



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI No. 15

15 de agosto 2025

Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad, alcance de los objetivos institucionales

Clausura de la XVII Convivencia Infantil 2025 del INCMNSZ





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 757

15 agosto 2025

CONTENIDO

EDITORIAL	1	ARTE Y CULTURA	15
PARA CONOCERNOS	2	• Taller de iniciación a las Artes Plásticas (TIAP) 2025	
• Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad, alcance de los objetivos institucionales		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
SER INCMNSZ	4	• Legado, vocación y futuro tras el Servicio Social en el INCMNSZ	
• La Mística Institucional, responsabilidad de ser mejor cada día		EDUCACIÓN PARA LA SALUD	17
• Clausura de la XVII Convivencia Infantil 2025 del INCMNSZ		• Prevenir caídas en el adulto mayor	
ENTÉRATE	8	SABÍAS QUE	18
• Egreso de la Generación 2024-2025 de Servicio Social de enfermería		• Efemérides de la Salud	
• Investigadores Nacionales Eméritos		TU SALUD	19
INVESTIGACIÓN	10	• Día Mundial del Cerebro	
• Distribución de las publicaciones institucionales 2019-2024		NUEVA TORRE INCMNSZ	20
NUTRICIÓN INCMNSZ	11	• Logremos juntos	
• Palatabilidad ¿placer o riesgo?		ESPACIO DE LECTURA	21
ADMINISTRACIÓN	12	• <i>El profeta</i> Amanda Stevens	
• El respeto laboral: clave para un ambiente de trabajo saludable		NUESTRO ENTORNO	22
MÍSTICA	13	• Capacitación para la prevención y respuesta ante incendios	
• Ética profesional		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
VIDA INSTITUCIONAL	14	• Epazote	
• Axel A. Cayetano Alcaraz		• Papadzules con epazote	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

En la sección **Para Conocernos**, se informa respecto a la **Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad**, en la que se destaca **su participación para alcanzar los objetivos institucionales**.

En la sección **Ser INCMNSZ**, se da a conocer **lo que significa para el Mtro. Miguel Ángel Lima Alarcón**, Director de Planeación y Mejora de la Calidad, **la Mística Institucional** y algunos pormenores de **su transitar por el Instituto**. Así mismo se menciona un acontecimiento que año con año se lleva a cabo: la **Convivencia Infantil del INCMNSZ**, en su **XVII edición**. En la que hijos de integrantes de la Comunidad Institucional asisten a diversas actividades recreativas durante dos semanas.

En **Entérate**, se destacan dos importantes acontecimientos: la **Ceremonia de egreso de la Generación 2024-2025 de Servicio Social de Enfermería**; así como los **nombramientos de los doctores: Miguel Ángel Mercado Díaz y José Ricardo Correa-Rotter** como **Investigadores Nacionales Eméritos** del SNII, máximo reconocimiento a la trayectoria de un investigador.

Del 1 al 7 de agosto se conmemora la **Semana Mundial de la Lactancia Materna** y el 9 de agosto se celebra el **Día Nacional de la Lucha contra el Cáncer Cervicouterino**; dos efemérides de la salud que se festejan en la primera quincena de agosto y se difunden en la sección **Sabías que**.

Al celebrarse, el 22 de julio, el **Día Mundial del Cerebro**, que este año se dedica a promover la **salud cerebral en todas las edades** como una **prioridad** universalmente reconocida, en la sección **Tu Salud** se expone conocimiento al respecto.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se menciona la **importancia de la salud mental como un estado emocional equilibrado**, entendiéndolo que ello **permite disfrutar** de cada momento **de manera adecuada, plena y productiva**.

Herramientas de sistematización

Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad, alcance de los objetivos institucionales

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

Una de las áreas administrativas del INCMNSZ, esencial para el alcance de los objetivos institucionales y del Programa de Trabajo del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General, es la Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad, expresó el Mtro. Miguel Ángel Lima Alarcón, titular de dicha área.

Agregó que la Dirección a su cargo ha ido creciendo a lo largo de la historia en funciones, responsabilidades y en recursos humanos. Al principio era de 6 y ahora está conformada por 24 personas.

“Entre las funciones que realizamos están: Integración de matrices de costos; análisis de costo-beneficio; estructura programática; programas de inversión; mecanismos de planeación; administración de riesgos; reportes de Junta de Gobierno; atención de auditorías de desempeño; estructura funcional y orgánica; evaluación de proyectos; programación y seguimiento de programas institucionales; evaluación de objetivos estratégicos; manuales de organización, procedimientos administrativos, procedimientos técnicos; integración y funcionamiento de comités. Así como guías y documentos normativos. De hecho, elaboramos la guía interna para la Elaboración y Actualización de Manuales de Organización y Procedimientos que tuvo reconocimiento por la Secretaría de Salud y hoy es utilizada por otras instituciones. Todo esto lo realizamos con el apoyo de las personas integrantes de las áreas y de sus responsables”.

Explicó que otra de las funciones que desempeñan son las que tienen que ver con las Acciones Esenciales para la Seguridad del Paciente, que ayudan a diversas áreas en sus requerimientos para favorecer al paciente.

“Nos relacionamos con otras áreas administrativas y de servicios para el funcionamiento del INCMNSZ. Les ayudamos a definir y establecer acciones de mejora para alcanzar sus objetivos. Por otro lado, los análisis costo-beneficio, por ejemplo, han traído grandes beneficios. Así como las matrices de costos que reflejan importes reales y han permitido establecer convenios”.

La Dirección tiene dos Departamentos y una Unidad:

- **Dirección.** Cuenta con cinco personas para el desarrollo de las actividades.
- **Departamento de Organización y Modernización Administrativa** al frente de la Mtra. Merit Fabiola Morales, con nueve personas.
- **Departamento de Integración Programática y Evaluación**, dirigido por la C.P. María Guadalupe Romero Rodríguez, con siete personas.
- **Unidad de Mejora de la Calidad**, a cargo de la Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández, con tres personas. En esta última, a través de un convenio con el Instituto Tecnológico de Monterrey, se realiza la rotación de una especialidad de médicos en calidad, lo que ha beneficiado.

