con el programa, en el que recolectamos tapas y las vendemos para dar apoyos económicos a pacientes, a través de vales para comida, hospedaje y transporte”.

Hidratación continua, a cargo de la Dra. Aurora Serralde



La doctora Serralde señaló que la intención es promover la hidratación mediante el consumo de agua natural, en mayor medida, para mejorar la salud de diversos órganos. Así mismo, destacó la importancia de reducir el consumo de calorías mediante la toma de bebidas sin azúcar. Y destacó que se colocó un bebedero de agua cerca de la escultura *El árbol de la vida* (a un costado de urgencias) para que la gente tome agua o llene su termo y de esta forma fomentar su consumo.

Se realizó una encuesta a quienes se acercaban al módulo para saber qué mejoras han tenido en ese sentido. También mostraron diversas infografías y una maqueta en la que se muestran ejemplos de la cantidad de agua ingerida, relacionada con imágenes del color de la orina.

Actividad física, a cargo del Lic. José Carlos Ocampo Pérez



Se realizaron exámenes de postura y se informó sobre la importancia de las pausas activas para favorecer la salud y la prevención de problemas en el organismo. Se ofrecieron folletos sobre ejercicios en brazos y piernas, los mismos que se pueden realizar cuando se está sentado por largo tiempo haciendo alguna actividad laboral.

Salud Mental, a cargo de la Dra. Judith González Sánchez



Se informó sobre los cuatro principales problemas de salud mental: depresión, ansiedad, consumo de sustancias y tendencias suicidas. Se realizaron dinámicas al respecto. Asimismo, se presentó la Plataforma de Salud Mental, realizada para el personal del Instituto.

La doctora comentó: "Fue hecha en el Instituto con personal de psiquiatría y psicología y la Unidad de Educación para la Salud, donde cada quien puede hacerse una autoevaluación de los cuatro problemas de salud mental más frecuentes de forma confidencial. Con el resultado se dan una serie de estrategias para cada tipo de problemas, de las instancias a donde pueden acudir a atenderse y algunas estrategias de autocuidado. Es una plataforma inédita. Los invito a realizarlo. Debemos cuidarnos a nosotros mismos. No hay salud, sin salud mental".



En este eje del programa se invitó al **Servicio de Geriatría, a cargo de la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro**



Se destacó que, para favorecer la salud cerebral, es necesario tomar en cuenta muchos factores como el ámbito social y el estilo de vida. Y se promovió un envejecimiento saludable con cuidados para el bienestar mental.

Unidad de Educación para la Salud a cargo del Dr. John Hernández



Se presentaron materiales de información y orientación para promover la salud y fomentar la prevención de enfermedades. Señaló: "El objetivo es crear contenido gráfico y digital para pacientes, médicos y comunidad institucional. Ayudamos a las áreas para adecuar el contenido y difundirlo al público en general. En cuanto a la plataforma, nos unimos con salud mental, psiquiatras y psicólogos para crear este test. Invitó a todos para que sean embajadores de este programa, se promueva y seamos parte de él".

Este módulo contó con un concurso de conocimientos sobre autocuidado y salud mental, que fue muy exitoso.

Autocuidado, a cargo de la Lcda. Martha Huertas Jiménez



Se realizaron revisiones de presión arterial, glucosa y medición de circunferencia abdominal con el MIDO, que es una de las herramientas para detectar problemas de obesidad, sobrepeso y niveles de glucosa.

Asimismo, se brindó información de prevención y autocuidado. La licenciada aseguró: "El autocuidado es muy importante; cada persona debe ser responsable de su propio cuidado. También implica la conciencia de otros cuidados como lavarse o desinfectarse las manos, cuidado de la piel, ojos, boca, pies, oídos y uñas; son cosas que parecen pequeñas, pero son importantes.

En este sentido, se invitó al Departamento de Dermatología a cargo de la Dra. Linda García Hidalgo



En donde se informó sobre la importancia del cuidado de la piel y se brindó información al respecto.

Alimentación Saludable y Sostenible, a cargo de la Dra. Martha Kaufer Horwitz



Se presentaron algunas recomendaciones para tener una alimentación variada y saludable y la importancia de consumir frutas y verduras de temporada.

Así como la inocuidad de los alimentos. La doctora destacó: “El objetivo es promover o dar información práctica para que las personas del Instituto puedan organizar y tener una mejor alimentación sin estrés. Y tener seguridad al consumir los alimentos. Tenemos una serie de menús de bajo costo para desayuno, comida y cena, de diferentes cantidades de kilocalorías que se pueden combinar entre sí. Damos información de por qué no es bueno excederse en sodio, grasas, grasas saturadas y azúcares, que se expresan en los sellos. Queremos dar elementos para que puedan tener una mejor elección. También evaluamos la composición corporal, peso, estatura, porcentaje de músculo, de grasa y la fuerza de prensión y, con base en eso, les damos a las personas un folleto de información”.

Sueño Adecuado, a cargo de la Dra. Matilde Valencia Flores



Se informó sobre la importancia de tener un sueño reparador en duración y calidad, y se realizó una actividad didáctica para reflexionar sobre los hábitos que se tienen sobre el sueño.

La Dra. Matilde aseguró. “La intención es promover medidas para un sueño adecuado; tener mejores hábitos de sueño, continuidad y duración. El sueño tiene relación con el metabolismo, aspectos cardiovasculares, cognición y estados de ánimo”.

El Comedor Institucional, a cargo de la Lcda. Eunice Elizabeth Alonso Baruch,



“Se han hecho algunas modificaciones en el comedor de acuerdo al Programa, como las preparaciones; ya no son capeadas, ni se dan alimentos con frituras. Ahora estamos preparando con base en alimentos horneados o en la plancha.

Estamos dando más oferta de ensaladas y frutas. Anteriormente dábamos postres con azúcares; hoy en día ofrecemos fruta. En relación con las bebidas, estamos dando infusiones de frutas sin azúcar; solo llevan un toque de la fruta.

Las preparaciones de las sopas son con verduras; ya no damos cremas o pastas y ahora el acompañamiento es guarnición de verdura. Implementamos estos cambios hace un año. Estamos trabajando paulatinamente.

Actualmente estamos con los cambios en la comida; posteriormente serán en desayunos y cenas. Estos cambios están enfocados en beneficio de los trabajadores”.

También estuvo presente la cafetería El Tlacualero, a cargo de la Mtra. Gabriela Mancera



Se presentaron ejemplos de alimentos preparados de forma saludable, con productos naturales.

La dinámica consistía en que las personas prepararan algunas ensaladas con diversas legumbres y luego se compartía con quienes escuchaban de sus beneficios.



Fomentar estilos de vida saludable y prevenir enfermedades

La Dirección de Nutrición, asesora experta en estrategias del Gobierno Federal

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

La Dirección de Nutrición a cargo de la Dra. Martha Kaufer Horwitz, los Departamentos de Vigilancia Epidemiológica, dirigido por el Dr. Daniel Illescas Zárate, y Nutrición Aplicada y Educación Nutricional, liderado por la Mtra. Leticia Cervantes Turrubiates, participan como asesores de la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México en la estrategia "Vive Saludable, Vive Feliz" y en los "Lineamientos Generales a los que deberán sujetarse la preparación, la distribución y el expendio de alimentos y bebidas preparadas, procesadas y a granel". Con el fin de mejorar el estilo de vida de escolares, adolescentes y jóvenes de las escuelas del Sistema Educativo Nacional.

Lo dio a conocer el Dr. Daniel Illescas Zárate, quien mencionó que en una reunión celebrada el 27 de marzo, organizada por la Secretaría de Educación Pública, a través de la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México, liderada por su titular, el Dr. Francisco Luciano Concheiro Bórquez, donde participó la Dra. Martha Kaufer Horwitz, se publicó el inicio de una evaluación diagnóstica relacionada con la alimentación, la actividad física, actividades sedentarias y el tiempo de sueño que tienen los normalistas de la Ciudad de México. Se pretende evaluar a alumnos, profesores y personal administrativo, con la finalidad de conocer cómo es que estas políticas públicas pueden impactar en los estilos de vida de estas comunidades estudiantiles.

El proyecto de evaluación diagnóstica tendrá una duración aproximada de seis meses y, a partir de eso, esperamos que, a través de las intervenciones que se vayan ejecutando, se realicen evaluaciones intermedias y finales, y ver si tienen efecto sobre la alimentación, la actividad física, la disminución de actividades sedentarias e incluso en otras actividades en las que vamos a estar haciendo promoción para la mejora de los estilos de vida.

La Dirección de Nutrición, a través de esta asesoría y del diseño de las intervenciones, espera el beneficio de la población para detener el incremento acelerado de personas con sobrepeso, obesidad, enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión e incluso el incremento en las tasas de diferentes tipos de cáncer. La prevención es prioritaria, y el cambio en los estilos de vida es el inicio de esta", concluyó.



Al centro: Dr. Francisco Luciano Colcheiro, a su izquierda, Dr. E. Aurelio López López, Dra. Martha Kaufer Horwitz y Mtra. Leticia Cervantes Turrubiates, a su derecha, Dr. Daniel Illescas Zárate, Dr. Julio César Leyva Ruiz y Dra. Adriana Romero Toledo, entre otros

Dr. Luca Lotta del Centro de Regeneración Genética de Nueva York

Conferencia Magistral en Genómica Aplicada en el INCMNSZ

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

El pasado 25 de junio, tuvo lugar la Conferencia Magistral en Genómica Aplicada sobre las estructuras genómicas para el desarrollo terapéutico en medicina cardio metabólica, impartida por el Dr. Luca Lotta, Director de Genética Humana Transnacional del Centro de Genética de Regeneración de Nueva York.

Evento organizado por el Estudio Prospectivo de la CDMX, realizado por la Facultad de Medicina de la UNAM y el INCMNSZ. Del cual, el Dr. Roberto Tapia Conyer, académico de la máxima casa de estudios, expuso algunos pormenores sobre el mismo: Destacó que inició hace 25 años y ha permitido conocer las estructuras genéticas de los mexicanos.

El Dr. Lotta, entre otras cosas, señaló que las estructuras genómicas ofrecen nuevas vías para el desarrollo terapéutico. La terapia génica, que incluye la sustitución y edición de genes, se presenta como una opción para tratar enfermedades hereditarias que afectan al corazón y al metabolismo.

La conferencia fue coordinada por el Dr. Carlos Aguilar, Director de Investigación, e inaugurada por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; ambos, del INCMNSZ, quienes dieron la bienvenida y agradecieron a los doctores Luca Lotta y Roberto Tapia Conyer por su participación. En el evento también estuvieron presentes los doctores Jaime Berumen y Jesús Alegre, académicos de la UNAM.



De izquierda a derecha: Dr. Carlos Aguilar Salinas, Dr. Jaime Berumen Campos, Dr. Roberto Tapia Conyer, Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. Luca Lotta y Dr. Jesús Alegre Díaz

Tópicos poco comunes, pero de suma importancia

Curso Anual de Gastroenterología, “Hallazgos frecuentes y poco discutidos en la gastroenterología”

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



De izquierda a derecha: Dra. Mariana Quintanar Martínez, Dr. Enrique Coss Adame, Dr. José Sifuentes Osornio y Dr. José Alberto González Regueiro

El 3 y 4 de julio tuvo lugar en el INCMNSZ el Curso Anual de Gastroenterología “Hallazgos frecuentes y poco discutidos en la gastroenterología”, avalado por el Consejo Mexicano de Gastroenterología. El cual fue coordinado por el Dr. Enrique Coss Adame, la Dra. Mariana Quintanar Martínez y el Dr. José Alberto González Regueiro, todos del Departamento de Gastroenterología, dirigido por el Dr. Mario Peláez Luna.

El curso fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto, quien agradeció a los coordinadores y al jefe de dicho Departamento por sus esfuerzos para llevar a cabo estos cursos e incluir los temas poco frecuentes, pero muy importantes.

En la presentación del curso, el Dr. Peláez destacó: “Los temas seleccionados tienen un impacto importante en la práctica clínica de la gastroenterología. El objetivo es mejorar la práctica clínica, el tratamiento y manejo de los pacientes, que es el fin último de todos nosotros, como médicos”.

Algunos de los temas que se tocaron en dicho evento fueron:

- Dilema en el abordaje de problemas esofágicos
- Abordaje de hallazgos endoscópicos gastroduodenales
- Abordaje del paciente con hallazgos histológicos/serológicos anormales
- Abordaje de problemas frecuentes en trastornos colorrectales
- Efectos adversos gastrointestinales de nuevos fármacos
- Hallazgos incidentales hepato-pancreato-biliares

Dedicación y compromiso con la enseñanza e investigación

Premio Aesclepio al Mérito en Anestesiología al Dr. Luis Alfonso Jáuregui Flores

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

El Dr. Luis Alfonso Jáuregui Flores, adscrito al Departamento de Anestesiología del INCMNSZ, recibió el pasado 3 de julio el Premio Aesclepio al Mérito en Anestesiología, otorgado por El Colegio Mexicano de Anestesiología y la Fundación Academia Aesculap México.

Este reconocimiento es otorgado al profesional de la medicina, con especialidad en anestesiología, por su dedicación como profesor e investigador, por compartir sus conocimientos y experiencias a través de diversas publicaciones científicas especializadas, que han sido fundamentales en la enseñanza de las nuevas generaciones de anestesiólogos en México.

El Premio Aesclepio al Mérito en Anestesiología ha sido otorgado en dos ocasiones a integrantes del INCMNSZ, siendo una muestra del liderazgo y excelencia de los profesionales que forman parte de la Comunidad Institucional:

- Dr. Alfredo Covarrubias Gómez (2013), Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa "Ramón De Lille Fuentes"
- Dra. Ana Lilia Garduño López (2017), Departamento Anestesiología "Dr. Juan Antonio Jiménez Borreiro"

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición

Salvador Zubirán

felicita al



Dr. Luis Alfonso Jáuregui Flores

Subdirección de Medicina Crítica
Departamento de Anestesiología

por haberse hecho acreedor al
Premio Aesclepio
por su trayectoria en la enseñanza de la
Anestesiología en México.

Ciudad de México, México a 11 de julio de 2025.



Independencia y salud financiera

Proyecto Minerva “Formando mujeres financieras”

Segunda y última parte

Liliana Morán y Jessica Mejía Castrejón/integrantes del Consejo de Equidad de Género del INCMNSZ

En la edición anterior, se informó sobre el taller Proyecto Minerva: “Formando mujeres financieras”, organizado por el Consejo de Equidad de Género (CEG) en conjunto con el área de Capacitación de Personal del INCMNSZ y la Comisión Nacional para Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).

Al taller de Educación Financiera acudieron 24 personas: 23 mujeres y un hombre. En general, hubo muy buena recepción. Al final, se pidió a las y los participantes compartir algunas palabras sobre lo que les generó el proyecto. Mencionaron lo siguiente:

- Estaban sorprendidas al ver lo poco que sabían de finanzas personales.
- Les gustó que pudieran identificar la gran cantidad de “gastos hormiga” y la enorme suma que esto puede representar en las finanzas.
- Muchas mencionaron que van a empezar a ahorrar.
- Las que ya ahorran empezarán a invertir su dinero.
- Hubo mucho interés sobre planes personales de retiro y seguros de gastos médicos.

En términos generales, la aceptación fue muy buena, por lo que se planea una segunda edición de este taller. Cabe mencionar que esta no es la primera colaboración del CEG con Proyecto Minerva, pues anteriormente ya han participado en los eventos del #8M y #25N con conferencias y módulos informativos; ahí constatamos el compromiso y pasión con el que difunden información en pro de la independencia económica y la salud financiera de las mujeres.

Solicitamos a todas las personas nos compartan si conocen otros talleres con perspectiva de género que podrían impartirse a nuestra comunidad, para que así el CEG pueda impulsarlos.

Si te interesa inscribirte en futuras ediciones del taller, manda un correo a: equidad.genero@incmnsz.mx



De izquierda a derecha: Liliana Morán Rodríguez (CEG), Andrea Fuentes (Capacitación), Mtra. Jessica Mejía Castrejón (CEG) y Claudia del Carmen Magaña Pérez (Condusef)

Un herbario vivo en el INCMNSZ

Saberes comunitarios y plantas de Oaxaca

Segunda y última parte

MDR. Silvia Díez-Urdanivia Cori/Departamento de Estudios Experimentales y Rurales
Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

Como se informó en la edición anterior, desde hace más de cuatro décadas, el Departamento de Estudios Experimentales Rurales (DEER) de la Dirección de Nutrición, ha desarrollado un trabajo ejemplar en comunidades del estado de Oaxaca. En esta ocasión, se ahondará en el Centro de Capacitación Integral para Promotores Comunitarios (CECIPROC).

El área de etnobotánica y ecología del modelo CECIPROC ha permitido recuperar los conocimientos locales sobre las plantas comestibles y medicinales de la región. Estos saberes, transmitidos de generación en generación, tienen un gran valor práctico, cultural y simbólico.

Junto con promotoras y promotores comunitarios, se ha realizado la colecta e identificación de plantas en caminatas botánicas, donde se reconocen los entornos naturales y culturales donde las plantas crecen. Cada planta recolectada se documenta en una "Ficha Botánica", que incluye su nombre científico, nombre popular, nombre en lengua indígena, parte útil y forma de uso.

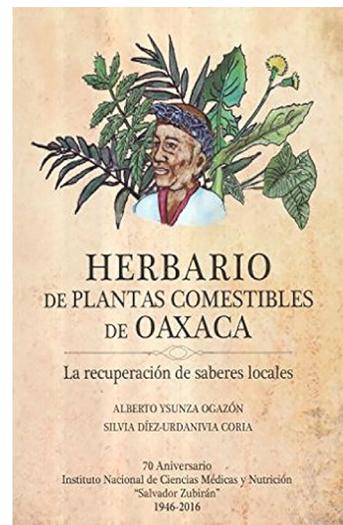
Gracias a este trabajo colectivo, se formó el Herbario de Plantas Comestibles y Medicinales de CECIPROC, el cual se encuentra ahora en la Biblioteca de la Unidad de Enseñanza "Manuel Campuzano Fernández" de nuestro Instituto. Este herbario lleva el nombre del Dr. Alberto Miguel Ysunza Ogazón, en honor a quien durante más de 45 años encabezó el DEER y fue un gran impulsor de la participación comunitaria. El herbario cuenta con:

- 200 plantas comestibles pertenecientes a 34 familias botánicas y 70 especies distintas.

- 430 plantas medicinales pertenecientes a 84 familias botánicas y 235 especies.

Algunos ejemplares están enmarcados y expuestos en la entrada de la biblioteca para su consulta y apreciación. El resto se encuentra clasificado por familia botánica y cuidadosamente resguardado en un mueble diseñado especialmente para este fin.

El herbario es único en su tipo dentro de un Instituto Nacional, y representa una oportunidad invaluable para conocer y valorar los saberes locales sobre la biodiversidad y su relación con la salud. Invitamos a todas y todos a visitarlo, consultarlo y difundirlo. Además, queremos compartirles que contamos con un libro titulado: "Plantas comestibles de Oaxaca: la recuperación de saberes locales", elaborado como parte del 70 Aniversario de nuestro Instituto, el cual complementa este esfuerzo de divulgación y memoria colectiva.



“Estandariza, comunica y protege al paciente”

PREMs y PROMs: para visibilizar la experiencia y resultados de atención

Primera de dos partes

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández/Unidad de Mejora Continua de la Calidad
Coautor: Dr. Víctor Eduardo Zavala Hernández/Residente 2, Calidad de la Atención Clínica

En la actualidad, los sistemas de salud enfrentan el reto de no solo ofrecer servicios clínicamente eficaces, sino también garantizar una atención centrada en las personas. Esto implica considerar la experiencia del paciente como una dimensión clave de la calidad.

Para lograrlo, es necesario contar con herramientas que permitan escuchar directamente a quienes reciben atención.

En este contexto, los *Patient-Reported Experience Measures* (PREMs) y los *Patient-Reported Outcome Measures* (PROMs) han emergido como instrumentos fundamentales para evaluar, desde la perspectiva de los propios pacientes, tanto el proceso como los resultados de la atención sanitaria. Su aplicación contribuye a visibilizar aspectos del cuidado que muchas veces quedan fuera de los indicadores tradicionales, pero que son esenciales para ofrecer una atención humana, empática y efectiva.

Los *Patient-Reported Experience Measures* (PREMs) y los *Patient-Reported Outcome Measures* (PROMs) son instrumentos diseñados para capturar las percepciones y resultados reportados por los pacientes, ofreciendo una perspectiva directa sobre la calidad de la atención recibida.

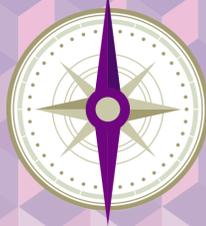
Incorporar los PREMs y PROMs en la práctica clínica representa una oportunidad valiosa para mejorar la calidad de los servicios de salud desde una perspectiva integral. Al capturar la voz de los pacientes sobre su experiencia y su bienestar, estas herramientas permiten identificar áreas que requieren atención, tanto en el trato humano como en los resultados clínicos a largo plazo.

Además, promueven un modelo de atención más participativo, donde el paciente no solo es receptor de servicios, sino protagonista activo de su proceso de salud.

En contextos donde se busca avanzar hacia una atención más equitativa y respetuosa, los PREMs y PROMs se vuelven aliados estratégicos para construir sistemas de salud más sensibles, más cercanos y más efectivos.

“Estandariza, comunica y protege al paciente”





**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

SENTIDO HUMANO
Imprimimos profundo
sentido humano a la atención
del paciente.

¡y aquí la vivimos diario!

Mística incmnsz



COMUNIDAD INCMNSZ



María Alicia González Luna
Apoyo Administrativo
Departamento de Medicina Nuclear

1978

Secretaria Ejecutiva, Instituto Windsor

1997

Curso: Persona y Trabajo, Instituto de Promoción Humana

2001

Curso Archivo Clínico, Estadística Hospitalaria. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y de Nutrición Salvador Zubirán

2009

Diplomado: "Competencias y Calidad en el trabajo secretarial", Universidad La Salle
Curso: Integral de Office Instituto Nacional de Ciencias Médicas y de Nutrición Salvador Zubirán

2010

Actualización Secretarial, Universidad La Salle

Reconocimiento años de servicio por:

20 años

25 años

30 años

Labor extraordinaria dentro de la Institución

Sesión Cultural dedicada a la Subdirección de Recursos Humanos

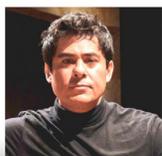
Lcda. Palmira de la Garza y Arce/Arte y Cultura

El pasado jueves 31 de julio se llevó a cabo la Sesión Cultural, dedicada a la Subdirección de Recursos Humanos, cuya titular es la Lcda. Adriana Salgado Yépez, quien tiene a su cargo tres jefaturas: Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal; Relaciones Laborales, y Remuneraciones. Este gran equipo de trabajo realiza una labor extraordinaria dentro de la institución; sabemos que el capital humano es un activo fundamental para lograr la calidad en los servicios que prestamos; los conocimientos, el desempeño y la actitud son herramientas fundamentales para lograr este objetivo.

El Dr. José Sifuentes Osornio, director general del INCMNSZ, reconoció y agradeció justamente eso, su gran desempeño y actitud, que contribuyen a lograr la calidad del servicio que prestamos y ser reconocidos por eso.

Esa noche estuvieron dos concertistas muy talentosos y reconocidos: Manuel Ramos, violinista, y Erik Cortés, en el piano; ellos pertenecen a Concertistas de Bellas Artes, institución que nos apoya desde hace más de 20 años.

Sesión Cultural JULIO

	CONCIERTO DEDICADO A LA SUBDIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS		Jueves 31 julio 2025 18:00 hrs.
	Música INBAL		
	 Manuel Ramos violín <small>CONCERTISTA DE BELLAS ARTES</small>	 Erik Cortés piano <small>CONCERTISTA DE BELLAS ARTES</small>	AUDITORIO INCMNSZ ENTRADA LIBRE VINO DE HONOR

© 2025 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN (INCMNSZ) | Diseñado y organizado por la Coordinación Nacional de Música y Ópera (INBA) | *Colaboración con la Coordinación Nacional de Música y Ópera (INBA).



Experiencia de servicio social

Creciendo en el Instituto: Una historia de esfuerzo y gratitud

Segunda y última parte

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

El desarrollo de mi servicio social en los servicios de Urgencias, Clínica de Insuficiencia Cardíaca y Educación Continua en Enfermería me permitió desarrollar nuevas habilidades integrales en mi formación; he recibido retroalimentación constructiva y considero que aproveché al máximo estar aquí. Aunado a que la Subdirección de Enfermería, en coordinación con el Departamento de Educación Continua, nos brinda a los prestadores de servicio social la oportunidad de asistir a diversos cursos que, en lo personal, han fortalecido mi competencia profesional.

Además, mis actividades no solo fueron asistenciales, sino administrativas, de educación y de investigación, las mismas que me permitieron participar en la presentación del proyecto en el congreso CITIC 2025. Estos logros no han sido fáciles; hay días de mucho cansancio y fatiga, de levantarse temprano y regresar tarde a casa, pero todo ha valido la pena para alcanzar las metas. El servicio social no está ajeno a la vida personal; durante este tiempo también he atravesado momentos emocionalmente difíciles, pero aun así tengo que seguir adelante; creo que todos pasamos por esto en algún punto.

Agradezco profundamente a mi mamá por ser mi apoyo incondicional. Su amor y fortaleza han sido parte fundamental para llegar hasta aquí.

También agradezco a las autoridades de la Subdirección de Enfermería y del Departamento de Educación Continua, a mi coordinador de servicio social, a las jefas, a los coordinadores de clínica y a enfermeras y enfermeros que me han dejado aprendizajes; mi reconocimiento por ser quienes forman este gran Instituto.

Como enfermera en etapa de servicio social, me siento agradecida. Sin duda, impulsó lo mejor de mí, me sacó de mi área de confort y eso me hace crecer. Creo que esa es la clave: "Si amas lo que haces, serás exitoso, porque el dolor es temporal y la gloria es eterna".



Al centro, Alondra Citlali Jasso Aguilar

7 de julio de 2025, *El Colegio Nacional*

El Dr. Carlos Aguilar Salinas ingresó a El Colegio Nacional

El Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas, Director de Investigación del INCMNSZ ingresó a El Colegio Nacional, entre otros atributos, por sus contribuciones y trabajo e investigaciones en la epidemiología, la fisiopatología y el tratamiento de las enfermedades metabólicas y sus peculiaridades en la población mexicana.

Link: <https://colnal.mx/integrantes/carlos-aguilar-salinas/>

23 de julio de 2025, *Medscape*

Dra. Yanin Chavarri Guerra, autora de las Guías Clínicas de Oncología

En entrevista, la Dra. Yanin Chavarri Guerra, especialista en oncología e investigadora del INCMNSZ es la autora de las Guías Clínicas de Oncología, aseguró: "Hay una brecha clara entre el conocimiento de las guías y su aplicación real. Muchas veces, las médicas y los médicos conocen las recomendaciones ideales, pero no pueden llevarlas a cabo por falta de recursos, fármacos o infraestructura".

Link: <https://espanol.medscape.com/verarticulo/5914427>

21 de julio, *Crónica*, (columna de opinión)

El Dr. Gerardo Gamba Ayala, reflexión acerca de envejecimiento saludable

En su columna de opinión el Dr. Gerardo Gamba Ayala, investigador del INCMNSZ, expresó que una publicación reciente del consorcio sobre riesgo cardiovascular global en el *New England Journal of Medicine* (DOI: 10.1056/NEJMoa2415879) muestra datos interesantes sobre los factores de riesgo para eventos cardiovasculares (ECV) y la muerte.

Link: <https://www.cronica.com.mx/opinion/2025/07/21/quieres-aumentar-la-probabilidad-de-llegar-a-los-90-anos/>

Edición de julio, Universidad de Guadalajara

Conferencia Magistral de la Dra. Elena Zambrano González

La Dra. Elena Zambrano González, investigadora del INCMNSZ, dictó una conferencia en el Instituto de Neurociencias en la que, además, presentó una serie de actividades para analizar, reflexionar y debatir el estudio de las conductas y sus efectos en el cerebro. En el encuentro presentó la conferencia magistral: "Pasado y futuro: efectos de la nutrición materna en el neurodesarrollo de la descendencia", a cargo de la del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán".

Link: <https://www.udg.mx/es/noticia/acercan-el-estudio-de-las-conductas-con-programa-de-neurociencias-en-julio>

22 de julio, Día Mundial del Cerebro

Crear conciencia sobre su potencial

El cerebro o materia gris, como se le conoce comúnmente, es uno de los órganos vitales de nuestro cuerpo. Controla las actividades cognitivas (pensar, abstraer, leer) y reacciones del organismo (acciones y funciones corporales en respuesta a estímulos sensoriales). Por ello, el 22 de julio se celebra el Día Mundial del Cerebro. Fue la Federación Mundial de Neurología (WFN por sus siglas en inglés) quien elevó su voz para proclamar el Día, promoviendo la conciencia sobre su potencial, riesgos y enfermedades.

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

23 de julio, Día Mundial del Síndrome de Sjögren

Trastorno crónico del sistema inmunitario

Se conmemora esta patología que afecta a miles de personas en el mundo, caracterizada por la resequedad de las membranas mucosas y las glándulas que producen humedad en los ojos y la boca. Es un trastorno crónico del sistema inmunitario, que afecta a las glándulas exocrinas, generando inflamación de las membranas mucosas y las glándulas salivales, produciendo menor cantidad de lágrimas, saliva, mucosas y secreciones vaginales.

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

24 de julio, Día Internacional del Autocuidado

Fomentar estilos de vida saludables

La finalidad de conmemorar dicho Día es promover y mantener nuestra salud física y mental, cuidándonos a nosotros mismos. Este día nos invita a fomentar estilos de vida saludables, hoy y todos los días. La iniciativa de este día internacional ha sido promovida por la Federación Mundial de la Industria de Autocuidado (WSMI), con la finalidad de difundir el autocuidado mediante la aplicación de consejos y recomendaciones de autocuidado diario.

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

28 de julio, Día Mundial contra la Hepatitis

Unir esfuerzos para combatirla

La hepatitis es una enfermedad causada por virus, responsable de altos niveles de morbilidad y mortalidad en todo el mundo. Se estima que el 57% de los casos de cirrosis hepática y el 78% de los casos de cáncer primario de hígado son causados por los virus de la hepatitis B y C. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) se han movilizado para unir esfuerzos y establecer estrategias para combatir la hepatitis a nivel regional y mundial.

Fuente: <https://www.paho.org/es/dia-mundial-contra-hepatitis>

#DíaNaranja

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

Día naranja



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



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Autocuidado mental

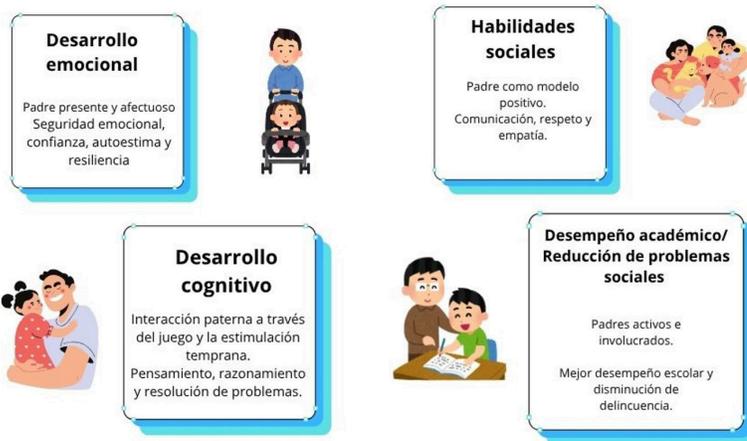
Paternidad responsable y bienestar mental

Segunda y última parte

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

En la entrega pasada, se informó sobre la conferencia “Bienestar mental y psicosocial para una paternidad responsable” que la doctora Judith González Sánchez, psiquiatra de enlace y jefa de la Consulta Externa, impartió el pasado 18 de junio en el Auditorio del INCMNSZ. Destacó: “La forma de ser padres está evolucionando. Los hombres se involucran cada vez más en la crianza, aunque se enfrentan a los modelos tradicionales y machistas”. Asegura que un padre involucrado repercute positivamente en el bienestar de los hijos para toda su vida.

Importancia de la paternidad



Estrategias para lograr una paternidad responsable:

- Brinda un ambiente seguro y protector
- Establece rutinas y límites
- Practica e involucra valores positivos
- Fomenta la autonomía e independencia
- Celebra logros y progreso de los hijos
- Expresa tus emociones de manera asertiva
- Proporciona alimentación adecuada y saludable
- Fomenta la comunicación directa y honesta
- Promueve la educación y el aprendizaje
- Busca ayuda cuando sea necesario
- Cuida tu propia salud física y emocional

Kiwi

Las propiedades nutricionales del kiwi ayudan a mantener una buena salud.

Es una fruta ovalada con una piel marrón y peluda y en su interior contiene una pulpa de color verde muy vivo en la que se identifican las semillas negras.

El sabor puede ser ligeramente ácido si no está totalmente maduro.

Crecen en racimos en plantas trepadoras adaptadas a climas templados.

De su valor nutricional cabe destacar su contenido en Vitaminas C (más del doble que la naranja), del grupo B, E y minerales como el magnesio, cobre o el potasio. También son ricos en fibra. Contiene luteína. Es una fuente de ácido fólico. Es una fruta baja en calorías, saciante, con fibra y con gran contenido en agua.



Cuadernos de

nutrición

Ensalada fresca de Kiwi



Ingredientes:

100 gramos de fresa
 500 gramos de queso panela en cubos pequeños
 1 pieza de lechuga
 1 pieza de kiwi
 1 paquete de ajonjolí acaramelado

Forma de preparación:

Lavar y desinfectar la lechuga.

Lavar y cortar las fresas por la mitad.

Pelar el kiwi y cortar en cubos.

Cortar en cubos el queso panela.

En un recipiente hondo, mezclar todos los ingredientes hasta que queden perfectamente incorporados y después espolvorear el ajonjolí por encima.

Por último, agregar el aderezo de su preferencia.



SUEÑO ADECUADO
Dormir diariamente
con duración, horario,
continuidad y profundidad
seguido de un despertar
espontáneo y vigoroso.

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 Primera quincena de agosto

1

Hernández Valderrama Julio Cesar
Cortez Morales Carlos
Colin Cortes Jazmín Alejandra
Jara Nevarez Alejandra
Velasco Rojas Juan
Revilla Alonso María Esperanza
Martínez García María Luisa
Atilano Carsi Ximena
García Terán Martha Alejandra

2

Rufino González Armando
Salinas Serrato Gabriela Monserrat
López López Lizeth Guadalupe
Ramírez Orduña Ma. del Tránsito
Alva Plata Miguel Ángel
Lima Alarcón Miguel Ángel
Brito Segura María Vianey
Rocha Ramírez María de los Ángeles
Álvarez Uribe Teresa Ivette
García Rodríguez Javier

3

Aguirre Villarreal David
Huerta Gutiérrez de Velasco Lily Carolina
Colin Ramírez Eloísa
Povedano Sanabria Lidia
Valdovinos Andraca Francisco
Castillo Lima Juan Carlos
Sánchez Mendoza Claudia Olivia
Flores Vargas Karen Yovana

4

Juárez Rivera Victoria Esmeralda
López Yáñez María Silvia
González Galicia Gustavo

5

Vázquez Telpalo Diana Laura
Armijo Gómez Eduardo
Trujillo Martínez Guillermo
San Martín Morante Oswaldo
Figueroa Fuentes Ignacio
López Mena Sonia
Gulias Herrero Alfonso
Alamilla Chávez Raúl
Casales Aldama Rosa Elena
Barrera Zebadua Mónica Ivonne
Paulino Morales María Cristina
Aguilar Díaz Sarai
Cruz Contreras Elsa
Riveros Gilardi Berta

6

De la Cruz Balderrama Carmen Sofía
Pérez Álvarez Yulissa Belén
Morales Serrano Nancy
Mercado Díaz Miguel Ángel
Bastida Martínez Liliana
Laguna Sánchez Salvador
Romero Araujo Genoveva Guadalupe
Castellanos Castellanos Luis David
Valle Jiménez Valeria

7

Solano Martínez Mariana
Hernández Cruz Guillermo Z.
Ávila Ramírez Leslie Stephanie
Salame Khourj Latife
Gómez González Norma
Navarrete Galicia Alejandra
Aguilar Escobedo María Graciela

8

Díaz Hernández Mayra Anel
Reyes Cruz Blanca Margarita
Aguilar Cordero María Magdalena
Solórzano Sánchez Verónica
Melgarejo Hernández Marco Antonio
Xolalpa Alquicira Héctor
Cruz Hurtado María Araceli

9

Narciso González Marilú
Díaz Zarco Ana Karen 09
Lagarde Santillán Laura Kay
Garcés Alanís Marco Antonio
Quiyono Cruz Verónica
Dehesa Gutiérrez Alma Concepción
Ayala García Jaime
Sánchez Juárez Francisco
Ríos Uribe Laura Angélica
Reyes De Alba Samie
Ortega Medina Gerardo
Huerta Guerrero Claudia

10

Ayala Torres Luis Guillermo
Martínez Sampablo Octavio
Cortés González Rubén
Rodríguez León María Del Rocío
Santillán Contreras Lorenzo
López Camacho Jesús
Garcés Garcés Marco Antonio
Figueroa López María Elvia
Mateos Solares Alma Delia
Rodríguez Claudia Estela

10

Pérez Vera Joel
Jiménez Montero María Félix
Vázquez Martínez Arianna Monserrat
González Pérez Héctor

11

Nava Márquez Karla Alondra
Guerrero Tirado Karen Itzel
Pérez Cabello Rosa Elena
Soria Echevarría Emiliano
Rivera Ortega María Susana
Rosas López Adriana
Martínez Hernández Schaila María

12

Orozco Collazo Alfonso
Tenchi Sandoval Iliana
Camacho Parra María Elena
Romero López Adriana
Berrocal Olivares Berenice

13

Aguirre Salgado Ma. Isabel
Gallegos Guzmán Ángel Alberto
Llanos García María Elena
Reséndiz Vite Clara
Parga Yépez Jesús
Mendoza Garcilazo Stephany
Reséndiz Moreno Andrés

14

Cabello Reyes Luis Eduardo
Massud Nava Juan Carlos
Herrera Quiroz Zeltzin
González Plata Danna
Pacheco Hernández Paul
Barroso Barajas Anabel

15

Rivero García Pamela
Lechuga Ordóñez Mariana
Carranco Jauregui María Elena
Espinosa Martínez María Asunción
Valencia García Gabriel
Lima González Guadalupe Arminda
Arenas Castro Jorge Antonio
Chapa Ibarquengoitia Mónica
Gil Gómez Guadalupe

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 de zona de Hospitales a 15 minutos de la 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 y 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, slugterra, 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 185/65 R14 marca sonny \$2000 pesos por las dos. Inf. al 5511380210.

VENDO EDREDÓN 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**

*Beneficios
para ti*



PROGRAMA INCMNSZ

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR

Misión

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

Visión

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

Valores

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

Mística Institucional

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

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Carmen Amescua Villela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Liliana Morán Rodríguez

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



INCMNSZ

Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmsz.mx



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



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN