



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI No. 16

31 de agosto 2025

Jornada 10 hábitos efectivos para la salud en la Persona Adulta Mayor

El INCMNSZ, 1er Hospital de Gobierno en implementar conexiones enterales seguras ENFit





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 758

31 agosto 2025

CONTENIDO

EDITORIAL

PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ

- Jornada 10 hábitos efectivos para la salud en la Persona Adulta Mayor

ENTÉRATE

- El INCMNSZ, 1er. Hospital de Gobierno en implementar conexiones enterales seguras ENFit
- Reunión de trabajo del Programa Vida Sana, Lactancia Materna de la CCINSHAE
- Seminario de Ética e Investigación en el INCMNSZ
- Nombramientos recientes en el INCMNSZ

EQUIDAD Y GÉNERO

- Resultados de la Convocatoria 2025 para integración al Comité de Equidad de Género del INCMNSZ

ENSEÑANZA

- Crecimiento académico de la Dirección de Enseñanza

CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

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

MÍSTICA

- Interés superior

VIDA INSTITUCIONAL

- María del Carmen Montaña Lechuga

ARTE Y CULTURA

- Sesión Cultural dedicada a los 30 años de Residencia Médica de Dermatología

HABLEMOS DE ENFERMERÍA

- Participación del INCMNSZ en la XXVI Reunión de Enseñanza e Investigación en Enfermería 2025

COMUNICACIÓN

- Información relevante

SABÍAS QUE

- Efemérides de la salud

TU SALUD

- Envejecimiento saludable

DÍA NARANJA

- ¡Únete!

ESPACIO DE LECTURA

- *Pasiones. Amores y desamores que han cambiado la historia*
Rosa Montero

SALUD MENTAL

- Salud Mental para empleados del INCMNSZ

LA CULTURA DEL BIEN COMER

- Aguacate
Verduras con aderezo de aguacate y yogurt

PROGRAMA VIDA SALUDABLE

- Programa Vida Saludable y Sostenible

Uno de los eventos que, año con año, se llevan a cabo en el INCMNSZ, es la Jornada de **10 hábitos efectivos para la salud de la Persona Adulta Mayor**, organizado por el **Servicio de Geriatría** a cargo de la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro. La información al respecto se presenta en las secciones **Para Conocernos** y **Ser INCMNSZ**.

En **Entérate**, se mencionan tres acontecimientos relevantes: el INCMNSZ es el **1er Hospital de Gobierno en implementar conexiones enterales seguras ENFit**; el Instituto participó en la **reunión de trabajo del Programa Vida Sana, Lactancia Materna de la CCINSHAE**; se llevó a cabo el **Seminario de Ética e Investigación**; y se anuncia sobre los nombramientos más recientes en el INCMNSZ.

En la sección **Sabías que** se publica información respecto a tres **efemérides de la Salud, conmemoradas durante la segunda quincena de agosto: Día Internacional contra el Dengue; Día Internacional del Síndrome de Turner y Día Nacional de las Personas Mayores**.

En **Tu Salud** se da a conocer información del **Día Nacional de las Personas Mayores**, 28 de agosto, **celebración que ofrece un espacio de reflexión para romper estigmas**, tales como que la vejez es sinónimo de vulnerabilidad, enfermedad y dependencia; y **buscar conseguir un envejecimiento saludable**.

En el **Programa Vida Saludable y Sostenible** se reflexiona en torno a la importancia de la sostenibilidad, como esa **capacidad de satisfacer las necesidades actuales sin comprometer las propias necesidades de las futuras generaciones**, basándose en el **equilibrio ambiental, social y económico**. También, implica **gestionar los recursos eficientemente, proteger el planeta, garantizar el bienestar social y promover un desarrollo económico sin perjudicar el entorno**.

Prevención y autocuidado, la clave para un envejecimiento saludable

Jornada 10 hábitos efectivos para la salud en la Persona Adulta Mayor

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

En el marco del “Día Nacional del Adulto Mayor”, a celebrarse el 28 de agosto, tuvo lugar en el INCMNSZ la Jornada 10 Hábitos Efectivos para la Salud en la Persona Adulta Mayor, organizada por el Servicio de Geriátría a cargo de la Dra. Sara Gloria Navarro Aguilar.

El evento fue inaugurado por la propia doctora Navarro y presentado por el Dr. Juan García Lara, adscrito a dicho Servicio e integrante del grupo organizador.



Dr. Juan García Lara

El Dr. Lara destacó que el evento de este año es significativo, porque retoma la celebración del mismo, después de cinco años en que se suspendió, entre otras cosas, a consecuencia de la Pandemia de COVID-19.



Dra. Sara Navarro Aguilar

Por su parte, la Dra. Sara Gloria Navarro Aguilar afirmó que la Jornada se lleva a cabo para conmemorar el Día Nacional del Adulto Mayor. La cual representa una gran oportunidad de retribuir y reconocer, lo que como pacientes significan para el INCMNSZ. Aseguró que la Jornada pretende promover estilos de salud para mejorar su salud y su bienestar.

“Estamos en plena década del envejecimiento saludable y no podemos dejar de celebrar con una Jornada como esta, en la que tenemos un programa que fomenta el envejecimiento saludable y de esta manera reconocer la importancia de la prevención de muchas enfermedades”.



Dr. Jorge Escobedo

“Cuidar mi Salud, en la década del Envejecimiento Saludable”

Dr. Jorge Escobedo Vega

En su ponencia expresó que, en la época actual, los seres humanos vivimos más años que antes. Y esta tendencia se irá incrementando, al igual que el número de personas de edad mayor. Por lo que es necesario investigar en el cuidado de la persona mayor para tener herramientas que mejoren su calidad de vida.

Así mismo, destacó que el envejecimiento saludable es el desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, y dio algunas recomendaciones para ello:

- Alimentarse de forma equilibrada
- Mantenerse activos
- Dormir bien
- Hidratación adecuada
- Cuidado mental
- Socializar
- Evitar el estrés
- No fumar y limitar la ingesta de alcohol
- Acudir a revisiones médicas
- Mantener una actitud positiva



Dr. Fernando Segovia

“Cuidar tu corazón”

Dr. Fernando Segovia

En su plática expresó que el corazón es un órgano sumamente importante y que las muertes a causa de enfermedades de éste van al alza; en México, por ejemplo, son la primera causa de muerte con más de 190 mil en el último año.

Agregó que la edad se asocia a cambios en la salud cardiovascular, ya que se incrementa la susceptibilidad para desarrollar enfermedades y complicaciones del corazón con enfermedades como hipertensión, diabetes y obesidad.

“La hipertensión arterial se incrementa con la edad, que puede provocar insuficiencia cardíaca, lo que ocasiona movilidad reducida y fragilidad.

Por ello hay que tener hábitos que lo cuiden, ya que nos da mejor

oxigenación, circulación, energía y la posibilidad de enfrentar mejor las posibles enfermedades que nos afecten.



Dr. Karla Mijangos

“Cuidando mi salud en épocas invernales”

Dra. Karla Almas Mijangos

En su oportunidad, la doctora Mijangos explicó la importancia de cuidarse durante la época invernal, sobre todo las personas vulnerables como son los niños, las personas adultas mayores y quienes padecen alguna condición que compromete su salud, ya que están más susceptibles a enfermarse. Su ponencia la dividió en tres segmentos:

- *Cómo cuidarme del frío dentro y fuera de la casa.* Expuso la importancia de salir bien abrigados, sobre todo, cubrir cabeza, nariz, oídos, boca y cuello. Así como estar alertas del pronóstico del tiempo Y, al interior de la casa, tener una temperatura de 18 o más grados centígrados.

- *Cómo protegerme de enfermedades respiratorias.* Aseveró que en este punto la clave es la prevención con la vacunación y alejarse de personas que sufran de alguna enfermedad respiratoria.

- *Recomendaciones generales.* Indicó que las personas con deterioro cognitivo pueden tener dificultad para sentir los cambios de temperatura, por lo que hay que estar alerta con ellos. Así mismo, señaló que es necesario cuidar los resfriados, ya que pueden acabar en neumonías que a veces llevan a la hospitalización o muerte. Los adultos mayores tienen tres veces más riesgo de padecer una neumonía.



L. E. Hermes E. Rodríguez Arizpe

“Los cuidados de enfermería en domicilio”

L. E. Hermes E. Rodríguez Arizpe

En su participación, expresó que los cuidados de enfermería en casa pueden ser otorgados por un familiar, amigo, cuidador o bien por personal de enfermería especializado, dependiendo de la condición del adulto mayor, si solo requiere apoyo o compañía o si y tiene algún padecimiento que requiere uso de equipo médico especializado, como sondas o alimentación por sonda.

Agregó que el cuidador o personal de enfermería debe tener empatía, conocimiento, no estar colapsado, saber las expectativas y establecer objetivos realistas y alcanzables para la condición del paciente. Así mismo, debe fomentar el autocuidado de la persona a quien se provee la atención.

“Es muy importante cuidar el aspecto físico y el cognitivo de la persona a la que se cuida. Ya que cuando el ser humano pierde su funcionalidad física y cognitiva, comienza a depender de otros y a requerir cuidados de terceros. Por lo que hay que estar alertas quienes cuidan y atienden al paciente”.



T. S. Casandra V. Canales Gómez

¿Qué es y cómo prevenir la negligencia?

T. S. Casandra V. Canales Gómez

Se Informó en su momento que una de cada seis personas sufre maltrato físico, psicológico, económico, sexual o negligencia, que es descuido u omisión en el cumplimiento de las necesidades vitales de la persona, tales como alimentación, vivienda, ropa y atención médica.

Expresó que la diferencia entre maltrato y negligencia es que esta, es un estado pasivo, que es más bien descuido. Por lo que el cuidador, debe estar muy alerta, cuando está incurriendo en negligencia, aún sin saberlo; por ejemplo, no ayudarlo o restarle interacción con la sociedad, esto es negligencia social.

“El cuidador, a veces está colapsado y sin querer actúa con negligencia o desconoce el marco legal al que se debe sujetar. Es muy importante informarse y, cuando se requiera, pedir ayuda o asesoría por parte de un profesional. Eso ayuda a prevenir la negligencia”.



Lcda. Patricia Kelly

“Aprender a envejecer”

Lcda. Patricia Kelly

Durante su exposición señaló que es necesario romper con la idea que por años se han concebido, que la vejez es la etapa final de la vida, en la que las personas están enfermas, solas, con incapacidad y tristes. Expresó que es necesario cambiar esa idea y verla como una etapa más en la que se pueden hacer muchas cosas, no como un final, pero para ello debemos estar en buenas condiciones de salud.

Dividió su exposición en tres puntos:

- *¿Quién y qué idea me impulsaron de la vejez?*

En este punto ahondó en la importancia de crear una nueva mentalidad y no ver la vejez como algo catastrófico.

- *Es una etapa llena de cambios y hay que aceptarla.*

Determino que, como cada etapa de la vida, tiene cambios físicos, mentales, sociales y emocionales y, como tal, hay que irse adaptando a ellos y aceptarlos.

- *Llegué a la etapa y voy a disfrutarla.*

Agradecer que se llegó a esa etapa, pues mucha gente no lo logra, y vivirla con alegría y positivismo. De acuerdo a las estadísticas demográficas, cada vez vivimos más y, por ende, es una etapa en la que estaremos muchos años.

En su momento, el Dr. Osvaldo Máximo Mutchinick Baringoltz, Jefe del Departamento de Genética invitó a las personas asistentes a participar en el Protocolo de Investigación que llevan a cabo en dicha área denominado: **Envejecimiento Saludable**.



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



DEPARTAMENTO
DE GENÉTICA

**¡Te invitamos a ser parte de nuestro estudio sobre
Envejecimiento Saludable!**

**Si eres trabajad@r, tienes un familiar o una
amistad que tenga estas edades:**

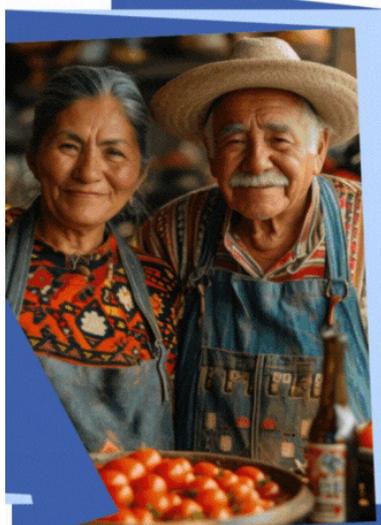
- 70 a 74 años
- 80 a 84 años
- 90 a 94 años

**¡Participa e invita a participar!
Gracias**

Contacto
Lunes a viernes de 08:00 a 14:00 hrs

☎ 55 5487 0900 | Ext. 2514, 2515 y 2520 📞 56 3754 2238

📍 Departamento de Genética, INCMNSZ



Innovación, calidad y seguridad para el paciente

El INCMNSZ, 1er. Hospital de Gobierno en implementar conexiones enterales seguras ENFit

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

El 14 de agosto, el INCMNSZ recibió el reconocimiento como el 1er. Hospital de Gobierno en implementar conexiones enterales seguras ENFit. Otorgado por *Cardinal Health*, fabricante y distribuidor farmacéutico de dispositivos médicos en todo el mundo.

Estuvieron presentes, por parte del INCMNSZ: en representación del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General, la Dra. Nayelli Cointa Flores García, Subdirectora de Servicios Médicos; la Lcda. en Enf. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería; la Mtra. Nancy López Carbajal, Jefa del Departamento de Educación Continua en Enfermería, y la Dra. Aurora Serralde Zúñiga, Coordinadora del Servicio de Nutriología Clínica. Por Cardinal Health: la Ing. Carolina Cheverri Vargas, Directora Comercial para Latinoamérica; la Lcda. Claudia Benítez Jaimes, Gerente Hospitalario y el Lic. Miguel Martí García, Gerente.

La Lcda. Claudia Benítez Jaimes destacó que desde hace seis años iniciaron en el INCMNSZ las acciones para implementar conexiones enterales seguras ENFit, colocándolo como pionero a nivel nacional, siendo el primer hospital en México en lograrlo.

La Lcda. Martha Huertas Jiménez aseguró: “Esta ceremonia es muy significativa; en conjunto hemos combatido efectos adversos en la alimentación enteral, al utilizar estas novedosas técnicas, se promueve la mejora de la calidad”. La Dra. Aurora Serralde Zúñiga explicó que hay pacientes que no pueden comer; sin embargo, su tubo digestivo funciona y existen dispositivos que permiten utilizar esa vía. Las conexiones seguras mejoran el pronóstico y evitan complicaciones.

Para finalizar, la Dra. Nayelli Cointa Flores expresó: “Este reconocimiento refleja innovación y excelencia, pero, sobre todo, el compromiso que cada integrante del instituto tiene con la seguridad y la excelencia en la calidad de la atención de nuestros pacientes”.



Logros y retos en las salas de lactancia

Reunión de trabajo del *Programa Vida Sana, Lactancia Materna* de la CCINSHAE

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

El INCMNSZ, a través de la Dirección de Nutrición, a cargo de la Dra. Martha Kaufer Horwitz y su equipo, participó en la reunión de trabajo: *Programa Vida Sana, Lactancia Materna* de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CCINSHAE), en el que estuvieron 19 instituciones, presentando experiencias, logros y retos en las salas de lactancia.

El Programa es una iniciativa del sector salud mexicano para promover y proteger la lactancia materna, fomentando prácticas como el amamantamiento exclusivo hasta los 6 meses y la continuación hasta los 2 años de edad, acompañado de alimentación complementaria. Este programa busca integrar esfuerzos institucionales para asegurar un apoyo integral a las madres y sus familias en este proceso.

Esta reunión se dio en el contexto de la conmemoración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna (del 1 al 7 de agosto), bajo el lema "Dar prioridad a la lactancia materna: crear sistemas de apoyo sostenibles", la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).



Ética, compromiso, transparencia y confidencialidad

Seminario de Ética e Investigación en el INCMNSZ

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



Dr. Carlos Hinojosa Becerril

Con el objetivo de reflexionar y visualizar los aspectos más relevantes de la investigación, centrado en la ética, el pasado 7 de agosto se llevó a cabo, el Seminario de Investigación, organizado por los Comités de Investigación del Instituto.

En la presentación del evento, el Dr. Carlos Hinojosa Becerril, Subdirector de Investigación Clínica, destacó que el Seminario es una tradición que permite reflexionar y profundizar en los avances bioéticos.

“La investigación biomédica descansa sobre dos ejes principales que son inseparables: la excelencia científica y la integridad médica. Este seminario nace, precisamente, con ese objetivo y quehacer. En los comités de investigación buscamos fortalecer esa tarea y que ese binomio se siga enriqueciendo.

Esa integridad científica es una piedra angular en todo proceso de investigación. La reciente actualización de la Declaración de Helsinki, 2024, define la protección a los participantes de la investigación”.

Agregó que hay desafíos muy importantes y destacó que uno de los logros más relevantes en el Comité son los debates que se tienen sobre temas relativos a compartir datos; la información entre grupos colaborativos; la manera en la que se incluyen estudiantes, perspectivas de género y acceso a poblaciones marginadas; y la preocupación por los riesgos éticos de la inteligencia artificial aplicada a la investigación.

Por su parte, el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General, expresó que es importante recordar el compromiso que tiene el investigador para dar seguimiento a los pacientes que participan en los protocolos de investigación, siempre respetar su dignidad y brindar confidencialidad.

Agregó que en el seminario se tocan temas relativos a los principios éticos en la investigación. Y reconoció que ha habido avances notables en la investigación científica, en el conocimiento, y prueba de ello fue el 2020, con la COVID y las vacunas que tuvieron que pasar por un proceso de evaluación.

Para finalizar, destacó que los principios de la Declaración de Helsinki se mantienen vivos y presentes; continúan vigentes, se sustentan, sobre todo, en el respeto, la justicia y la autonomía de los participantes.

Para conocimiento de la Comunidad Institucional
**Nombramientos recientes en el
INCMNSZ**

Departamento de Comunicación y Vinculación



Ing. Gustavo González Gutiérrez
Jefe del Departamento de Mantenimiento



C.P. Aurelio Jaime Lozano Gómez
Jefe del Departamento de Servicios Generales



Dr. Edgar Denova Gutiérrez
Jefe del Departamento de Estudios
Experimentales y Rurales



L.T.F.R. Samara Jocelyn García Arenas
Coordinadora del Servicio de Fisioterapia

Trabajo en equipo

Resultados de la Convocatoria 2025 para integración al CEG

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

El pasado 2 de mayo, el Consejo de Equidad de Género (CEG) lanzó una convocatoria para integrar a más personas de la Comunidad INCMNSZ al grupo de trabajo. Fueron recibidas 14 solicitudes; sin embargo, una persona desistió debido a una confusión sobre funciones y atribuciones.

El resto de las solicitudes fueron evaluadas y se seleccionaron los perfiles con mayor potencial para contribuir en temas de equidad, inclusión y derechos humanos, para así ayudar a cumplir con el objetivo: Fungir como auxiliar para impulsar la implementación de la política transversal en materia de equidad de género, así como apoyar en la prevención de cualquier tipo de discriminación y violencia por razones de género en el Instituto; el CEG no resuelve quejas por Acoso u Hostigamiento Sexual ni tiene injerencia en los procesos en caso de denuncias.

Logramos integrar a un grupo muy diverso, en el cual hay personas de distintas áreas, cargos, edades, experiencia y formación, pero con el objetivo firme de hacer que esta comunidad sea un mejor lugar para todas, todos y todes.



7 Personas seleccionadas

- Elizabeth Baltazar Flores
Departamento de Contabilidad
- José Jonathan Calvo Cruzalba
Educación Continua de Enfermería
- Elisa García Gijón
Departamento de Enfermería
- Andrea Hernández García
Departamento de Cardiología
- Josué Mondragón Morales
Residente de Medicina Interna
- Marisela Romero Álvarez
Desarrollo y Mantenimiento de Sistemas
- Ana Rosa Villalpando Gutiérrez
CAIPADI

6 Renovaron permanencia:

- Jessica Mejía Castrejón (Coordinadora)
Infectología
- Delia Borunda Nava
CEDDEM (Centro de Desarrollo de Destrezas Médicas)
- Marti Yareli Del Monte Vega
Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional
- Alejandra Flores Hernández
Laboratorio de Microbiología Clínica, Infectología
- Karen Aranza Marañón Solorio
Residente de Infectología
- Liliana Estela Morán Rodríguez
Dirección de Comunicación Institucional y Social

Una historia de avances exponenciales

Crecimiento académico de la Dirección de Enseñanza

Información del Sitio Web/Dirección de Enseñanza

En 1961, fue creado el primer departamento de Enseñanza por el Dr. Alfonso Rivera; las actividades docentes fueron coordinadas por los médicos que constituían la plantilla de base del Hospital. Los internos, ahora llamados residentes, ingresaban en labores de asistencia e investigación. Es claro, desde entonces, que dos principios fundamentales en este proceso lo constituyen una carga asistencial suficiente y acceso libre a la información a través de una bibliohemeroteca actualizada.

El Dr. Alfonso Rivera fue sucedido por el Dr. José Báez Villaseñor, quien a su vez fue relevado por el Dr. Luis Sánchez Medal. El crecimiento de las actividades de enseñanza y la proyección alcanzada del Instituto, se vieron reflejadas en el número creciente de aspirantes a llevar a cabo cursos de especialización.

El Dr. Juan Cruz Crohn fungió como encargado del área durante este periodo exponencial de crecimiento académico que se vio consolidado durante la gestión del Dr. Rubén Lisker Yourkowitzky, durante el periodo de 1972 a 1992. Presencia significativa, entre 1975 y 1987, fue la del Dr. Leonardo Viniestra Velázquez, quien revolucionó el proceso de selección y evaluación de los aspirantes a residentes en el Instituto. Al ser nombrado subdirector de Investigación, el Dr. Lisker fue sustituido por el Dr. Efraín Díaz Jouanen. Fue en el año 1992, cuando la Subdirección pasó a ser Dirección de Enseñanza, a cargo del Dr. Luis Federico Uscanga Domínguez, quien la condujo hasta marzo de 2013, siendo sucedido por el Dr. Sergio Ponce de León Rosales, quien con carácter y gran arraigo institucional consolidó el trabajo de la dirección.

La enseñanza dentro del Instituto ha ido diversificándose a raíz de la integración de nuevos especialistas que regresan del extranjero, donde llevan a cabo estudios de posgrado en diversas áreas de la medicina y cirugía.

Actualmente, la Dirección de Enseñanza está constituida por dos departamentos y dos unidades que, en conjunto, permiten mantener el papel de liderazgo del Instituto en la generación de médicos especialistas de alto nivel académico y gran sentido de compromiso social.

Dichos departamentos son: Educación Médica e Información Bibliográfica, mientras que las unidades son la de Educación para la Salud Dr. Mariano García Viveros y la de Epidemiología Clínica.

Inicio > Dirección de Enseñanza

Dirección de Enseñanza

 <p style="text-align: center; font-size: small;">Servicio Social</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">Residencias en Medicina</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">Internado Médico de Pregrado</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">Posgrados de Alta Especialidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">Objetivo <li style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">Director de Enseñanza <li style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">Directorio <li style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">Misión <li style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">Historia <li style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">Lineamientos para registro como tutor/a <li style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">Aviso de Privacidad Simplificado de la Dirección de Enseñanza <li style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">Aviso de Privacidad Integral de la Dirección de Enseñanza <li style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">Premio José Antonio Martín Mora
---	--

Fuente: <https://www.incmnsz.mx/opencms/contento/ensenanza/2024/historia.html>

“Estandariza, comunica y protege al paciente”

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

Segunda y última parte

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

¿Qué son los PREMs?, se centran en evaluar las experiencias de los pacientes en relación con el proceso de atención, incluyendo aspectos como la comunicación con el personal de salud, el respeto a su dignidad y la accesibilidad de los servicios.

Los PREMs son útiles para identificar áreas de oportunidad en la calidad de la atención desde la perspectiva del paciente, permitiendo a los sistemas de salud implementar mejoras centradas en las necesidades de las personas.

En el contexto clínico, los PREMs pueden capturar experiencias como el trato recibido durante la atención, la claridad de la información proporcionada o la percepción de coerción en la toma de decisiones. Esto es especialmente relevante en el contexto de la violencia obstétrica, ya que una mujer que reporte sentirse ignorada o humillada durante el parto a través de un PREM proporciona evidencia tangible de la ocurrencia de violencia obstétrica, lo que puede guiar intervenciones para mejorar estas áreas de apatía o deshumanización.

Por otra parte, los PROMs miden los resultados tangibles de salud percibidos por los pacientes, como el bienestar físico, psicológico o social tras una intervención sanitaria.

Los PROMs son esenciales para evaluar el impacto de la atención en la calidad de vida de los pacientes, especialmente en contextos donde los resultados clínicos no reflejan completamente la experiencia del paciente.

En el contexto clínico, los PROMs ayudan a identificar el impacto de la atención a largo plazo, como el dolor crónico o síntomas que conducen a un deterioro de la calidad de vida del paciente.

Ambas herramientas son especialmente valiosas para la gestión de un sistema de salud; sin embargo, sus diferencias radican en su enfoque temporal y el objetivo a medir. Los PREMs se centran en el proceso de atención y suelen recopilarse durante o inmediatamente después de la interacción con el sistema de salud, lo que los hace ideales para evaluar la experiencia en el momento. Por otro lado, los PROMs se enfocan en los resultados y pueden medirse en un período más prolongado, capturando el impacto de la atención a largo plazo. Mientras que los PREMs tienen como objetivo medir aspectos cualitativos de la experiencia, como la satisfacción o el respeto percibido, los PROMs tienden a medir cuantitativamente resultados específicos, como el nivel de dolor o el bienestar emocional.

“Estandariza, comunica y protege al paciente”





**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

INTERÉS SUPERIOR

**Luchar por el prestigio
de la institución antes
de por el propio.**

¡y aquí la vivimos diario!

COMUNIDAD INCMNSZ



María del Carmen Montaña Lechuga

Química

Departamento de Medicina Nuclear,
Laboratorio de Radioinmunoanálisis RIA

1995

Primer lugar en XI Premio Anual de Servicio Social Universitario, Desarrollo de una prueba diagnóstica a base de anticuerpos monoclonales contra la fiebre tifoidea por la Universidad Nacional Autónoma de México

1996

Química Farmacéutica Biológica, Universidad Nacional Autónoma de México
Ingreso al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán
Curso: Personal Ocupacionalmente Expuesto (POE) por la Comisión Nacional de Seguridad Nuclear y Salvaguardas.

2004

Diplomado: Desarrollo e Implementación de Calidad en el Laboratorio Clínico por la Universidad Nacional Autónoma de México

2005

3er. Curso Internacional de Aseguramiento de la Calidad en los Laboratorios de Análisis Clínicos

2007

Diplomado: Actualización para el Laboratorio Clínico por la Escuela de Medicina del Tecnológico de Monterrey

2010

Miembro de la Asociación de Químicos del Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán

2012

Reconocimiento en el Programa de Estímulos a la Calidad del Desempeño del Personal de Salud

2015

Estímulo y Reconocimiento al Desempeño de Funciones

2017

13ª Jornada de Medicina Nuclear Oncológica

Asistencia, Investigación y Enseñanza

Sesión Cultural dedicada a los 30 años de Residencia Médica de Dermatología

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

La Sesión Cultural de agosto estuvo dedicada a celebrar los 30 años de la Residencia Médica en Dermatología en el INCMNSZ. La institución tiene tres pilares, que son la Asistencia, la Investigación y la Enseñanza, dentro de ésta última se encuentran las Residencias Médicas en diferentes especialidades.

La Dra. Linda García Hidalgo, Jefa del Departamento, habló de su historia, trayectoria y logros.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, agradeció la presencia de la Dra. Rocío Orozco Topete, fundadora de la Residencia Médica de Dermatología y de la Dra. Judith Domínguez Cherit, quien ocupó la jefatura por 15 años.

Para esta celebración tuvimos un concierto maravilloso, con el gran pianista Naoya Seino y con el extraordinario flautista Abraham Sáenz, ambos pertenecen a Concertistas de Bellas Artes. La combinación musical de estos instrumentos resultó idílica y fueron muy aplaudidos por más de 250 personas.

Sesión Cultural AGOSTO

	<p>CONCIERTO DEDICADO A 30 AÑOS DE LA RESIDENCIA DE DERMATOLOGÍA</p>	<p>Jueves 21 agosto 2025 18:00 hrs.</p>	
<p>Música INBAL</p>			
	 <p>Noaya Seino piano <small>CONCERTISTA DE BELLAS ARTES</small></p>	 <p>Abraham Sáenz flauta <small>CONCERTISTA DE BELLAS ARTES</small></p>	<p>AUDITORIO INCMNSZ ENTRADA LIBRE VINO DE HONOR</p>

Derechos Reservados © 2025 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZEBARAN | Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera BBA | *Servicios patrocinados con la Coordinación Nacional de Música y Ópera BBA.



Cuidado humano y tecnología: una práctica basada en evidencia y ética

Participación del INCMNSZ en la XXVI Reunión de Enseñanza e Investigación en Enfermería 2025

Mtra. Lizeth Guadalupe López López/ Editora en Jefe de la Revista Mexicana de Enfermería

El pasado 20 de agosto, junto con otras instituciones de salud, el INCMNSZ participó en la XXVI Reunión de Enseñanza e Investigación de Enfermería 2025, realizada en el Hospital Dr. Manuel Gea González.

Por parte de la Revista Mexicana de Enfermería se presentó la ponencia "Tecnología, ética y seguridad en enfermería: práctica para un cuidado humano y basado en evidencia".

En la intervención, se destacó que la enfermería actual enfrenta el reto de adaptarse a un entorno digitalizado, donde tecnologías emergentes como la Inteligencia Artificial (IA), la tele-enfermería, la robótica y la realidad virtual se integran progresivamente en la atención, gestión del cuidado y formación profesional.

Estos avances han mejorado la eficiencia y la continuidad del cuidado, pero también plantean interrogantes éticos importantes: ¿Cómo proteger la privacidad del paciente?, ¿Qué pasa con el juicio clínico y la autonomía profesional?, ¿Estamos considerando a los más vulnerables?

Se destacó que la bioética es clave en este proceso, ya que permite analizar críticamente los dilemas del uso tecnológico en salud y tomar decisiones responsables, respetuosas de la dignidad humana. Humanizar la tecnología significa asegurar que siempre esté al servicio del cuidado y no solo de la eficiencia.

Otro tema relevante fue la protección de datos: el uso masivo de información clínica requiere garantías robustas de confidencialidad.

Esto implica contar con marcos normativos sólidos y una formación continua que respalde la práctica profesional.

Se advirtió sobre riesgos como la falta de regulación; sesgos en algoritmos; errores técnicos y desigualdades en la atención, consecuencia de un uso inadecuado o una capacitación insuficiente.

Finalmente, se hizo un llamado a las y los profesionales de enfermería a asumir un rol activo en el diseño, uso y regulación de estas tecnologías, así como la necesidad de una alfabetización de datos, y buscar una educación ética en el manejo de la IA. La innovación no debe sustituir el cuidado humano, sino complementarlo. En tiempos digitales, cuidar sigue siendo un acto profundamente ético y humano.



De izquierda a derecha, Mtra. Lizeth López Editora en Jefe; Mtra. Rosy Fabian (Hosp. Dr. Manuel Gea González) y Mtra. Cristina Segundo, Editora asociada

7 de agosto, *Líderes Mexicanos*

Reseña biográfica del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Se da a conocer una reseña biográfica del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Secretario de Salud y ex director del INCMNSZ. Indica que es Médico Cirujano de la UNAM, con especialidad en Medicina Interna y subespecialidad en Gastroenterología en el INCMNSZ. Su especialidad y doctorado en Hígado lo realizó en el Royal Free Hospital de Londres. Así mismo, destaca su extensa y fructífera trayectoria como investigador.

Link: <https://lideresmexicanos.com/persona/medicos-2025-david-kershenobich-stalnikowitz>

11 de agosto, *La Crónica*

Artículo de Opinión del Dr. Gerardo Gamba Ayala

En su artículo de opinión el Dr. Gerardo Gamba Ayala, investigador del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral, hace un llamado para que las personas tengan cuidado con las revistas depredadoras, señaló que la facilidad de distribución de artículos por internet y la consecuente generación del acceso abierto trajo como consecuencia la proliferación de revistas de mala calidad y procedimientos dudosos que llamamos depredadoras. De acuerdo con una publicación reciente en Lancet (enero 2025), se calcula que hay al menos 15 mil revistas depredadoras.

Link: <https://www.cronica.com.mx/opinion/2025/08/11/cuidado-con-las-revistas-depredadoras/>

15 de agosto, *Mundo de Hoy*

El Dr. Carlos Ramírez Sandoval en Encuentro sobre daño renal

Cerca de 150 especialistas de toda Latinoamérica, entre nefrólogos, cardiólogos y médicos internistas, se reunieron en México para analizar los más recientes avances en el abordaje de la enfermedad renal crónica (ERC). Durante el encuentro, Bayer presentó los resultados del estudio clínico de fase II CONFIDENCE, el cual demuestra que la combinación de Finerenona con un inhibidor SGLT-2 puede reducir la albuminuria en más del 30% en tan solo 14 días, y hasta un 50% a los seis meses de tratamiento. El Dr. Juan Carlos Ramírez Sandoval, nefrólogo del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, señaló: "El daño renal suele avanzar de forma silenciosa. Contar con una opción terapéutica que actúe rápidamente y con respaldo clínico sólido transforma el panorama para millones de personas con enfermedades crónicas".

Link: <https://mundodehoy.com/2025/07/15/latinoamerica-se-une-en-mexico-para-transformar-el-abordaje-de-la-enfermedad-renal-cronica/>

26 de agosto, Día Internacional contra el Dengue

Virus que puede afectar a cualquier persona

El dengue es una enfermedad que se transmite por la picadura de mosquitos infectados, y que no se transmite entre personas. Se trata de una infección aguda causada por un virus que puede afectar a cualquier grupo de edad. Existen cuatro variedades, siendo el dengue hemorrágico el más grave. Provoca síntomas parecidos a los de una gripe, como fiebre, dolores musculares y de cabeza, escalofríos, náuseas y vómitos. En ocasiones puede evolucionar hasta convertirse en un cuadro potencialmente mortal, llamado dengue hemorrágico o grave. Cada año se producen más de 390 millones de casos en el mundo, de los cuales 500 mil corresponden a la variedad más grave, el dengue hemorrágico, que causa unas 25 mil muertes. En el Día Internacional contra el Dengue, puedes informarte sobre cómo prevenir esta enfermedad.

Fuente: <https://www.paho.org/es/temas/dengue>

28 de agosto, Día Internacional del Síndrome de Turner

Sensibilizar a la población y fomentar la investigación

El Síndrome de Turner es una enfermedad genética que afecta solo a mujeres con una incidencia de una cada 2.500 niñas. El objetivo de este día es concienciar y sensibilizar a la población sobre esta enfermedad y fomentar la investigación en este campo. Se trata de una alteración cromosómica que consiste en la falta total o parcial del cromosoma X. Las niñas y mujeres con este síndrome tienen características específicas como baja talla (20 cm menos de lo normal) y disgenesia gonadal, lo que afecta a la formación de los ovarios. El síndrome recibió el nombre del endocrinólogo Henry Turner, que en 1938 describió esta patología.

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

28 de agosto, Día Nacional de las Personas Adultas Mayores

Reconocer su valor y visibilizar su exclusión

Las personas adultas mayores fueron conmemoradas por primera ocasión en la Ciudad de México en 1983, pero es a partir de 1998 que se instituyó cada 28 de agosto como Día del Anciano, cambiando posteriormente a Día del Adulto Mayor. En el país se le considera como adulto mayor a aquellas personas que son mayores de 60 años y se refiere a la etapa de vida que suma todos los aspectos que experimentaron en cualquier ámbito, pero también marca el inicio donde estas personas sufren condiciones de vulnerabilidad física, social y económica. Este día sirve como oportunidad para reconocer el valor en la sociedad de los adultos mayores y también dar visibilidad a la exclusión y rechazo social que sufren.

Fuente: https://unamglobal.unam.mx/global_revista/28-de-agosto-lo-que-paso-un-dia-como-hoy-3/

Añadir vida a los años

Envejecimiento saludable

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

Este 28 de agosto se conmemora en México el “Día Nacional de las Personas Mayores”. Esta celebración ofrece un espacio de reflexión para romper estigmas, como que la vejez sea sinónimo de vulnerabilidad, enfermedad y dependencia. También para tener claro que “todos vamos para allá” y debemos trabajar por un envejecimiento saludable.

Actualmente, las personas han aumentado su esperanza de vida. En casi todos los países, sus poblaciones podrán vivir más de 60 años. Y están experimentando un incremento tanto de la cantidad como de la proporción de estas personas, lo que se conoce como envejecimiento de la población.

El envejecimiento, entendido biológicamente como el resultado de daños moleculares y celulares, que lleva al descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, y a un mayor riesgo de enfermedad, no se puede detener -hasta ahora-.

Pero se ha demostrado que, más allá de los cambios biológicos, el envejecimiento suele estar asociado a diversos contextos socioculturales. La OMS aclara: “Los factores que más influyen tienen que ver con el entorno físico y social, en particular la vivienda, el vecindario y la comunidad, así como características personales como el sexo, la etnia o el nivel socioeconómico. El entorno en el que se vive durante la niñez -o incluso en la fase embrionaria-, en combinación con las características personales, tiene efectos a largo plazo sobre el envejecimiento”.

Se debe entender que el envejecimiento es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de los años. No solo cuando se llegó a los 60 años.

Algunos consejos para ayudar en ese proceso:

- Cuidar su salud física
- Comenzar a moverse más: Aumentar el ejercicio y la actividad física
- Optar por alimentación saludable: aprenda a elegir alimentos nutritivos
- Dormir bien y lo suficiente cada noche
- Dejar de fumar. Adiós al alcohol y otras sustancias psicoactivas
- Consultar a su médico con regularidad
- Cuidar su salud mental
- Planear y ejecutar actividades recreativas y pasatiempos
- Cuidar su salud cognitiva



Fuentes:

<https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

<https://www.gob.mx/salud/articulos/dia-nacional-de-las-personas-adultas-mayores-en-los-tiempos-de-covid-19?idiom=es>

#DíaNaranja

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



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



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Grandes historias de amor y desamor

Pasiones. Amores y desamores que han cambiado la historia

Rosa Montero

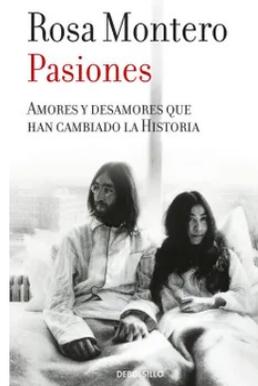
Lcda. María Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Rosa Montero (1951 - Madrid, España) es periodista y escritora. En 1979, editó su primer libro, *Crónica del desamor*. *La hija del caníbal* fue llevada al cine en 2003. Ha obtenido diversos premios, entre ellos el Premio Nacional de las Letras Españolas. Entre sus novelas están: *La función Delta*, *Pasiones*, *Te trataré como a una reina*, *Amado amo*, *Bella y oscura*, *La buena suerte*, entre otras.

Pasiones. Amores y desamores que han cambiado la historia es una obra que analiza grandes historias de amor y desamor a lo largo del tiempo. Montero describe 18 idilios en diferentes épocas; nos acerca así a las intensas relaciones que vivieron desde Marco Antonio y Cleopatra hasta Juana la Loca y Felipe el Hermoso, desde Eva Duarte y Juan Perón hasta John Lennon y Yoko Ono o como la de Lewis Carroll por la niña Alice Liddell, explorando tanto los infiernos como los paraísos de las grandes pasiones a lo largo de la historia. "Son historias de pasiones famosas, solitarias o compartidas, de desgracias eternas y felicidades más bien pasajeras".

Así, esta compilación que analiza las relaciones amorosas marcadas por la pasión, tanto del lado positivo como del negativo, revela las diferentes caras del amor a través de estos personajes históricos y sus experiencias.

La obra, que fue galardonada con el Premio Nacional de las Letras 2017, que invita a la reflexión sobre la naturaleza del amor, su poder transformador y, a veces, destructivo.



Sabías que...

- **Benito Pérez Galdós** (1843-1920) fue un destacado novelista, dramaturgo y cronista español.
- Es considerado como uno de los máximos exponentes del realismo español del siglo XIX y de los más grandes escritores después de Cervantes.
- Nacido en Las Palmas de Gran Canaria, se trasladó a Madrid para estudiar derecho, pero posteriormente se dedicó por completo a la literatura.
- Entre sus obras más destacadas están: *Episodios nacionales*, *Fortunata y Jacinta*, *Tristana o Miau*, entre muchas otras.
- Fue un miembro de la Real Academia Española y fue nominado al Premio Nobel de Literatura; si bien no lo ganó, su obra se caracterizó por su análisis social y psicológico, influenciada por el realismo y el naturalismo.

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.

Conoce, aprende y cuida tu salud mental

Salud mental para empleados del INCMNSZ

Información del Sitio Web Salud Mental/Educación para la Salud

El proyecto “Conoce, aprende y cuida tu salud mental” forma parte del macroprograma de Vida Saludable y Sostenible que busca fomentar el bienestar integral de todos los miembros de la comunidad INCMNSZ. En este sentido, la salud mental representa un aspecto especialmente importante y sensible para lograrlo.

En el sitio web institucional [<https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/Vida-Saludable/Tercer-Encuentro-Salud-Mental.html>] se abrió un espacio en el que se puede encontrar información útil, práctica y confiable que ha sido integrada por diversos especialistas de nuestra institución sobre el tema.

Además, se ha conformado un cuestionario cuyas respuestas son completamente confidenciales y a través del cual se puede identificar si presenta síntomas de problemas frecuentes, tales como ansiedad, depresión, ideación suicida o consumo de sustancias.

Es importante que, si decide realizarlo, las respuestas lo llevarán a un resultado final confidencial (solo quien lo hace lo sabrá) y le vinculará a un apartado donde podrá consultar recomendaciones específicas para el manejo de la situación identificada.

Importante: NO se podrá brindar atención personalizada al interior del Instituto, pero se facilitará información útil para que busque ayuda especializada en caso necesario. El objetivo, más que otorgar atención a nivel individual, es compartir herramientas para un empoderamiento personal en salud mental, buscando la autogestión y resiliencia.

En este enlace <https://saludmental.epsnutricion.com.mx/> se puede realizar un breve test de autoevaluación que permitirá conocer, de forma confidencial y anónima, situaciones relacionadas con su estado emocional.

El acceso se realiza mediante su propio internet (de casa o sus datos) y se debe contestar en un solo intento, garantizando así la privacidad total de sus datos.

Recuerde: El objetivo de esta herramienta no es emitir un diagnóstico, sino ofrecer una orientación inicial y recomendaciones prácticas en caso de identificar algún malestar emocional. Es un primer paso para conocerse mejor y cuidar de sí.

Test de evaluación:



Aguacate

Tiene una pulpa cremosa y de color verde que encierra una gran semilla marrón. Su sabor suave lo convierte en el cómplice ideal para una gran variedad de recetas.

Hay muchos tipos de aguacates, pero la variedad más popular se llama *Hass*.

¿Cómo elegir un aguacate?

Se puede quitar el rabillo que queda en la parte superior. Si lo que vemos es de color oscuro significa que el aguacate ya está un poco pasado. Si el color tira a verde es que todavía le quedan unos días para madurar. Si nos encontramos con un color amarillento indica que ya está en su punto.

Otra manera, es sacudirlo ligeramente; si al sacudirlo se nota que el hueso del interior se mueve o cede levemente al presionar con nuestros dedos, significa que está listo para ser consumido.



Cuadernos de

nutrición

Verduras con aderezo de aguacate y yogurt



Ingredientes:

- 1 taza de verduras combinadas con zanahorias, jícama, pepino, pimiento y apio
- 1 taza de yogurt natural sin azúcar
- 1/4 de aguacate
- 1 ajo pequeño, picado finamente

Forma de preparación:

Lavar, pelar y cortar la verdura en bastones

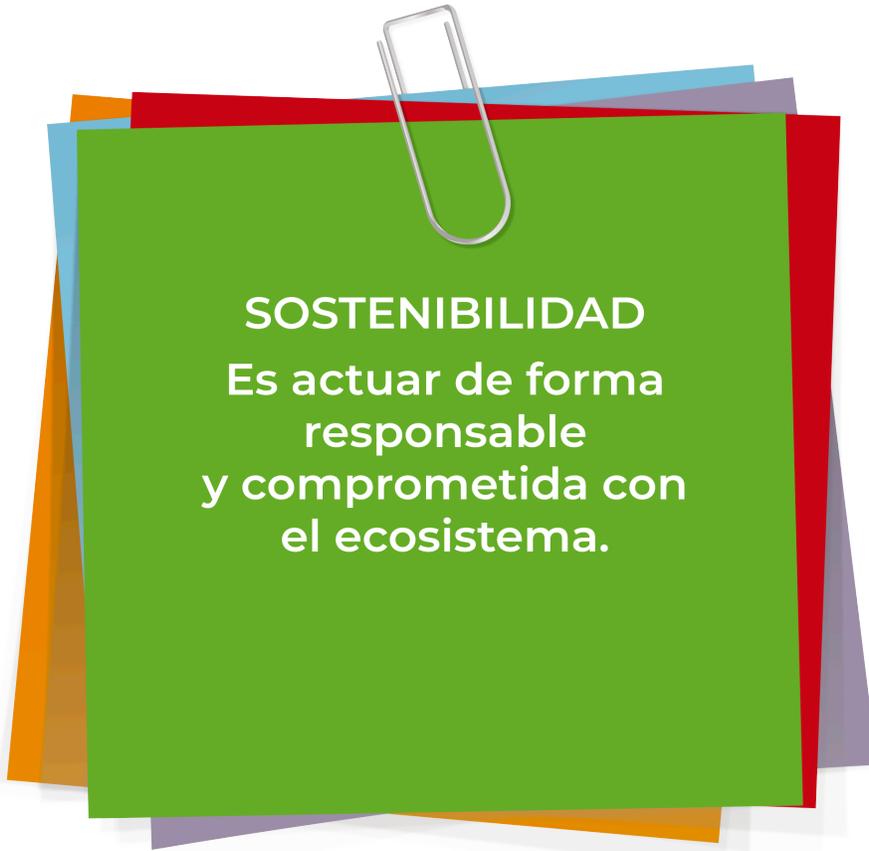
Machacar el aguacate con un tenedor

Revolver el aguacate, con yogurt y ajo

Salpimentar y colocar en un tazón para acompañar con la verdura

Más ideas de refrigerios escolares:

https://issuu.com/fomento-nutricion-salud/docs/cuadernos_de_nutrici_n_48-2



PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



SOSTENIBILIDAD



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Primera quincena de septiembre

1

Herrera Belmont Eduardo
Muñoz Macías José Alberto
Velázquez Alvarado Alejandro
Arenas Gutiérrez Erick Shaid
Paz Olvera Daniela
Ortega Mora Eduardo
Munguía Saldaña Alessandra Leonora
Nájera Hervis Gil Israel
Peñalta López Angélica
Del Valle Martínez Sandra
Laguna Martínez Remedios
González Gutiérrez Gustavo
López Cervantes Martha Alicia
Medina Martínez Antonio
Rojas Flores Hilda
López Castillo Ingrid Priscila
Arias Vargas Ilse Yesenia
Olivares Ríos Josselyn Anai

2

Morales Juárez Liliana
Valdez López Martín
Retana Gervasio Gustavo Adolfo
Pérez Amaya Ariel
Conde Prado Martha
Rodríguez Badillo Laura
Pérez Colín Esteban Eduardo
Pascual Ramos Virginia
Morales Cerdán José Carlos
López Delgado Damián
Merodio Anguiano Rosa Virginia

3

Álvarez Gutiérrez Hillary
Diener Cabezas Pablo
Cervantes Sánchez Axel
Vázquez García Ana Lilia
Juárez Dimas Roberto
Pérez Vázquez Rodrigo
Guaracha Basañez Guillermo Arturo
Hernández Rosas Ana Gabriela

4

Rivera Cruz Zyrísadai
Ruiz López Julia
Martínez Vélaz Rafael Salvador
Zúñiga Arriaga Claudia Rosalía
Rodríguez Ortega Rosalía
Lira Reyes Ana Rosalía
Montoya Loza Fabian Moisés
Torres Vega Miguel Ángel
Ruiz Estrada Andrés Christian
Villa Santillán Ilse Elizabeth

5

Jiménez Cortes Fernando
Crabtree Ramírez Brenda Eloísa
Villegas Cruz Edith Jeanette
Hernández Hernández Darinel
Celis Flores María de Lourdes
Colmenares Vásquez Ariadna Marcela
Salazar Salazar Elizabeth Alejandra
Rodríguez Rodríguez Susana

6

Montiel Jiménez Paulina
Ayendaño García María Isabel
Sánchez Orozco Dania Desire
Tapia Romero Gabriela Michelle
Castañeda Bueno María
Giles Lizardi Roberto
González González Tlanezi
Guzmán Reyes Perla Silvia
Solano Ibáñez Héctor Miguel
García Pérez Jayro
Hernández Lara María de los Ángeles
Alvarado Bolaños Susana

7

Segundo Alvarado Cristina
Arroyo Martínez Nicolás
Galindo Gómez Carlos
Hernández Reyes Omar Waldo
Carrillo García Julio César
Martínez Santana Norma Angelica

8

Camacho Del Valle Laura
Valle Mendoza Alfonso
Ruiz Cortes Liliana
Alberdo Martínez María Teresa
Valdez Reyes Luis Martín
Mata Marés Dianela Lilet

9

Díaz De Jerónimo Miguel Ángel
Sánchez Ganem Diana Laura
Sánchez Díaz Susana
Martínez Roque Ana Laura
Contreras Escamilla Mariela Guadalupe
Franco Ramos Araceli
Orea Mercado Lizet
Ayendaño Peza Héctor Manuel
Reyes De Alba Samie
Ortega Medina Gerardo
Huerta Guerrero Claudia

10

Salgado Herrera Eduardo
Tlazalo Albino Cristian Ismael
Quijano Cabrera Brenda Marlen
Andrade Hernández Josué Ulises
Ibarra Chairez Jorge Octavio
López Mosqueda Luis Gerardo
Rincón Pedrero Rodolfo
Capullitla Rodríguez Emma
Dávila Maldonado Ericka
Rosas Ruiz Sonia

11

Nieto Meza Brandon
Mercado Leal Gerardo
Vázquez Vidales Cynthia Andrea
Mendieta Rebollo Fernanda Amellally
Castro Ponce Ana Belem Clotilde
Sánchez Galicia Guadalupe
Sánchez Galicia Margarita
Galván Chávez Blas
Meléndez Fuentes Raúl
Martínez Castillo Araceli

11

Huerta García María Teresa
Reyes Romero Rocío
Pérez Medel Patricia
Sánchez Medina María Guadalupe
Colín Lozada Elizabeth
Bojórquez Flores Pamela Katherine
Grajales Figueroa Guido
Velasco Miguel Karen
Palomino González Gustavo de Jesús
Silva Becerril Gabriela
Gómez Torres David Omar

12

Cahuich Romano Gladys Berenice
Mendoza Alvarado Jazmin
Aguirre García Joaquín
Vérgara Vázquez Verónica
Iñescas Zárate Daniel
Sánchez Hernández Beatriz Eugenia
Arroyo Lucas Silvano
Rodríguez Callejas Juan de Dios

13

Guzmán Soto Mahatma Isaac
Arámbula Jiménez Estephania
Carrillo Vázquez Daniel Alberto
Tovar Palacio Armando Roberto
Vázquez Juárez Alicia
Aguilar Godínez Silvia
Alfonso Ramos Amada
Cruz Sánchez Apolonio
Cantú Brito Carlos Gerardo
Ruiz Soto Maricela
Morales Zúñiga Carmen
Reyes Reyes María de Lourdes
Ríoja Guerrero Euridice
Salinas Arteaga Azael
Benítez Vega Saul

14

Mendoza Padilla Alexis Miguel
Acevedo Canela Luis Alejandro
Torres Landa Martha Patricia
Ávila Curiel Abelardo César
Ibarra Sánchez María de Jesús
García Padilla Carlos Edmundo
Troncoso Maldonado Ana Lilia
Candanedo González Fernando Aureliano
Flores Moreno Lisset
Valencia López Tania Denisse
Alfaro López Luis Alberto

15

Carrasco González José de Jesús
Pérez González Jorge Arturo
Alanís Vega Audelia
López Martínez Mayra
Juárez Luis Roberto
Mendoza Flores María Elsa
Sánchez Hernández Edgar Gerardo
Parra Jiménez Claudia Adriana
Ortiz García Griselda
Barrientos Priego Ai Lan Hitandhui
Ríos Magallanes Adriana Denise
Mora Mundo Brenda

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.

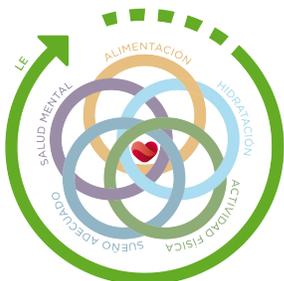
VENDO EDREDÓN DE PLUMA DE GANSO Y SÁBANAS DE FRANELA.

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



**COMUNIDAD
INCMNSZ**

Mantenlo



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