Por otra parte, mencionó que se puso en marcha una herramienta de sistematización administrativa que permite medir el alcance de los objetivos establecidos por el Dr. José Sifuentes Osornio.

“Es una herramienta que nos permite evaluar y dar seguimiento a las actividades que se encuentran enmarcadas en su Programa. Queremos alcanzar el 100 por ciento de los compromisos que hizo ante la Junta de Gobierno.

En el Programa se establecen metas y objetivos; prácticamente las acciones las implementan las áreas responsables de alcanzarlos. Hemos logrado un avance significativo; de las 215 acciones a realizar se han cumplido 107”.

Destacó “En una base de datos en Excel en donde tenemos la información distribuida por dirección, damos seguimiento a las acciones que permiten evaluar su cumplimiento de forma objetiva. Se traduce el trabajo en números que facilitan la toma de decisiones, a fin de analizar en dónde se puede influir para concluir las acciones y cumplir los objetivos del Programa”.

Finalmente, expresó que una de las acciones por realizarse a futuro es la organización e implementación de un Taller de Planeación Estratégica que favorecerá al crecimiento del Instituto.



Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

El INCMNSZ forma líderes en todos los campos del saber

La Mística Institucional, responsabilidad de ser mejor cada día

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



Mtro. Miguel Ángel Lima Alarcón

En entrevista, el Mtro. Miguel Ángel Lima Alarcón, director de Planeación y Mejora de la Calidad, externó lo que significa para él la Mística Institucional y compartió algunas de sus vivencias en el INCMNSZ a lo largo de casi treinta años de servicio profesional.

¿Cuándo y cómo ingresó al INCMNSZ?

Ingresé en 1994 a realizar mi Servicio Social en lo que era en ese tiempo la Unidad de Planeación, a cargo de la Dra. Ruth Velázquez Pastrana, en esa época, apenas iniciaba *Excel*, *Word* y *PowerPoint*. Los aterricé en la planeación que no era muy común en esos días.

Fue una innovación en ese tiempo; utilizábamos *PageMaker* y *WordPerfect*, que eran muy complicados para hacer proyecciones y regresiones lineales. También se usaba el *Flow* para diagramas de flujo. Realmente era todo un reto. En esos momentos solo había dos computadoras; todo se hacía en máquina de escribir. Muy pocos tenían computadoras. Posteriormente, como un acuerdo mutuo, hice mi tesina para la titulación como técnico superior, la transición a estos nuevos programas, con el título "El *Software* como herramienta para mejorar las actividades administrativas" en dicha Unidad.

En 1996, ingresé a la nómina del Instituto, inicialmente como auxiliar administrativo, en el desarrollo de Manuales Administrativos; posterior a ello, fui nombrado Coordinador de Organización; en 2001, Coordinador de Integración Programática; en 2004, Coordinador de Evaluación; y en 2010, Jefe del Departamento de Organización y Modernización Administrativa. Por último, en 2023, me nombraron Director de Planeación y Mejora de la Calidad.

En 1999, fui acreedor a una beca; como resultado, desarrollé un software denominado Sistema de Información Semestral de Actividades (SISA) para recopilar la productividad científica institucional.

¿Por qué seleccionó el INCMNSZ para hacer el servicio social y la tesina?

En el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP) donde estudiaba, una compañera me invitó a realizarlo aquí. Vine, presenté mi solicitud y me aceptaron. Éramos seis compañeros, de los cuales tres aún seguimos aquí.

¿Cuál fue su primera impresión del Instituto?

Un lugar muy limpio y grande. Eran tantas áreas que me cuestionaba qué hacían en cada una. Por lo que me quedaba más tiempo indagando qué y cómo lo hacían. Siempre tuve la inquietud de conocer bien al Instituto. Lo que me ayudó mucho para hacer procesos.

¿Cuál ha sido una de sus mayores satisfacciones en el INCMNSZ?

El Instituto me ha ayudado como profesional y como ser humano. Me ha capacitado de una u otra forma, me ha permitido implementar acciones que de manera autodidacta he aprendido; asimismo, me dio la oportunidad de conocer y aprender a programar para desarrollar un sistema, aun sin ser un experto en sistemas. Lo hice muy básico, pero ahora, con el apoyo del Departamento de Desarrollo y Mantenimiento de Sistemas, ya se encuentra en la plataforma y se puede utilizar en cualquier lugar del Instituto. Esa es una de mis satisfacciones: que el sistema actual tomó de base mi modelo, que fue algo que ayudó para poder integrar la información para la Junta de Gobierno. Se redujo el tiempo para integrar la información de tres meses a quince días; hasta el logo le hice.

¿Qué es la Mística Institucional para usted?

Es un sentir. Es lo que mis antecesores me transmitieron. Es la realización con responsabilidad de las actividades institucionales y ser mejor cada día.

Me gusta dar a conocer lo que a mí me transmitieron y lo que a mí me enseñaron. Simplemente, es algo que me permitió adquirir esos conocimientos, habilidades y personalidad que me conforma. Muchas veces, le damos preferencia a nuestro trabajo más que a nuestra persona, y me siento bien, porque son partes complementarias. La personalidad y la institucionalidad son parte de lo mismo. Tus logros son institucionales y los logros del Instituto los haces tuyos.

Todos sentimos la camiseta. Eso me lo transmitieron y lo escuché, pero lo viví al conocer, aunque por poco tiempo, al Dr. Salvador Zubirán. No basta con que te lo digan; tú debes interiorizarlo y eso te lleva a vivir una transformación en la que la Mística es tu eje de acción, lo que te lleva a superarte cada día y, como resultado, ser una mejor persona y un mejor profesional.



Dirección de Planeación

Fortalecimiento de la pertenencia

Clausura de la XVII Convivencia Infantil 2025 del INCMNSZ

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

Con éxito concluyó la XVII Convivencia Infantil del INCMNSZ. La ceremonia de clausura tuvo lugar en la Explanada del Quijote el pasado 8 de agosto, en la que estuvieron presentes el C. P. Ricardo García Lacheño, Director de Administración, en representación del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; el Lic. Sergio Raúl Aquino Avendaño, Subdirector de Servicios Generales; el Lic. Gustavo González Galicia, Jefe del Departamento de Relaciones Laborales, y Noemí Martínez González, Coordinadora de la Convivencia, en representación de la Presidenta del Sindicato Único de Trabajadores del INCMNSZ, María Eva Sánchez Reséndiz.

Entre algarabía y alegría infantil, la niña Ana Eunice García Villacaña, a nombre de las y los participantes en la convivencia, expresó:

“A nombre de mis compañeros, les agradecemos con cariño por la hospitalidad y las atenciones que nos han brindado. Estas dos semanas serán inolvidables. Hoy, algunos nos despedimos con los corazones llenos de alegría, recuerdos imborrables y, sobre todo, con gratitud, ya que aquí hicimos grandes amigos, con los que compartimos aventuras en cada uno de los lugares visitados y nos reímos demasiado. Gracias, papitos y mamitas, por confiar en este gran proyecto.



A los que se quedan y se verán el siguiente año, disfruten y diviértanse mucho. Nos llevamos, con nosotros, momentos y vivencias de nuestra niñez que nos harán crecer como futuros adultos felices. Gracias por estos años. Hasta siempre, querido INCMNSZ. Gracias, María Eva Sánchez Reséndiz”.

Una pintura elaborada por las niñas y los niños, en la que se imprimieron las huellas de sus manos, fue entregada, de forma simbólica, al C. P. Ricardo García Lacheño, quien la recibió a nombre del Dr. José Sifuentes Osornio.

Expresó: “Queremos agradecerles la participación que han tenido en este evento, que ya se ha vuelto una tradición para el INCMNSZ, para nuestros compañeros y para sus niños. Es una actividad muy importante, y representa lo que nuestros hijos van conociendo y aprendiendo de lo que es nuestra casa, nuestro querido Instituto.

Estoy sorprendido de manera grata. Una de las personas que es monitora, vino por muchos años, cuando era niña, a esta convivencia. Mitzi es su nombre y es hija de una trabajadora del Instituto. Eso es lo que representa nuestra institución, poder ver que, a nivel familiar, podemos seguir generando valores en las actividades que se llevan a cabo en el INCMNSZ, entre ellos, la pertenencia a nuestra casa.

También quiero dar un agradecimiento al Comité Ejecutivo del Sindicato, a nuestra querida María Eva Sánchez Reséndiz y a quienes han hecho posible esta convivencia, a sus colaboradores que hacen un gran equipo. Y a toda gente que participa para que esta actividad sea un éxito, personal como de cocina, mantenimiento, recursos humanos, entre otros”.

Noemi González Martínez, Secretaria de Divulgación Ideológica del SUTINCMNSZ, expresó: “Los saludamos y queremos agradecerles por la confianza para llevar a cabo esta Convivencia Infantil, en la que hubo mucha diversión y adrenalina. A todos los niños que concluyen esta aventura, mucha suerte y éxito en la siguiente etapa. Y, a los que se quedan con nosotros, nos vemos para la Convivencia Infantil 2026.

Gracias a las personas que fungieron como monitores. Sin ellas, no sería posible. Son un gran apoyo. Gracias por su responsabilidad, compromiso y dedicación que tuvieron hacia las niñas y niños. Y gracias a todos los que participaron para hacer posible esta convivencia”.

Para finalizar, se entregaron obsequios a cada infante: una mochila, una lonchera, dulces y palomitas.



Imagen: Facebook SUTINCMNSZ

Trabajo en equipo, unidad científica y empatía

Egreso de la Generación 2024-2025 de Servicio Social de Enfermería

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



De izq. a der. Mtra. Leticia Garduño Ronquillo, Dr. Raúl Rivera Moscoso, Dr. José Alberto Ávila Funes, Lcda. Martha Huertas Jiménez y Mtra. Nancy Angélica López Carbajal

El 31 de julio tuvo lugar en el INCMNSZ la Ceremonia de Egreso de la Generación 2024-2025 de Servicio Social de Enfermería. Estuvieron presentes: Dr. José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; en representación del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina; Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería; Mtra. Leticia Garduño Ronquillo, jefa del Departamento Escuela de Enfermería y Mtra. Nancy Angélica López Carbajal, jefa del Departamento de Educación Continua en Enfermería. Asimismo, estuvieron, como invitados especiales: Dra. Nayelli Cointa Flores García, Dr. David Velázquez Hernández, Dra. Aurora Serralde Zúñiga y Dr. John Hernández Flores.

El Mtro. José Jonathan Calvo Cruzalba, responsable de Servicio Social, reconoció el compromiso y esfuerzo de los egresados. Agregó: “Ha sido un año de grandes aprendizajes, crecimiento conjunto y transformación. Hemos trabajado para fortalecer un modelo de enfermería basado en la evidencia interdisciplinaria”.

El Dr. José Alberto Ávila Funes destacó que ha sido una etapa de formación intensa, exigente y transformadora. El Servicio Social, no solo es un requisito académico, es un acto de compromiso con la sociedad que cumplió con entrega y responsabilidad. Destacó: “Han aprendido más que procedimientos clínicos, han cultivado valores. Han conocido la importancia del respeto hacia pacientes, trabajo en equipo, unidad científica y empatía como base del acto de cuidado que deberá acompañarlos siempre”.

La pasante Dalia Priscila Acuña Rentería, a nombre de las personas egresadas, agradeció a familiares y formadores. Aseguró: “Culminar el Servicio Social en el INCMNSZ es un honor y un logro. Nuestra formación ha sido con una profunda ética y vocación de servicio. Ser parte, por un año, de su legado es una experiencia que transforma y, sin duda, exige”.

Para clausurar la Ceremonia, la Mtra. Nancy Angélica López Carbajal manifestó que se graduaron 57 pasantes de diversas instituciones, formados con profesionalismo, vocación de servicio y compromiso con la salud. Concluyó aseverando: “Han contribuido, desde el cuidado diario, a dignificar nuestra labor institucional. El INCMNSZ se honra de haber sido parte de su formación. Reconocemos y agradecemos su entrega total”.

Máximo reconocimiento a la trayectoria de un investigador

Investigadores Nacionales Eméritos

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

Dos integrantes de la Comunidad INCMNSZ fueron distinguidos con el nombramiento de Investigador Nacional Emérito del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNII), dicho reconocimiento se otorga a investigadores que han demostrado una trayectoria excepcional y un aporte significativo al conocimiento en su campo. Se trata de los doctores Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía; y Dr. José Ricardo Correa Rotter, Investigador del Departamento de Nefrología del INCMNSZ.

El pasado 1 de agosto de 2025 se publicaron los resultados de la convocatoria en un comunicado de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHITI) y de la secretaria ejecutiva del SNII.

“El SNII tiene como objetivo promover y fortalecer la investigación científica y tecnológica en México. Reconoce y apoya a investigadores que cumplen con ciertos criterios de calidad y productividad en sus áreas de especialización.

El programa fue creado por Acuerdo Presidencial y publicado en el Diario Oficial de la Federación el 26 de julio de 1984, para reconocer la labor de las personas dedicadas a producir conocimiento científico y tecnología. El reconocimiento se otorga a través de la evaluación por pares y consiste en otorgar el nombramiento de investigadora o investigador nacional. Esta distinción simboliza la calidad y prestigio de las contribuciones científicas”.

Fuente: <https://secihti.mx/sistema-nacional-de-investigadores/>



El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición
Salvador Zubirán
felicitó al



Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz
por su nombramiento como
Investigador Nacional Emérito.

Ciudad de México, México a 1 de agosto de 2025.



El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición
Salvador Zubirán
felicitó al



Dr. José Ricardo Correa Rotter
por su nombramiento como
Investigador Nacional Emérito.

Ciudad de México, México a 1 de agosto de 2025.

501 artículos publicados

Distribución de las publicaciones institucionales 2019-2024

Primera de dos partes

Dr. Carlos Aguilar Salinas/Dirección de Investigación

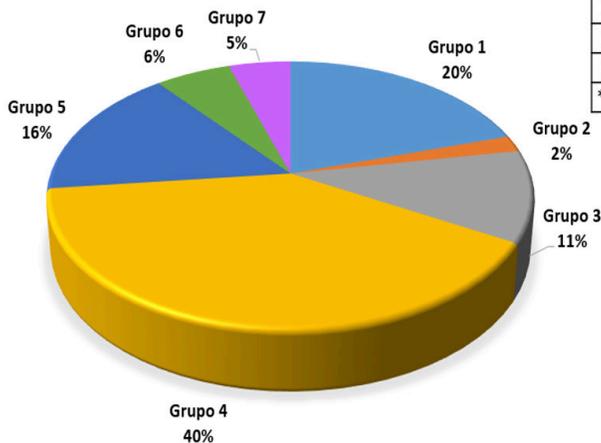
Durante 2024 fueron aprobados 298 protocolos de investigación por el Comité de Ética en Investigación y el Comité de Investigación, 17 por el Comité Interno para el Cuidado y Uso de los Animales de Laboratorio, y se publicaron 570 artículos de investigación que cumplen con estándares de calidad y buenas prácticas de investigación, acordes a las diez principales líneas de investigación vigentes y enfocados en el estudio de las enfermedades que se atienden en el Instituto, así como en las enfermedades con mayor prevalencia en 2024.

Distribución de las publicaciones institucionales 2019-2024



INVESTIGACIÓN

ARTÍCULOS PUBLICADOS EN 2024: 570*



AÑO	Grupo I	Grupo II	Grupo III	Grupo IV	Grupo V	Grupo VI	Grupo VII	TOTAL
2019	75	24	162	122	12	13	3	411
2020	73	17	154	136	19	10	4	413
2021	73	23	201	187	29	20	24	557
2022	62	18	110	202	62	29	15	498
2023	83	16	76	204	112	42	26	559
*2024	113	11	62	228	90	34	31	570

*Información final de artículos validados por la DGPIS.

Subjetiva y se vincula con nuestras experiencias previas con la comida

Palatabilidad: ¿placer o riesgo?

Mtro. Gerardo Juan Rodríguez Hernández/Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional/Dirección de Nutrición

La palatabilidad se refiere a qué tan agradable es un alimento, bebida o preparación para el paladar; es el placer que experimentamos al consumir. La palatabilidad no está relacionada con las propiedades nutrimentales de un alimento, una preparación, un platillo o un producto, sino que se relaciona con sus características sensoriales: sabor, aroma, textura y apariencia.

La palatabilidad es, en gran medida, subjetiva y a menudo se vincula con nuestras experiencias previas con la comida, que solemos construir desde niños, o desde esos momentos que consideramos inolvidables, por la razón que cada uno tenga.

Sin embargo, a un nivel biológico, nuestras hormonas desempeñan un papel fundamental, ya que actúan en la regulación de los mecanismos cerebrales que nos impulsan a comer. Algunas de estas hormonas influyen directamente en los centros de placer, incentivando la búsqueda y el consumo de ciertos alimentos o preparaciones. Esto significa que la palatabilidad se encuentra estrechamente ligada al funcionamiento de las vías de gratificación y recompensa en el cerebro.

Los alimentos o preparaciones que contienen gran cantidad de energía (calorías), así como algunos productos ultraprocesados, nos pueden llevar a una palatabilidad excesiva. Esta característica, aunque no es negativa por sí misma, puede inducir a un consumo excesivo.

Algunos productos procesados, y la mayoría de los ultraprocesados, al tener una alta palatabilidad, pueden fomentar un mayor consumo. Muchos de estos productos, por lo regular, son altos en energía (calorías), sodio, azúcares o grasas, y también suelen incluir potenciadores del sabor, que buscan incrementar la percepción del sabor; por ello, aumentar potencialmente su consumo. El resultado es que nuestros sentidos se ven abrumados, lo que dificulta dejar de consumir estos productos, algo que rara vez ocurre con la comida saludable.

Por lo anterior, la recomendación es limitar su consumo y priorizar el de alimentos naturales, tanto en niños como en adultos, para evitar el desarrollo de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes e hipertensión arterial.

Para más información ingresar al código QR.



Construcción de entornos saludables

El respeto laboral: Clave para un ambiente de trabajo saludable

Segunda y última parte

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

En la primera parte del artículo, se resaltó la importancia del respeto en el ámbito laboral como un pilar fundamental para la construcción de entornos saludables, productivos y armónicos. En esta ocasión, se comentan algunas acciones que se pueden practicar:

- **Tácticas:** Fomentar la diversidad e inclusión, así como aceptar las diferencias culturales y personales, lo que enriquece el entorno laboral.
- **Técnicas:** Organización de talleres sobre temas como diversidad, inclusión y comunicación efectiva, destinados a sensibilizar al personal sobre la importancia de una convivencia respetuosa.
- **Herramientas:** Aplicación de encuestas periódicas que permitan evaluar el clima laboral e identificar oportunidades de mejora en términos de respeto y colaboración.

Cabe destacar que desde el año 2023, la Subdirección de Recursos Humanos instauró conferencias dirigidas al servidor público de la salud, cuyo propósito es exaltar el sentido de pertenencia y fortalecer el compromiso de quienes integran el Instituto. Esta iniciativa continúa vigente y ha sido bien recibida por las y los colaboradores.

El respeto en el ámbito laboral no solo responde a principios éticos y de convivencia, sino que también se encuentra respaldado por lineamientos normativos institucionales. Entre ellos se destacan:

- La **Política de Igualdad Laboral y No Discriminación**, que reafirma el compromiso del Instituto con la equidad y el trato digno.
- La propia **Mística Institucional**, que llama a “contribuir intencionadamente a mantener el ambiente de amable convivencia y respeto entre los que en ella laboran”.

Estas bases fortalecen las acciones emprendidas y aseguran que el respeto se mantenga como un valor transversal en todos los niveles. Por ende, el respeto laboral es mucho más que una actitud deseable; es un elemento esencial para el bienestar de las personas y el funcionamiento eficiente de cualquier organización. En el INCMNSZ, su promoción activa refuerza los valores institucionales y permite construir una comunidad laboral sólida, humana y comprometida.

¡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/>.

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. (s.f.). Página principal. INCMNSZ. <https://am.incmnsz.mx/>



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

ÉTICA PROFESIONAL
Permanente apego a la más
estricta ética profesional.

¡y aquí la vivimos diario!

COMUNIDAD INCMNSZ



Axel A. Cayetano Alcaraz

Departamento de Urología
Responsable de la Clínica de Andrología

2005-2011

Médico Cirujano, por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM. Graduado con Mención Honorífica

2012-2018

Subespecialidad en Urología, INCMNSZ y UNAM

2020-2022

Fellowship en Andrología de Alta Complejidad. *University College London Hospital*, Londres, Reino Unido

Imperial College Healthcare, Londres, Reino Unido.

Miembro del *International Postgraduate Deanery del Royal College of Surgeons*, Escocia.

2024-

Adscrito al Departamento de Urología, INCMNSZ
Responsable de la Clínica de Andrología, INCMNSZ

“La importancia de las abejas en la vida de los seres humanos”

Taller de Iniciación a las Artes Plásticas (TIAP) 2025

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

El pasado sábado 26 de julio se impartió en el vestíbulo del Auditorio el TIAP (Taller de Iniciación a las Artes Plásticas), en su edición 32. Este Taller está dirigido a los hijos e hijas del personal del Instituto. En esta ocasión tuvo una duración de 4 horas.

Como fue desde su inicio, contamos con el apoyo de los profesores de la Facultad de Arte y Diseño de la UNAM, coordinados por la maestra Evencia Madrid.

Tuvimos una asistencia de 33 niños y niñas que aprendieron dos técnicas maravillosas: vitral y encausto.

El tema fue “La importancia de las abejas en la vida de los seres humanos”, relevante en los tiempos que estamos viviendo. Gabriela Díez Gutiérrez, incansable defensora de las abejas, concientizó a los niños de su importante labor para que haya vida en la tierra.

El mago Jalif hizo varios trucos de magia para explicar la polinización.

A todos ustedes mil gracias.



Taller de Iniciación a las Artes Plásticas TIAP en el INCMNSZ

Agradecimiento a la Subdirección de Enfermería

Legado, vocación y futuro tras el Servicio Social en el INCMNSZ

Dafne Priscilla Acuña Rentería/Pasante de Servicio Social de Enfermería

Este es un fragmento del discurso

En nombre de la generación de pasantes de enfermería generación 2024-2025. Es una reflexión sobre el crecimiento profesional y humano que deja huella en nuestras vidas.

Distinguidas autoridades, jefas y jefes de servicio, familiares, colegas y compañeros: Es un honor tomar la palabra en representación de quienes hoy concluimos una de las etapas más significativas de nuestra formación profesional: el Servicio Social. Hoy es un día que marca no sólo el final de una etapa, sino el testimonio de lo que fuimos capaces de lograr cuando la vocación se fusiona con la disciplina. Realizarlo en el INCMNSZ es un honor que no muchos pueden presumir; nos recuerda que llegamos hasta aquí por mérito, constancia y compromiso.

Hace un año, en nuestra mochila no solo cargábamos nuestras libretas y libros; también cargábamos con dudas, miedo, incertidumbre, pero una parte de nosotros venía con esperanza, con ganas de aprender y con la ilusión de crecer como profesionales.

Adquirimos no solo técnicas y conocimientos, sino también empatía, resiliencia y vocación.

Aquí comprendimos que la excelencia no es un estado, sino un hábito que se construye todos los días, desde llegar puntuales, estudiar incluso después de un turno desgastante.

No es el final, sino el cimiento de todo lo que viene. El sistema de salud actual requiere líderes preparados, agentes de cambio, profesionales que sean innovadores y humanos en su práctica diaria.



PSS. Dafne Priscilla Acuña Rentería

El conocimiento en salud avanza con velocidad, y es nuestro deber mantenernos en constante actualización. No basta con ser buenos: debemos aspirar a la excelencia.

Debemos seguir formándonos, a través de programas de especialidad, maestría, investigación o docencia. Cada uno de nosotros tiene el potencial para impactar vidas, pero también para transformar estructuras.

Hoy no nos despedimos. Hoy decimos: ¡Seguimos!, con la frente en alto, con el corazón lleno de gratitud y con la profunda certeza de que lo que hemos vivido aquí no fue un simple requisito académico.

Gracias, a nuestro coordinador, a las y los jefes de servicio, a cada enfermera y enfermero que nos guio con paciencia y nos corrigió. Gracias, por enseñarnos que el prestigio no está en los muros de la institución, sino en el profesionalismo con el que se actúa dentro de ellos.

Que este logro nos recuerde siempre de lo que somos capaces. Que nunca olvidemos que donde hay vocación, constancia y disciplina, hay futuro. Y que cada uno, desde donde esté, sea un portador del compromiso y la calidad que representa el INCMNSZ.



PREVENIR

CAÍDAS

EN EL ADULTO MAYOR



Use apoyo, como un bastón o andador.



Fuera obstáculos de su entorno: tapetes, cables y objetos con los que se pueda tropezar.



Instale luces de seguridad en los pasillos y escaleras, y déjelas encendidas por las noches.



Coloque barras de sostén en el baño y tapetes antiderrapantes.



Pida ayuda para cargar o mover objetos o muebles pesados.



Use zapatos cómodos y con suela antiderrapante.

Más de prevención y autocuidado en:
www.epsnutricion.com.mx



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

1 al 7 de agosto, Semana Mundial de la Lactancia Materna

Estimular la acción sobre temas de lactancia materna

La Semana Mundial de la Lactancia Materna, que se celebra todos los años del 1 al 7 de agosto, es una campaña mundial coordinada por la Alianza Mundial para la Acción de Lactancia Materna (WABA, por sus siglas en inglés) para crear conciencia y estimular la acción sobre temas relacionados con la lactancia materna.

La OPS se une a la comunidad mundial para apoyar los esfuerzos para fortalecer las medidas para proteger, promover y apoyar el derecho a la lactancia materna en toda la región de las Américas.

Invertir en la lactancia materna puede salvar vidas infantiles y mejorar la salud, el desarrollo social y económico de individuos y naciones. Por lo tanto, debe crearse un entorno propicio para la lactancia materna.

La protección, promoción y apoyo de la lactancia materna requieren acciones coordinadas durante los tiempos normales y quizás aún más durante las emergencias. La pandemia de COVID-19 ha puesto de manifiesto la necesidad de abogar por la lactancia materna como una intervención de salud pública que salva vidas y previene infecciones y enfermedades.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/semana-mundial-lactancia>

9 de agosto, Día Nacional de la Lucha contra el Cáncer Cervicouterino

El segundo cáncer con mayor impacto en las mujeres

Este tipo de cáncer empieza a formarse en el cuello del útero. Inicia cuando las células sanas del cuello uterino aumentan y cambian sin tener control, formando un tumor. Es en este día que queremos compartir y recalcar que el éxito de los tratamientos contra el cáncer, es exitoso en un 90 por ciento en etapas tempranas.

Si se trata de tumores pequeños que miden menos de cuatro centímetros, confinados al cérvix, es factible el tratamiento quirúrgico (cirugía). Además, en caso necesario, se complementa el tratamiento con radioterapia, señalaron expertos.

Es el segundo tipo de cáncer más frecuente en mujeres en edad reproductiva en nuestro país -solo después del cáncer de mama- con aproximadamente 10 mil casos nuevos por año, y provoca de cinco mil a cinco mil 500 muertes cada año, añade la también investigadora en el Instituto Nacional de Cancerología.

Fuente: <https://plenilunia.com/noticias-2/dia-nacional-lucha-contra-cancer-cervicouterino/>

Nueva torre incmsz

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
**NUEVA TORRE
INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Agosto 2025



Agosto 2024



Agosto 2023

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

Habilidades paranormales

El profeta

Amanda Stevens

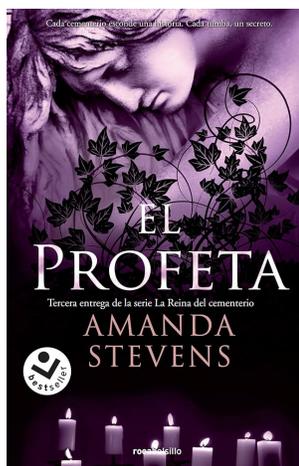
Lcda. María Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Amanda Stevens, autora estadounidense, radica en Houston, Texas. Es reconocida por los *thrillers* de amor con elementos paranormales.

En su trayectoria con más de 40 novelas románticas de misterio, *Times Magazine* le otorgó el premio *Career Achievement Award*. Mientras la serie *La reina del cementerio* ha sido adquirida para convertirla en una serie televisiva. Algunas obras son: *La restauradora*, *El reino*, *El profeta* o *Los abandonados*, entre otros.

El profeta es el tercer libro de la saga *La reina del cementerio*. Amelia Gray, su protagonista, es una restauradora de cementerios y con habilidad de ver fantasmas. Debe enfrentar las consecuencias de romper las reglas impuestas por su padre y las implicaciones de sus habilidades paranormales. Cuando regresa a Charleston después de una experiencia cercana a la muerte, descubre que sus acciones tienen repercusiones incontrolables.

Debe mantenerse alejada de John Devlin, un hombre que la fascina, pero al mismo tiempo le aterra. Sus sentimientos por él son innegables, pero no puede tenerlo cerca mientras estén acechando los fantasmas de su esposa e hija. Pero pronto Amelia se dará cuenta de que tiene otro problema, un fantasma la acecha. Se trata de un oficial de policía asesinado por la espalda, Robert Freemon, que le pide ayuda para encontrar a su asesino.



Sabías que...

Joyce Carol Oates es una de las escritoras más prolíficas de la historia literaria estadounidense.

- Nació en Lockport, Nueva York, en 1938.
- Su vasta producción literaria abarca más de 50 novelas, numerosos libros de cuentos, poesía, ensayos, obras de teatro y libros para niños.
- Sus obras se caracterizan por explorar temas como la violencia, la sexualidad, la clase social y la condición humana.
- Su estilo narrativo es conocido por su intensidad, realismo y capacidad para generar atmósferas inquietantes.
- Ha recibido numerosos premios y reconocimientos, incluyendo el *National Book Award*, el Premio O. Henry, la Medalla Nacional de Humanidades y el Premio Jerusalén.

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.

Teoría, práctica y activación de protocolos hospitalarios

Capacitación para la prevención y respuesta ante incendios

Segunda y última parte parte

Dr. Rodrigo Figueroa Méndez, Lic. Ana María Valdés Sarmiento, Lic. Ilse Villa Santillán, Itzy Abigail Jacobo López, Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

En el marco del Programa Interno de Protección Civil del INCMNSZ, se llevó a cabo una jornada intensiva de capacitación en prevención y combate de incendios, dirigida a personal del Instituto. Esta iniciativa fue realizada por la Coordinación de Protección Civil, a cargo del Lic. José Luis Cruztitla Carrillo, en colaboración con el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal (Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales y Gabriela Magali Quijano Lira), el Departamento de Servicios Generales (C.P. Aurelio Jaime Lozano Gómez) y el Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres.

La capacitación incluyó contenidos teóricos y prácticos sobre tipos de fuego, manejo de extintores y acciones ante emergencias. Se hizo énfasis en el actuar inmediato y coordinado ante un incendio, así como en la importancia de reconocer señales de riesgo y activar los protocolos hospitalarios (código rojo Ext. 6011).

Participar en estas actividades implica más que cumplir con una obligación normativa: es un ejercicio de responsabilidad institucional y social, orientado a proteger la vida, la infraestructura y la continuidad operativa del Instituto. Fortalecer la cultura de la prevención en nuestra comunidad contribuye a un entorno laboral más seguro y resiliente ante desastres.

La participación del personal del INCMNSZ refleja el compromiso colectivo con la seguridad y la preparación ante emergencias. Agradecemos a todas las personas que, con entusiasmo y disposición, formaron parte de esta experiencia formativa.

Invitamos cordialmente a todo el personal del Instituto a mantenerse activo en las actividades de capacitación en protección civil. Su participación es fundamental para seguir construyendo un entorno institucional preparado, seguro y solidario.



Epazote

Es una hierba aromática que se usa en la cocina mexicana desde la época prehispánica.

Se utiliza en diversos platillos para darles sabor, como elotes y esquites, frijoles negros, chileatole, en ciertas variedades de quesadillas, tamales, escamoles, sopas (como la de hongos, elote, maíz), en caldos como el de mariscos, chilpachole de jaiba; también se utiliza en moles, menudo, mondongo (guisado elaborado con panza de res o de borrego), en carnitas y barbacoa.

Los principales estados productores son: Tlaxcala, Puebla y CDMX.

Se deben consumir las hojas de color verde oscuro, largas, delgadas, puntiagudas, sin daño, sin manchas negras o descoloridas.

Por su sabor fuerte, se recomienda utilizarlo junto con otras verduras. A temperatura ambiente dura hasta una semana; si se refrigera, metiéndolo en una bolsa de plástico, dura hasta dos semanas; si desea que perdure hasta por seis meses, debe limpiar perfectamente el manojo y dejarlo secar, amarrándolo con un cordón, se cuelga con las hojas hacia abajo, se coloca en un lugar sombreado, lejos del sol y, ya seco, se guarda en un recipiente de vidrio.



Papadzules con epazote



Ingredientes:

1/2 kilo de pepita de calabaza
 1/2 taza de hojas de epazote
 1/4 kilo de tortilla
 16 piezas de huevos (cocidos y picados)
 8 piezas de tomate

Modo de preparación salsa interna:

Cocer los huevos; una vez fríos eliminar la cáscara. En un recipiente poner a hervir agua con el epazote, una vez que el epazote haya soltado su hervor, retirar del fuego y esperar a que enfríe. Verter la pepita molida, los huevos duros y machacados y mover la mezcla hasta que obtenga una consistencia cremosa.

Modo de preparación salsa externa:

Hervir en agua los tomates, quitarles la cáscara y licuarlos. En un sartén verter el aceite, el tomate licuado, un poco de cebolla picada, sal y, si lo desea, chile habanero asado. Freír hasta que la salsa esté espesa.

Colocar en el plato 4 tacos, rellenar con la salsa de huevo y cubrirlos con la salsa de tomate.

Servir caliente; se puede adornar con chile habanero asado.



SALUD MENTAL
Estado emocional equilibrado que permite disfrutar y enfrentar las situaciones cotidianas de manera adecuada sin afectación de la vida productiva.

PROGRAMA INCMNSZ®
**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE** 


PARA VIVIR MEJOR



SALUD MENTAL



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de agosto

16

Fouilloux Gutiérrez Pamela
Velázquez Núñez Carlos
Méndez Bribiesca Sofía Alejandra
Valadez Jiménez Rebeca
Ayala Fuentes Joaquín
Cervantes Rosales Leticia
Rangel Parra Angelica
Flóres Rebollar Armando
López León Alfonso 16
Cabello Montes José Antonio
Jiménez Neria Nayeli Zurisadai

17

Sotelo Alarcón Raúl
Burgos Jiménez Patricia
Matúa Contreras Rocío

18

Hernández Ramírez Laura
Poot Pérez Martha Patricia
Polanco Rivera Daniel Eduardo
Cervantes Villar Luz Elena
De Jesús Mendiola Francisco
Rodríguez González Guadalupe Leticia
Huerta Pérez Joshua Efrain

19

Moreno Velázquez Genesis Abigail
Ramírez Camacho Juana
Aguilar Guadarrama Noema
Ramírez Rodríguez Isabel
Tafolla Ramírez Jesús Daniel

20

Ruperto Centeno Jorge Arturo
Mendoza De la Vega Karina de Jesús
González Sosa Wolfgang
Soto González Jorge Isaac
Jacobo Herrera Nadia Judith
Mejía Vilet Juan Manuel
Rojas Lemus Olga Patricia
López Villanueva Martha
Torres Salazar Oswald
López Pérez Porfirio Fernando
Hernández Gilsoul Thierry
Córdova Aguilar Diana Rocío
Ramírez Trejo Raúl
Romero Toledo Juan Bernardo
Bonilla Mendoza Dulce Fabiola

21

Palomares De la Rosa Carlos Lino
Del Angel Leal Rebeca
Borunda Nava Delia
Pedraza López Martha
Manjarrez Martínez Iliana
Santiago Zúñiga Eduardo

22

Jaramillo Vidales Ricardo Juan
Salmerón Estrada Griselda

23

Rodríguez García José Martín
Calvo Jiménez Miguel
Arenas Muñoz Andrea Michell
Cisneros Flores Rosa María
López Spindola Alejandra
Bárceñas Hernández Amparo
French Ocaña María Irlanda
Ruelas Estrada Israel
Martínez Cortés Emmanuel

24

Vega Vega Olynka
Sánchez Ballinas Ana Lilia
Del Razo Olvera Fabiola Mabel
Cruz Santos Irma
Bendito Gómez José Luis
Cadeza Aguilar Josué Daniel
Guillen Espinosa María Luisa

25

Pérez Anaya Herminio De Jesús
García Tenorio Bárbara
Pineda Vergara Brenda Montserrat
Santiago Castro Oswald Iván
Rodríguez Cruz Luis
Caro Vega Yanink Neried
Velasco Pérez María Luisa
Reyes Avila María del Rayo
Alfonso Baruch Eunice Elizabeth
León Vaquero Luis
Zepeda Mejía Humberto
Avila Silva Susana
Pérez Rivas Esmeralda Marely

26

Del Hoyo García Gabriela
Alba Morales Ceferino Alfonso
Díaz Martínez Margarita
Guzmán Hernández Oscar
Méndez Monter Adriana
García Morales Yosimar

27

Santos López Armando
Secundino García Ulises
Dominguez Xolalpa Raúl Usiel
Mendoza Molina Miguel Ángel
Sánchez Morales Carlos Augusto
Morales Guerrero Josefina Consuelo
Cardona Juárez Armando
Mata Alvarez Armando
Marquina Castillo Brenda Noemi
Jiménez Guzmán Maribel
Iñiguez Ariza Nicole Marie

28

Venegas Rosales Iván Ricardo
Treviño Barajas Elizabeth
Colin Lovera Agustina
Sol Oliva Luis David
Villanueva Garduño Benjamín
Pacheco Cervantes Alejandra
Palacios Muñoz Luz María
Tobías Gallardo Angelica Yamel
García Martínez Agustín
Chávez Torres Juan Pablo

29

Hernández Rosas Jonathan Israel
Gamboa Carrillo Citlaly
Zalapa Soto Jessica
García Fong Kevin Ramon
López García Norma Irene
Gómez Cuellar Joanna Martha
Bravo Reyna Carlos César
Ríos Argáiz Eduardo
Posadas Arana Samantha Alexia
Reyes Moya Javier
Albarrán López Jorge
Martínez Soto Ricardo
Ramírez López Diego
Martínez Sánchez Daniela Guadalupe
Mendoza López Edith
Colin González Karla Karina
Lugo Ramirez Selene

30

Ojeda Tobón Christian Alberto
Moreno Ramírez Adriana
Cortes Hidalgo Martha Cristal
Jiménez Manzanares Facundo
Díaz Pérez Ma. Rosa
Gamino Godoy Rosa
Olvera Martínez Claudia
García Jiménez Alma Rosa
Barrera Morales Elisa Del Carmen
Hernández Ortigoza Rosa Aretmin
Arredondo Ramos Genaro Emmanuel
Ramírez Cazares José Luis

31

Xançal Salvador Luis Fernando
Inclán López Elys Pamela
Robles Limas Irvin
Ponce Romero Isaac
Flores Silva Fernando Daniel
Canseco Canseco Felipe Ramón
Ramírez Martínez Norberto Saul
Alvarado Chávez Fanny

● 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 y un pequeño patio. Inf. al 5537555309 con Arturo.

VENDO MICROSDHC CARD.

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

VENDO SMART BAND 3.

Paquete con 6 piezas de diferentes colores (nuevo). \$100.00 Inf. con Karina a la Ext. 2519.

VENDO PELUCHES Y JUGUETES.

Preloved en buen estado 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 Ext. 4162.

VENDO DOS LLANTAS NUEVAS.

Rin 185/65R14 marca Sonny \$2000 pesos por las dos. Inf. al 5511380210.

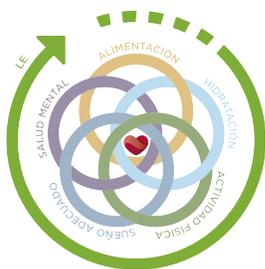
VENDO EDREDÓN DE PLUMA DE GANSO Y SÁBANAS DE FRANELA.

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



**COMUNIDAD
INCMNSZ**

Comprométete



PROGRAMA INCMNSZ

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR

Misión

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

Visión

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

Valores

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

Mística Institucional

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

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Carmen Amescua Villela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Liliana Morán Rodríguez

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



INCMNSZ

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmsz.mx



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



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN