



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI

No. 17

15 de septiembre 2025

Departamento de Hematología y Oncología, innovadores proyectos multicéntricos en leucemias

Actualizaciones sobre el brote de sarampión en México





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 759

15 septiembre 2025

CONTENIDO

EDITORIAL

1

PARA CONOCERNOS

2

- Departamento de Hematología y Oncología, innovadores proyectos multicéntricos en leucemias

SER INCMNSZ

4

- Mística Institucional: medicina basada en evidencia; ejercida con respeto y humanismo

ENTÉRATE

6

- Graduación del Diplomado en Inmunología y Nutrición 2025
- Dra. Ana Lilia Garduño López, designada Vicepresidenta del Colegio Mexicano de Anestesiología
- Nombramientos en el INCMNSZ
- Retos al aprendizaje: mi Verano de Investigación en el INCMNSZ

INVESTIGACIÓN

10

- Distribución de las publicaciones institucionales 2019-2024

NUTRICIÓN INCMNSZ

11

- El alimento como medicina

ADMINISTRACIÓN

12

- La gamificación en la capacitación

MÍSTICA

13

- Orgullo de pertenencia

VIDA INSTITUCIONAL

14

- Silvia Bautista Martínez

ARTE Y CULTURA

15

- El Árbol de la Vida, a casi 30 años de su llegada al INCMNSZ

HABLEMOS DE ENFERMERÍA

16

- Capacitación para la seguridad y calidad en el uso del carro de paro

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

17

- ¿Qué son las demencias?

SABÍAS QUE

18

- Efemérides de la Salud

TU SALUD

19

- Actualizaciones sobre el brote de sarampión en México

NUEVA TORRE INCMNSZ

20

- Logremos juntos

ESPACIO DE LECTURA

21

- *La vida de los elfos*
Muriel Barbery

NUESTRO ENTORNO

22

- Agradecemos la donación de tapas para la Campaña Tapas pro Apoyo

LA CULTURA DEL BIEN COMER

23

- Setas
- Pozole de setas

PROGRAMA VIDA SALUDABLE

24

- Programa Vida Saludable y Sostenible

En esta edición, en la sección ***Para Conocernos***, se presenta información relativa al **Departamento de Hematología y Oncología**, a cargo de la **Dra. Roberta Demichelis Gómez**, quien **muestra los innovadores proyectos multicéntricos en leucemias** que se realizan en el área a su cargo. Así mismo, en ***Ser INCMNSZ***, **expone lo que para ella significa la Mística Institucional**, y narra algunas de sus vivencias durante su trayectoria.

En ***Entérate***, se da a conocer información referente a la **Ceremonia de Graduación del Diplomado en Inmunología y Nutrición 2025**, en su décima edición, coordinado por el Dr. Enrique Gómez Rodríguez. Asimismo, se hace mención al **nombramiento de la Dra. Ana Lilia Garduño López**, como **Vicepresidenta del Colegio Mexicano de Anestesiología** y de la **Mtra. Leticia Molina Murrieta** como **Coordinadora de la Clínica de Heridas y Estomas del INCMNSZ**. Además, la narración de **Cristina Montoya Vázquez**, participante del **Verano de Investigación 2025** del Departamento **Biología de la Reproducción** del Instituto

Las efemérides de la salud de la primera quincena de septiembre, se mencionan en ***Sabías que***: 8 de septiembre, **Día Mundial de la Fibrosis Quística**; 10 de septiembre, **Día Mundial de la Prevención del Suicidio**; 12 de septiembre, **Día Internacional de Acción contra la Migraña**, y 14 de septiembre, **Día Mundial de la Dermatitis Atópica**.

En ***Tu Salud***, se da a conocer **información actualizada** que el **Dr. Arturo Galindo Fraga**, Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ, brindó **sobre la situación de sarampión en el país**. También explicó las acciones a realizar en caso de que se presente una persona solicitando atención médica con sospecha de esta enfermedad.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se dan a conocer algunas **recomendaciones para fomentar la sostenibilidad**, tales como: **aprovechar** los materiales existentes, **conocer** las verduras y frutas de temporada, **rechazar** materiales que no son amigables con el medio ambiente e **identificar** materiales que se puedan **reusar**, entre otras.

Basados en esquemas pediátricos

Departamento de Hematología y Oncología, innovadores proyectos multicéntricos en leucemias

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

El Departamento de Hematología y Oncología, a cargo de la Dra. Roberta Demichelis Gómez, está liderando innovadores proyectos multicéntricos de quimioterapia, basados en esquemas pediátricos para alcanzar mejores resultados en los adultos con leucemia linfoblástica aguda.

“Hemos logrado adaptar esquemas de tratamiento de quimioterapias, enfocados en esquemas pediátricos para cambiar por completo la forma en que tratábamos a la población joven con leucemia linfoblástica aguda, con resultados muy exitosos que, incluso, los han destacado en la Sociedad Americana de Hematología”.

Agregó que, en el área a su cargo, están trabajando con el Dr. José Carlos Crispín y su equipo del Laboratorio de Inmunología para tratar pacientes con terapia celular que es muy novedosa. Consiste en extraer los linfocitos T (células de las defensas) a pacientes, como si fuera donación de plaquetas, y reprogramarlos genéticamente y volverlos a transfundir a los pacientes para que reconozcan las células malignas y las destruyan.

“Es un tratamiento que existe únicamente en países desarrollados por el alto costo que conlleva, pero son terapias efectivas. Las compañías farmacéuticas que las hacen de forma comercial, hacen que sean impagables sus costos. Por lo que muchos países se han movido a hacerlas de forma académica en laboratorios locales”.

Agregó que se están desarrollando dos proyectos paralelos respecto a terapia celular. Esperan que se puedan aplicar el próximo año.

“Es algo que solo se puede hacer en instituciones como esta, en donde hay laboratorios muy fuertes de investigación básica, pero que, al mismo tiempo, estamos al lado de los clínicos y tenemos a pacientes. Por lo que se pueden hacer alianzas en beneficio de pacientes.

Hay grupos de otras instituciones que están desarrollando proyectos paralelos. Nos unimos para hacer una red y apoyarnos entre todos. Sabemos que para innovar hay muchos obstáculos y para lograrlo, si lo hacemos juntos, es mejor y más rápido. Todavía no hay ningún paciente tratado con este tipo de terapias. Esperamos que el próximo año ya tengamos al primer paciente tratado en el Instituto. Inicialmente, el enfoque va a ser en leucemia linfoblástica aguda. Esta terapia se usaba en personas que habían recaído o con muy mal pronóstico. Ahora, se está empezando a usar de forma mucho más temprana.

En un futuro cercano, la mitad de los pacientes con leucemia linfoblástica aguda podrían ser candidatos a este tratamiento. Estamos empezando con esa enfermedad, pero estas mismas células se pueden usar para muchas otras enfermedades hematológicas malignas”.

Agregó que también hay un área de investigación enorme para tumores sólidos, otro tipo de cánceres, incluso para enfermedades autoinmunes, no solo enfermedades malignas; ya teniendo esta plataforma instalada, se abre una puerta enorme a un potencial de tratamiento para distintas enfermedades, tanto malignas como no malignas.

Explicó que el Departamento a su cargo se enfoca también en trasplante de células hematopoyéticas, conocido como trasplante de médula ósea, y en todo tipo de cáncer, tanto hematológico (leucemias, linfomas y mielomas, entre otros) como oncológico (cáncer gastrointestinal o de mama, entre otros), y cualquier tipo en hematología y coagulación, problemas de trombosis, sangrados como hemofilias, así como inmunohematología o enfermedades autoinmunes hematológicas.

“Este departamento fue uno de los que fundó al INCMNSZ con el Dr. Luis Sánchez Medal, uno de los pioneros de la hematología en México. Estaba enfocado a la hematología benigna autoinmune, pero la epidemiología ha cambiado y la incidencia de enfermedades malignas ha aumentado. En el Instituto, la Hematología no es un servicio aislado: es parte de la columna vertebral de la Medicina Interna. Mantenemos énfasis en la hematología clásica, además de la maligna y, sobre todo, una práctica con el paciente en el centro”.

Señaló que los retos que enfrenta el departamento a su cargo tienen mucho que ver con los que se enfrenta a nivel nacional. Particularmente en hematología y oncología, los costos de los medicamentos se han ido incrementando de una forma abismal. Otro reto es poder ofrecer diagnósticos oportunos, tratamientos innovadores y pronósticos positivos.

“A pesar de los retos que tenemos y que a veces pueden parecer frustrantes, sobre todo cuando queremos dar a cada paciente la mejor atención, debemos seguir trabajando. Es algo que ayuda a sobrellevar todas esas barreras. Al final, lo más importante son las personas con las que trabajas, tanto residentes, personal administrativo, de laboratorio, afanadores, residentes de medicina interna, que son la base que sostiene al Instituto; y saber que trabajas con seres humanos comprometidos y que les interesa que al paciente le vaya lo mejor posible es lo que hace la diferencia a que la frustración sea menos”.



Laboratorios



Departamento de Hematología y Oncología

Todo mi desarrollo profesional ha sido gracias al INCMNSZ

Mística Institucional: medicina basada en evidencia; ejercida con respeto y humanismo

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



Dra. Roberta Demichelis Gómez

La Dra. Roberta Demichelis Gómez, jefa del Departamento de Hematología y Oncología, expresó que la Mística Institucional para ella es poner en práctica una medicina basada en las evidencias, ejercida con respeto y humanismo.

Recordó cuando ingresó al INCMNSZ a realizar su internado de pregrado en 2006. Posteriormente, realizó su servicio social en una comunidad y se reintegró en 2008 a realizar su residencia de medicina interna de cuatro años, para después hacer tres años de hematología. A partir de ese momento se quedó en el Instituto, primero como encargada de la Clínica de Leucemias Agudas y a partir de febrero de 2025, como Jefa del Departamento.

“Los años en medicina interna siempre son la base de formación para todos los que nos dedicamos a las áreas derivadas de ella. Recuerdo con mucho cariño esos cuatro años. En ese momento, me di cuenta de que la forma en que se hace medicina interna aquí es muy diferente a lo que se hace en otras instituciones.

Adquieres un compromiso muy importante con la institución y con los pacientes. Un ejemplo muy claro es cuando, por dos meses, estás encargado de un sector completo de hospitalización; obviamente, tienes apoyo de adscritos y de interconsultantes, pero te haces responsable de los pacientes y buscas que salgan adelante. Eso te hace tener un compromiso como médico que va más allá de cumplir con una residencia”.

Agregó que vas conociendo al personal y observas que su deber va mucho más allá de cumplir un horario o checar salida y entrada. Ves a muchas personas interesadas en la formación de los médicos residentes.

“Los residentes de mayor jerarquía tienen un compromiso con tu aprendizaje y enseñanza. Y los adscritos tienen un deber que va más allá de lo que tendrían que hacer. Me tocó conocer personas de las que aprendí su relación médico-paciente; cómo relacionarse; cómo dar malas noticias, o cómo hablar con los pacientes”.

Comentó que decidió realizar su especialidad en el INCMNSZ cuando realizaba su pregrado en la Facultad de

Medicina y vino a un congreso, en el que tuvo una muy buena impresión del Instituto. Pensó que era un lugar muy académico, que se basaba todo en las evidencias científicas, y en el que se percibía un muy buen ambiente personal y académico, además de buen trato y respeto.

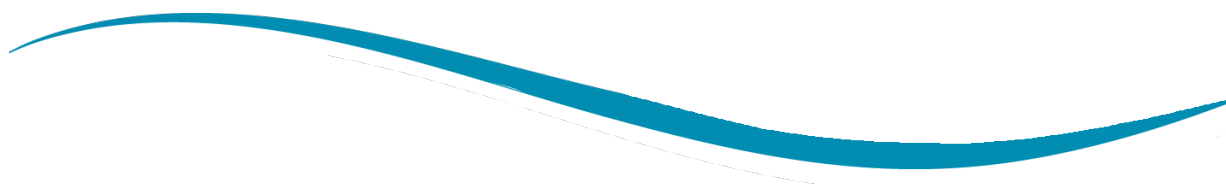
Después, cuando vio las plazas para hacer el internado y conocer su prestigio, buscó hacerlo aquí. Ahí fue cuando realmente conoció al Instituto; le pareció un lugar totalmente distinto al resto de las instituciones que ella había conocido.

“Tenía claro que quería hacer la residencia médica en el INCMNSZ. Sabía que era una institución distinta y un lugar en donde se favorecía la ciencia, la medicina basada en la evidencia y, al mismo tiempo, con respeto y humanismo. Aunque no estaba segura de querer hacer una residencia -pensaba hacer más bien algo dedicado a la investigación en laboratorio-, en el año de internado, decidí que sí quería hacer clínica y, además, quería venir al Instituto.

En un principio, yo no quería hacer hematología; en pregrado no me interesó, hasta que me tocó estar encargada de este sector y conocer a esos pacientes. Eso fue lo que me hizo fijarme por primera vez en hematología, entre otras cosas porque la mayoría de los hospitalizados eran leucemias agudas en gente muy joven, en una situación de vida muy crítica que, si se quejaban, era porque realmente estaban muy mal. Pacientes resilientes, muy agradecidos y con un interés de dar todo lo que podían para tratar de recuperarse. Esa conexión humana con los pacientes en el sector de hematología me apasionó”.

Después, ya estando en la residencia de hematología, me tocó conocer médicos adscritos a esta especialidad. Recuerdo al Dr. Erick Crespo Solís, que llevaba la Clínica de Leucemias, ver su forma de relacionarse con los pacientes, buscar ir más allá para ayudarles a su recuperación, no solo en lo físico, sino también involucrarse en sus emociones y tratar de darles este manejo lo más integral posible, es algo que no se ve en muchas instituciones”.

Para concluir, destacó que el Instituto es un ejemplo de que también en las instituciones públicas se puede dar una atención cálida e integral. “Somos privilegiados en muchos sentidos, tenemos un volumen grande de pacientes, pero la capacidad y el espacio para poderles dar el tiempo que necesita cada uno, es parte de nuestra Mística Institucional. A pesar de la carga, no se pierde esa cercanía humana y no debemos descuidarla nunca”.



En su décima edición, generando líderes para la atención a la salud

Graduación del Diplomado en Inmunología y Nutrición 2025

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



De izquierda a derecha: Mtra. Gabriela Mancera, Dra. Janette Furuzawa, Dr. Héctor Bourges, Dr. Enrique Gómez Rodríguez y Dra. Gisell Zeledón

El 29 de agosto tuvo lugar en el auditorio del INCMNSZ la ceremonia de graduación del Diplomado en Inmunología y Nutrición 2025, en su décima edición. Evento presidido por el Dr. Héctor Bourges, la Mtra. Gabriela Mancera, la Mtra. Victoria Ramos, el Dr. Enrique Gómez, la Dra. Janette Furuzawa y la Dra. Gisell Zeledón. La Dra. Gisell Zeledón, en representación de los graduados, destacó que fueron afortunados por ser alumnos de este diplomado y agradeció a los maestros porque compartieron, no solo su conocimiento, sino su pasión y compromiso por la ciencia y la enseñanza.

“La modalidad virtual permitió trascender fronteras, superar distancias y reunir en un mismo espacio a médicos y nutriólogos, con un mismo propósito: aprender, crecer y servir mejor a nuestros pacientes y comunidades. Agradezco al Instituto por abrirnos las puertas y recordarnos, a través de sus valores. Nos llevamos la excelencia académica que nos invita a dar siempre lo mejor; la humanidad que nos recuerda que detrás de cada paciente hay una vida que merece ser cuidada con dignidad; la integridad que nos guía para mantener siempre la ética y la transparencia en cada decisión médica”.

Por su parte, el Dr. Bourges Rodríguez felicitó a los egresados por haber terminado un diplomado de primera categoría y destacó el esfuerzo que ha hecho el comité organizador y profesores para ofrecerles lo mejor que se puede en inmunología, en nutriología y en la interacción entre ambas. Y aseguró: “El diplomado no fue fácil, se les exigió mucho, pero resulta que los grandes éxitos en la vida suelen costar bastante trabajo”.

La Dra. Janette Furuzawa, a nombre de los docentes, señaló que el Diplomado se ha impartido por más de 10 años, que es un evento académico reconocido, no solo por los miembros del INCMNSZ, sino también por instituciones en Latinoamérica y en Europa.

“Nació en 2013 como curso avanzado, en 2017 como diplomado. Es avalado por la Facultad de Química, a través de la Secretaría de Extensión Académica de la UNAM; en 2023 fue avalado por la International Society of Nutrition. Su objetivo es actualizar a los profesionistas del área médica en los conocimientos de inmunología y nutrición con un enfoque multidisciplinario”.

Añadió que la plantilla docente es de excelencia. Son líderes nacionales e internacionales. Les agradeció por su dedicación, compromiso, formación continua y deseo de profundizar en la interrelación entre la nutrición y la inmunología, es decir, con el sistema inmune.

“Los conminamos a compartir este conocimiento y promover su aplicación en el ámbito de la salud. Somos portadores de una nueva visión que pretende transformar vidas y comunidades para mejorar el manejo de la nutrición como un pilar de la atención de la salud. El INCMNSZ promueve mística, formando líderes y seres humanos con valores”.

Para concluir, el Dr. Enrique Gómez hizo un recuento de los temas que se abordaron y destacó la importancia de la actualización y aplicación de este conocimiento como centro de la atención médica centrada en la inmunología y la nutrición.

Comentarios de algunos egresados

Dr. Christopherson Gengyny Caballero López: “Soy integrante de una academia europea de alergoinmunología clínica, en donde está el foco de interés hacia este tema. Cuando supe del diplomado y vi lo adecuado que es para mi desarrollo profesional y mi actividad diaria, no lo dudé y me inscribí. Como alergólogo pediatra e inmunólogo clínico es vital”.

Lcda. Sara Pérez Rojas: “Me enteré del curso, leí el contenido y se me hizo muy interesante. Una vez cursándolo, me quedé asombrada de los contenidos. Quiero invitar a los que pertenecemos al área de salud, tanto inmunología como nutrición. Es una forma de aprender más sobre el metabolismo. Involucra a todas las patologías. Lo más satisfactorio del curso fue tener el conocimiento de los maestros. Son excelentes en sus especialidades. Enriquece mi práctica profesional”.

Dr. Luis Antonio Salgado Cruz: Decidí estudiar el curso por los temas de nutrición, en especial porque veo muchos pacientes con enfermedades metabólicas; quería estar más informado sobre los temas y tener algo nuevo que ofrecer. Tuve maestros del INCMNSZ durante mi formación médica y quedé enamorado de ellos, igual que de las personas que conocí aquí. La mayor satisfacción del curso fue recibir mi primer diploma del Instituto. Lo recomiendo ampliamente; lo que van a aprender está basado en la evidencia científica”.



Graduación del Diplomado en Inmunología y Nutrición 2025

Desempeño y compromiso institucional

Nombramientos en el INCMNSZ



Dra. Ana Lilia Garduño López

La Dra. Ana Lilia Garduño López, médica adscrita al Departamento de Anestesiología del INCMNSZ a cargo del Dr. Rafael Paulino Leal Villalpando, fue nombrada Vicepresidenta del Colegio Mexicano de Anestesiología el pasado 29 de agosto.



Mtra. Leticia Molina Murrieta

La Mtra. Leticia Molina Murrieta fue nombrada Coordinadora de la Clínica de Heridas y Estomas del Departamento de Enfermería, a cargo de la Lcda. Enf. Patricia Ramírez Arvizu.

Espacio de divulgación de la lactancia materna

Retos al aprendizaje: mi Verano de Investigación en el INCMNSZ

Cristina Montoya Márquez/Verano de Investigación 2025, Biología de la Reproducción

Este verano en el INCMNSZ, durante julio de 2025, fue una experiencia que disfruté mucho y que recordaré con mucho cariño. Aprendí temas que realmente me interesan, y cada día fue una mezcla de retos y momentos agradables. Uno de los aspectos que me gustaron fue poder aportar con la creación de tres infografías sobre la sala de lactancia que ahora forman parte del espacio de divulgación científica.

La primera infografía abordó los derechos sobre la lactancia materna durante la jornada laboral en México, incluyendo lo establecido por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud, su reconocimiento como un derecho sexual y reproductivo, el respaldo legal en el país y lo que establece la NOM-025-STPS-2008 sobre las condiciones de iluminación en los centros de trabajo, que incluye explícitamente las salas de lactancia (<https://cientificamente.org/divulgacion-cientifica/derechos-sobre-la-lactancia-materna-durante-la-jornada-laboral-en-mxco>).

La segunda infografía incluyó las diferentes maneras de definir un espacio de derecho y salud: la sala de lactancia. Se compartieron definiciones específicas, la diferencia entre sala de lactancia y lactario hospitalario, y diferentes nombres que reciben estos espacios en diversas regiones de México (<https://cientificamente.org/divulgacion-cientifica/diferentes-maneras-de-definir-un-espacio-de-derecho-y-de-salud-la-sala-de-lactancia>).

La tercera infografía explicó las condiciones que debe tener una sala de lactancia: su función, características ideales, reglas de uso e higiene, y los recursos e insumos para que las mujeres ejerzan su derecho a la lactancia en un espacio digno (<https://cientificamente.org/divulgacion-cientifica/cules-son-las-condiciones-bsicas-de-una-sala-de-lactancia>).

Me sentí motivada todo el tiempo, y fue especial ver cómo mis aportaciones pueden tener un impacto real. Sin duda, me encantaría volver en un futuro y seguir aprendiendo en un entorno tan enriquecedor.



Sala de Lactancia en el INCMNSZ



Cristina Montoya Márquez

Calidad de la investigación en el área de la salud

Distribución de las publicaciones institucionales 2019-2024

Segunda y última parte

Dr. Carlos Aguilar Salinas/Dirección de Investigación

De acuerdo con la publicación anterior, el promedio de las publicaciones en los últimos 6 años es de 501 artículos. Aproximadamente, 20 por ciento ha correspondido a los grupos I-II, y 80 por ciento se concentra en los grupos III-VII. A pesar de observarse un incremento en 2024 en el grupo I, esto no ha sido en detrimento de los grupos de mayor impacto.

Un ejemplo de la calidad de la investigación que desarrollamos en el área de la salud se puede observar en la distribución y diversidad de nuestras publicaciones en los grupos VI y VII (64 artículos) en relación con las temáticas de cada revista.

Publicaciones en revistas de alto impacto 2024

Logros

Int J Surg	1	Lancet Infect Dis	1	Ann Oncol	1
Nature	2	Clin Immunol	1	Clin Microbiol Infect	1
Nat Genet	1	Br J Surg	3	Eur Urol	1
Nat Rev Nephrol	1	Science	1	EClinicalMedicine	1
Lancet	6	Ann Rheum Dis	1	Arterioscl Thromb	1
Cochrane Database	1	J Clin Oncol	1	Vasc Biol	
Syst Rev		Trends Immunol	1	Clin J Am Soc Nephrol	1
J Clin Oncol	1	N Engl J Med	1	BMC Med	1
Am J Trasplant	1	Alzheimers Dement	2	Lancet Reg Health Am	1
Microbiol Spectr	1	Lancet Rheumatol	1	Lancet Diabetes Endocrinol	1
Arthritis Rheumatol	3	Am J Hematol	1	JAMA	1
Kidney Int	1	Ann Rheum Dis	1	J Clin Invest	1
Am J Trasplant	1	J Hepatol	1	J Exp Med	1
Lancet HIV	1	JAMA Oncol	2		
Mayo Clinic Proc	1	EClinicalMedicine	1		
JCI Insight	1	Cell Mol Life Sci	1		
Lancet Infect Dis	1	Eur J Cancer	1		
Age Ageing	1	Am J Kidney Dis	1		
Lancet Planet Health	1	BMJ Glob Health	1		
		Nat Med	1		
		Eur Hearth J	2		
		Lancet gastroenterol	1		
		Hepatol			

La oportunidad servida en nuestra mesa

El alimento como medicina

L.N.A. Viridiana Romero López/Dirección de Nutrición



En esta ocasión queremos invitarte a leer un artículo de la Dra. Martha Kaufer Horwitz, publicado en Cuadernos de Nutrición. Donde nos hace recordar algo fundamental: lo que ponemos en nuestro plato no solo es alimento, también puede ser una decisión muy importante para cuidar nuestra salud y bienestar.

Hipócrates nos regaló una frase célebre: “Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”. Y mucho tiempo después, en nuestra época, y con los avances de la ciencia, esa frase no solo continúa vigente, sino que cobra cada vez más fuerza.

Se ha demostrado en diversas investigaciones que la alimentación influye directamente en nuestro bienestar y en la aparición de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, los problemas cardiovasculares, el cáncer o el deterioro cognitivo. Una dieta poco saludable puede favorecer su desarrollo, mientras que adoptar hábitos de alimentación saludables, como la dieta mediterránea o la dieta DASH, ha mostrado y comprobado efectos benéficos. Pero el concepto de “alimento como medicina” no se limita a la prevención. Cada vez hay más pruebas de que una dieta correcta puede mejorar la evolución de distintas enfermedades e incluso reducir la necesidad de algunos medicamentos. Por ejemplo, sabemos que cambios específicos en la dieta ayudan a controlar la diabetes tipo 2, regular la presión arterial o disminuir procesos inflamatorios en el organismo. La nutrigenómica y el estudio de la microbiota intestinal también nos abren un amplio panorama: lo que comemos no solo nos nutre, sino que interactúa con nuestros genes y con nuestras defensas, influyendo en cómo respondemos a diversas condiciones de salud.

La verdadera fuerza de la nutrición no está en los mal llamados “super alimentos”, sino en mantener una dieta correcta, sostenible e individualizada a las necesidades de cada persona. Así como recetar un medicamento es parte fundamental en el tratamiento médico de una enfermedad, promover hábitos alimentarios saludables debería ocupar el mismo nivel de importancia en la atención de la salud. La oportunidad está, literalmente, servida en nuestra mesa. Elegir mejor lo que comemos es una inversión para nuestra salud y la opción de prevenir enfermedades y así mejorar nuestra calidad de vida.

Si deseas profundizar en este tema, te invitamos a leer el Editorial completo en la revista Cuadernos de Nutrición: EL RESCATE DE UNA IDEA ANCESTRAL: el alimento como medicina. Martha Kaufer Horwitz NC.

Cuadernos de Nutrición, Volumen 48, Número 3, Periodo mayo/junio 2025 – Fomento de Nutrición y Salud.

(s. f.). <https://fns.org.mx/cuadernos-de-nutricion-volumen-48-numero-3-periodo-mayo-junio-2025/>

Fomentar la motivación entre el personal

La gamificación en la capacitación

Segunda y última parte

Mtro. Carlos A. Sánchez Morales y Nathaly Hernández Lira



La gamificación proviene del inglés *game*, que significa juego, es decir, el uso de mecánicas y dinámicas con el fin de fomentar la motivación; es un proceso que utiliza metodologías y técnicas de los videojuegos, principalmente en contextos no lúdicos; se usa para motivar o enseñar, y consta en premiar actividades, actitudes o avances de una o varias actividades específicas (a diferencia de la ludificación, que se encarga de que las actividades solo sean divertidas). Está inspirado en las dinámicas de los juegos donde se pueden incluir avatares personalizados, logros escalonados, insignias, medallas, rachas, clasificaciones, premios y recompensas. Esta se puede desarrollar en salones de clase, en negocios, empresas, instituciones u organizaciones.

Se puede aplicar de dos formas: como estímulo para conseguir una recompensa a mediano o largo plazo (no necesariamente monetaria) y para hacer las sesiones de capacitación más amenas y motivadoras. Al integrar un plan de gamificación entre los empleados y colaboradores, se obtienen múltiples beneficios que contribuyen al crecimiento del talento humano: estimula el aprendizaje de los empleados, facilita los feedbacks, motiva a la acción en el entorno laboral, desarrolla un sentido de pertenencia y conecta a una cultura organizacional.

En el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación del personal se ha planteado un modelo de gamificación que busca motivar, incentivar y mejorar el trabajo en equipo dentro del Instituto. Se busca que los colaboradores se sientan comprometidos y mejoren el enfoque en las tareas, así como desarrollar habilidades como la visión estratégica y la toma de decisiones de una forma lúdica, mientras se reduce el estrés, fortaleciendo la comunicación entre integrantes, creando un ambiente de trabajo saludable.

¡Todo somos INCMNSZ!



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

ORGULLO DE PERTENENCIA

**Sentir orgullo de tener el honor
de pertenecer a la institución.**

¡y aquí la vivimos diario!

COMUNIDAD INCMNSZ



Silvia Bautista Martínez

Coordinadora de Acompañamiento de Nuevos
Proyectos de Investigación e Innovación, CANPII
Dirección de Investigación

1987

Técnico en Trabajo Social Especializado. Ingreso al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

1993

Fundadora del Área de Trabajo Social en el Departamento de Endocrinología en Proyectos de Investigación. Primera publicación *Journal of the American Association of Diabetes Educators*.

1993-2005

Diplomados en: Administración de Servicios en Salud, Desarrollo Gerencial en los Servicios de Salud, Educador en diabetes, Violencia familiar, Gerontología, Docencia, entre otros.

2006

Licenciatura en Trabajo Social por la Universidad Nacional Autónoma de México.

2012

Posgrado Especialización en modelos de intervención con personas mayores, Medalla Alfonso Caso por la Universidad Nacional Autónoma de México.

2015

Fundadora de los Cursos de Capacitación: Escuela para Cuidadores de personas mayores en el Instituto.

2020

Posgrado Maestría en Terapia Familiar por el Instituto de la Familia A.C., IFAC.

2024

Licenciatura en Psicología por la Universidad del Valle de México, UVM, con distinción de excelencia académica.

Desempeño laboral en Hospitalización, Preconsulta, Terapia Intensiva, Urgencias, Consulta externa, Hematología, Cuidados Paliativos, Nefrología, Endocrinología, Geriátrica, y Dirección de Investigación.

Ponente en Congresos Médicos, Trabajo Social y Enfermería, nacionales e internacionales. Participación en investigaciones. Acreedora de Distinciones y Premios Institucionales.

Escultura de Sebastian

El Árbol de la Vida, a casi 30 años de su llegada al INCMNSZ

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

La escultura El Árbol de la Vida, del artista mexicano Enrique Carbajal González, mejor conocido como Sebastián, es una obra monumental que destaca por su fuerza simbólica, su riqueza geométrica y su integración armónica con el entorno urbano. Esta pieza, instalada en diferentes versiones en espacios públicos de México, representa una interpretación contemporánea de un símbolo ancestral arraigado en diversas culturas: el árbol como eje de la vida, conexión entre el cielo y la tierra, y fuente de crecimiento, sabiduría y fertilidad.

Con motivo de la celebración del 50 aniversario del Instituto y honrando al Dr. Salvador Zubirán Anchondo por su labor en la salud pública, llegó la escultura monumental de casi seis metros de altura, ubicada en la entrada principal del INCMNSZ, "El árbol de la vida, Homenaje a Salvador Zubirán".

El 27 de junio de 1996, la obra artística fue develada por los doctores Juan Ramón de la Fuente, entonces Secretario de Salud; Donato Alarcón Segovia, Director General e impulsor de las artes en el INCMNSZ, y el propio Salvador Zubirán Anchondo. Esta obra no solo es un homenaje al símbolo del árbol en su sentido mitológico y espiritual, sino también una metáfora de la cultura mexicana: una nación enraizada en una historia milenaria, pero en constante transformación y crecimiento. La pieza invita a la contemplación, a reflexionar sobre la vida misma, sus ciclos y el papel del ser humano en el equilibrio entre naturaleza, arte y tecnología.



Registro electrónico, una herramienta al servicio del cuidado

Capacitación para la seguridad y calidad en el uso del carro de paro

Lcda. en Enf. Yessenia Gutiérrez Galicia/Adscrita al Servicio de Urgencias, turno matutino



Yessenia Gutiérrez Galicia

La Subdirección de Enfermería, a través del Comité de Carro de Paro, conformado por personal de enfermería de los Servicios de Urgencias y Terapia Intensiva, así como con el seguimiento y apoyo del Departamento de Educación Continua, nos encontramos actualmente en la fase de capacitación y actualización sobre el correcto llenado del registro electrónico del carro de paro.

Esta actividad tiene como objetivo fortalecer la seguridad del paciente y mejorar la vigilancia del equipo de emergencia, ofreciendo seguimiento y orientación clara y práctica sobre cómo completar los registros de forma oportuna, completa y conforme a la normativa vigente.

Uno de los temas más relevantes abordados ha sido la importancia del llenado en tiempo y forma, ya que esto permite una comunicación más efectiva entre turnos, facilita la supervisión del estado de los medicamentos, en especial aquellos con fechas próximas de caducidad, y garantiza un mejor control del material disponible. Este registro, además de ser un requisito normativo, contribuye directamente a brindar una atención más segura y de mayor calidad.

Sabemos que la transición hacia herramientas digitales puede representar un reto, particularmente para quienes no están familiarizados con el uso de tecnologías. Sin embargo, en los espacios de retroalimentación generados durante la capacitación, se destacó que, con la práctica cotidiana, el uso del sistema se vuelve cada vez más ágil y eficiente. Y es que, aunque no todos seamos expertos en el uso de las tecnologías, es indispensable desarrollar habilidades digitales como parte de nuestro crecimiento profesional.

Esta jornada de capacitación que inició en el turno nocturno, no solo resolvió dudas técnicas, sino que también propició espacios de diálogo, reforzando el compromiso con la mejora continua y la responsabilidad compartida en los procesos clínicos. El registro electrónico del carro de paro no es un trámite más, sino una herramienta fundamental para responder de manera rápida, organizada y segura ante situaciones críticas.

Agradecemos al comité organizador y a todas las personas que participan con interés y compromiso. Como enfermeras y enfermeros, seguiremos construyendo una cultura de calidad, con registros confiables, colaboración activa y un enfoque centrado en el cuidado del paciente.

¿Qué son las demencias?

Pérdida progresiva de las funciones cognitivas y provoca incapacidad para realizar las actividades de la vida diaria.



Ante un paciente con demencia:

Es importante la detección temprana y el control de los factores de riesgo.

Factores de riesgo



Hipertensión



Diabetes



Tabaquismo



Alcoholismo



Edad



Genética

¿Cómo reducir los factores de riesgo?



Actividad Física



Lectura



Rehabilitación
Cognitiva

Vídeo sobre Las Demencias con el Dr. Alberto José Mimenza Alvarado:

 <https://www.youtube.com/watch?v=t61rc-wbxSI>

Conoce más sobre salud en: www.epsnutricion.com.mx



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

8 de septiembre, Día Mundial de la Fibrosis Quística

Concienciación e información

Desde el año 2013, la Asociación Internacional de Fibrosis Quística (CFW) decretó que cada 8 de septiembre se celebraría el Día Mundial de la Fibrosis Quística. El objetivo de esta fecha es poner sobre la palestra toda la información relacionada con este padecimiento y cómo entre todos podemos mejorar las condiciones de vida de aquellos que lo sufren.

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

10 de septiembre, Día Mundial de la Prevención del Suicidio

Eliminar el estigma hacia la salud mental

Este día tiene el propósito de crear conciencia alrededor del mundo sobre la importancia de eliminar el estigma hacia la salud mental y trabajar para que las personas pidan apoyo ante una situación emocional complicada. En el mundo se estima que una de cada 100 muertes es consecuencia del suicidio.

Fuente: <https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-mundial-para-la-prevencion-del-suicidio-1>

12 de septiembre, Día Internacional de Acción contra la Migraña

Patología incapacitante

Esta conmemoración es concienciar a la población sobre esta patología incapacitante que afecta a miles de personas en el mundo, caracterizada por dolores de cabeza y cefalea. Es considerada entre una de las veinte enfermedades más incapacitantes en todo el mundo, que puede ser hereditaria, caracterizada por un fuerte dolor pulsante o palpitante en uno de los lados de la cabeza, generalmente acompañado por náuseas y vómitos.

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

14 de septiembre, Día Mundial de la Dermatitis Atópica

Afecta emocionalmente y socialmente a quien la padece

Es una de las enfermedades no contagiosas de la piel más frecuentes, que afecta emocional y socialmente a las personas que lo padecen. Se trata de sensibilizar y concienciar a la población acerca del impacto afectivo, social y laboral de esta patología, que es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel, caracterizada por una picazón intensa en cualquier parte del cuerpo, asociada con lesiones cutáneas y heridas.

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

Detectar y actuar ante la sospecha

Actualizaciones sobre el brote de sarampión en México

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



El pasado 4 de septiembre, el Dr. Arturo Galindo Fraga, Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ, convocó a una reunión en línea, para personal de salud, en la que brindó información actualizada sobre la situación de sarampión en el país. También explicó las acciones a realizar en caso de que se presente una persona solicitando atención médica con sospecha de esta enfermedad.

Aseguró que el sarampión es una enfermedad viral altamente contagiosa con las siguientes características:

- Se transmite cuando el virus entra en contacto con mucosas, por gotículas procedentes de la nariz, boca y faringe de las personas infectadas.
- Los síntomas iniciales suelen aparecer entre 10 y 12 días después de la infección. Consisten en fiebre muy elevada, manifestaciones respiratorias, pequeñas manchas blancas en la mucosa bucal, y, varios días después, aparece un exantema que se va extendiendo por todo el cuerpo.

Explicó que se debe considerar como caso probable de infección a toda persona de cualquier edad que presente fiebre, exantema macular y uno o más de los siguientes signos y síntomas: tos, coriza, conjuntivitis o adenomegalias (retroauriculares, occipitales o cervicales). Una vez que se considera probable, deben notificar que la persona será enviada a Triage de Urgencias con mascarilla KN95 y también tendrán que notificar a la Subdirección de Epidemiología.

A nivel nacional, la principal acción está enfocada en prevenir la infección y reducir al máximo los brotes mediante vacunación a los grupos de edad más vulnerables frente al sarampión: niños de 0 a 4 años; adultos jóvenes de 25 a 29 años; adultos de 30 a 34 años.

Aclaró que actualmente se están vacunando con la triple viral (sarampión, rubéola y paperas) a poblaciones menores de 50 años de edad porque se considera que pueden ser inmunes, ya sea porque tienen un esquema completo de vacunación o porque la circulación del virus durante su infancia fue tanta que se inmunizaron por enfermedad o naturalmente.

LOGREM 
juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Septiembre 2025



Septiembre 2024



Septiembre 2023

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

Escritora y profesora de filosofía

La vida de los elfos

Muriel Barbery

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

Muriel Barbery (Marruecos, 1969) escritora y profesora de filosofía francesa, autora de *La elegancia del erizo* (2006), novela publicada en más de treinta países, además fue galardonada con el Premio de los Libreros franceses y adaptada al cine. Su primera novela, *Rapsodia Gourmet*, fue galardonada con el Premio Meilleur Livre de Littérature Gourmande; otras obras son *La vida de los elfos*, *Un país extraño*, entre otras.

La vida de los elfos tiene como protagonistas a dos niñas muy peculiares, la pequeña María, que vive en un poblado recóndito de la Borgoña, y Clara, que después de haber crecido en los Abruzzos, es enviada a Roma para acrecentar su maravilloso don por la música. María y Clara nunca han tenido un acercamiento y aparentemente no tienen nada en común. No obstante, entre ellas existe una conexión oculta: cada una, de manera distinta, está en contacto con el mundo de los elfos, un lugar de arte, invención y misterio, y también de fusión con la naturaleza, que proporciona a la vida de los hombres su profundidad y belleza.

Pero una amenaza, que proviene de un elfo corrompido, pesa sobre la especie humana, y solo María y Clara serán capaces, a través de sus dones conjugados, de deshacer sus planes.

Una obra que trata de plasmar a lo largo de la trama, la belleza y encanto de la naturaleza y la imaginación para construir un mundo mejor, pero también aquella oscuridad que derivada de un conflicto.



Sabías que...

Annie Ernaux, escritora francesa, catedrática y profesora de letras modernas, fue galardonada con el Premio Nobel de Literatura en 2022.

- Dicho premio lo obtuvo gracias a su obra *Las restricciones colectivas de la memoria personal*, una novela que mezcla la literatura autobiográfica y las observaciones sociológicas.
- Publicó su primera novela, *Los armarios vacíos*, en 1974.
- En su libro *Los años* mostró la historia cambiante de la mujer en la sociedad francesa y su lucha por la libertad e independencia sexual.
- Fue galardonada con 4 premios: el Premio Marguerite Duras, el Premio François Mauriac, el Premio de la lengua francesa y el Premio Strega Europeo.

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.



Agradecemos a los **alumnos y personal académico** del
Plantel Centro de Estudios Tecnológicos Industrial
y de Servicio No. 154 y al proyecto: **PEC 3R's CONCIENCIA**
su donación de tapas para la campaña **Tapas pro Apoyo**



Derechos Reservados © 2025 Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán
Imagen tomada y utilizada con la autorización de los participantes.

Setas

Los aztecas llamaban a los hongos *nanacatl*, vocablo que significa carne; los lugares donde crecían en abundancia, llevan nombres que destacan esta característica, como *Nanacatepec* (cerro de los hongos) y *Nanacamilpa* (lugar donde crecen los hongos).

Los hongos son del reino *Fungi* y las setas son las partes fructíferas del hongo; estas, por lo regular, se encuentran en las zonas boscosas del país. Su reproducción se lleva a cabo por medio de esporas; para su desarrollo necesitan de humedad y luz suficientes, de modo que la mejor producción de hongo y setas la obtenemos en épocas de lluvia abundante.

En México se cultivan cinco especies de hongos: champiñón, portobello, seta, hongo blanco y *shiitake*. La producción anual de hongos y setas en México supera las mil cuatrocientas toneladas, y el Estado de México es el que más hongos y setas produce en el país.

La SAGARPA cuenta con un modelo de extensión llamado: "Capacitación de hongos tipos seta y plantas medicinales", en la que habitantes de varios municipios de la República aprenden a producir sus propios hongos para mejorar su nutrición, a través de invernaderos con riego tecnificado.

Fuente: Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural/28 de agosto de 2016



Pozole de setas



6 porciones

Información nutrimental: Una porción de esta receta equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación: Cereales 2, Grasas 1, Verduras 1.

Ingredientes:

1 kilo de maíz para pozole (precocido)
½ kilo de setas cortadas en tiras
2 ½ tazas de agua
2 cucharaditas de aceite de girasol
5 piezas de chile guajillo sin rabito
1 taza de agua
3 dientes de ajo
½ pieza de cebolla blanca picada
4 piezas de pimienta gorda
1 cucharadita de orégano
4 piezas de clavos de olor
Sal al gusto
1 lechuga picada finamente
5 piezas de rábano cortado en rodajas

Modo de preparación:

Calentar el agua para terminar el cocimiento del maíz. Sofreír cebolla y setas. Hervir una taza de agua y agregar los chiles para que se hidraten hasta tener consistencia blanda.

Licuar chiles con clavos de olor, pimientas, orégano y ajo. Cuando el maíz esté reventado, agregar setas, chile molido y sal.

Cocinar a fuego medio por 10 minutos. Rectificar sazón.

Servir el caldo y acompañar con lechuga y rábano.



SOSTENIBILIDAD ¡SÍGUELE!

1

Aprovecha los materiales existentes para evitar extracción de nuevos recursos

2

Conoce las verduras y frutas disponibles por temporada

3

Cuando puedas, camina, evita transportes que contaminen

4

Rechaza materiales que no son amigables con el medio ambiente (plástico, unisel, etc)

5

Identifica materiales que puedes reusar

6

Busca alternativas para bolsas, envases y demás productos de un solo uso

7

Conoce, únete y promueve ideas sostenibles

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



¡DE TI DEPENDE!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2023 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Derechos reservados © 2023
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



PARA VIVIR MEJOR

#incmsz #vidasostenible #campañaincmnsz #vidasaludable



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de septiembre

16

Reyes Pérez Karen Mitzi
Escalante Armenta Rodrigo
Zuñiga Lugo María Josefina
García Ginez Alberto
Sánchez Pérez Moisés
Morales Ortega María de la Luz
Cruz Contreras Martha Elva
Castro Narro Graciela Elia
Hernández Cisneros Isabel

17

Ramírez Heredia Yadira Adriana
Martínez Lizcano Mónica Guadalupe
Rodríguez Hernández Gerardo Juan
Morales Miranda Angelica
Laurel Guerra Araceli
Pérez Granados Alfredo
Román Granados Roberto Carlos
Alcántara Garcés María Teresa
López Jiménez Nubia Pamela

18

Ramírez Sandoval Juan Carlos
Sifuentes Osornio José
Cruz Ventura Eusebia
Mejía Avila Mayra Edith
Sánchez Román Sofia
Hernández Altamirano Pablo
Hernández Salinas Diego
Del Mazo Caballero Berenice
Juárez Cruz Verónica
Franco Mendieta Alejandro

19

Esteban Kenel Verónica
Hernández Gutiérrez Jeremy Abigail
Guzmán Hernández José
Treviño Ramírez Natividad
Rivera Miranda Claudia
Escobar Osorio María de Jesús
Martínez Carranza Ana Lilia
Chávez Ríos Alma Rosa
Cando Rivera Mariana
Macías Morales José Alberto
Mendoza Olivas Laura Georgina

20

De Jesús Huerta Sánchez Dafne
Olvera Hernández Diego Antonio
Vargas Vázquez Arsenio
García González Héctor Benjamín
Ángeles Angeles Arturo
Aguilar León Diana Elodia
Rodríguez Acosta Cesar Alberto
Domínguez González Ricardo Iran
Guzmán Nila Roxana Cinthia
Hernández Aguilar Ricardo Guadalupe

20

Álvarez García Marco Antonio
Gómez Moreno Carolina
Soto Padilla Cyntia Esmeralda

21

Miranda Ponce Josué Jotsan
Almeida Arvizu Anahí
Isojo Gutiérrez Rigoberto
De los Santos Aguilar Ramón Guillermo
Miranda García Osmar Fabian
Morales Martínez Ma. del Rosario
Montesinos Guzmán Samuel
Ramos Carbajal Tonatiah
Hernández Trejo Daniel

22

Guadarrama Beltrán María Elizabeth
Andrade Fernández Yesica Elizabeth
Eguiluz Meléndez Aldo Gabriel
Estrada Torres Yishay

23

Delgado Granados Jesús Armando
Martínez Sánchez Víctor Alfonso
Santos Vázquez Gabriel
Morales Paredes Luis Alberto
Tuz Dzib Fernando Jesús
Alquicira Cabrera Ileana
Berrocal Del Valle Sandra Rosa
Arellano Méndez Maritza
Pérez Hernández Georgina Matilde
López Ríos Hilario
Díaz Figueroa Thelma Julieta
Anaya Ayala Javier Eduardo
Chávez Villa Jael Antonio

24

Cruz de Jesús Adrián
Muñoz Trejo Teresa
Romero Galicia Reyna
Moreno Miranda María Mercedes
González Rodríguez Araceli
Valenzuela De la Cueva Dora Alejandra
Rodríguez López Lourdes
Cantú González Mercedes Guadalupe
Aguilera Mancilla Joshue
Tapia Canacasco Karina Lizbeth
Gabutti Thomas Jesús Alejandro
Muñoz Vázquez Ahinoam
Gómez Cuevas Diana Jimena
Enríquez Olvera Adrián

25

García Negrete Oscar Alberto
Zambrano González Elena
Rodríguez Vidal Rigoberto
Bautista Cruz Angélica
Makdissy Salomón Georges Jirjis

Saldaña Ortega Maribel
Pérez Celis Fabiola
Maya Sánchez Arely

26

Galicia Frago Amairani Citlally
Medina Rojas Yamilet Patricia
Ramírez Cruz Adriana
Ochoa Rodríguez Mario Alberto
Aparicio España Judith
Guevara Romo Briseida Dafne
Flores Galicia Miriam
Rivera De la Cruz Rocío
Ruiz Quintero Narly del Carmen
Trujillo Castro Guenesis

27

Virgen Corona Luis Enrique
García Hernández Alfredo
Correa Haro Jenifer
Molina Hernández Jorge Damián
García De la Cruz Heriberto Israel
Orozco Morales Dinorah
Lozano Amaro Luis Fernando
Estrada Sánchez Vicente

28

Guerrero López Leticia Jacqueline
Ruiz Peralta Alexis Iván
Gutiérrez Monterrubio Ricardo
García Torralba Ariel
Medina Castillo Lorena
Cano Guillermo Erika
Cruz Rodríguez Marina Ciria
Estrada Jiménez Gudelia

29

Bustamante Miramón Agustín
Luna Garcés Daniel
Méndez Martínez Diego Alberto
García Hernández Juan Miguel
Ramírez Flores María del Rocío
Díaz Camacho María del Rosario Judith
Hinojosa Azaola Andrea
Salazar Neuman Marina Nahiel
Rodríguez Andoney Fátima
Rodríguez Ramírez Alejandra Monserrat E.

30

Torres Nava Alejandra
Monsalvo Rueda Sofia Catalina
Grimaldo Galicia María Claudia
Alarcón Amador Jerónimo
Torres José Rubén
Vázquez Martínez Everardo
Vázquez Velázquez Verónica
Martínez Vázquez Sophia Eugenia
Ordoñez Olguin María De Los Angeles
Rodríguez Acosta Martha Patricia
Reyes Rojas Lilia

● 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 DEPARTAMENTO.

En Villa Tlalpan 165m², cocina integral con alacena y desayunador, sala, comedor, recibidor con clóset, 2 recámaras con clóset de pared a pared (la principal tiene baño con tina), estudio, un baño completo, cuarto y patio de servicio (con baño completo). Estacionamiento para dos autos, gas natural. Inf. con Gloria al 5514743060.

VENDO DEPARTAMENTO.

En Ventanas Coyoacán. Cerca zona de hospitales, Alcaldía Tlalpan. 118 mts. mas 35 mts. de terraza privada, planta baja, 3 recámaras, (dos de ellas con vestidor y baño completo), 3 baños completos, sala, comedor, cocina integral equipada, estudio, dos lugares para estacionamiento (techado), bodega, patio de servicio, vigilancia 24 horas, piscina, gimnasio, biblioteca, ludoteca, internet, salón de usos múltiples. Se aceptan créditos bancarios. Precio \$7 millones. Inf. al 5521414074.

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 **CASCO PARA BICICLETA.** Nuevo. Marca Oxelo, color negro \$300.00 Inf. con Karina a la ext. 2519.

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.

VENDO MOTOCICLETA VENTO 2025.

Screamer Sportivo 300. Se vende con colín, sin caja, seis meses de uso, un solo dueño, sin caídas, en muy buen estado. Inf. con Juan Carlos; al 5536683510 o al 5642229941.

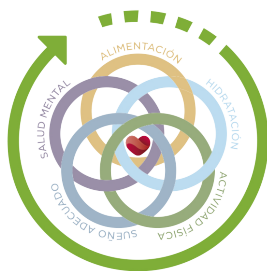
VENDO CAMA DE HOSPITAL.

Seminueva de tres posiciones, dos eléctricas y una manual con panel rígido y barandales desmontables, incluye colchón, \$15,000.00, tiempo de uso tres semanas. Inf. con Gerardo a la ext. 2946 o celular 552128 0806.



**COMUNIDAD
INCMNSZ**

Incorpóralo



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@incmsnz.mx



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



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN