



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI

No. 18

30 de septiembre 2025

Unidad de Investigaciones Metabólicas: equipos, procedimientos y estándares de oro

Semana Nacional de Salud Pública 2025 en el INCMNSZ





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 760

30 septiembre 2025

CONTENIDO

EDITORIAL

PARA CONOCERNOS

- Unidad de Investigaciones Metabólicas: equipos, procedimientos y estándares de oro

SER INCMNSZ

- Mística Institucional, avocarse a servir al paciente con entrega

ENTÉRATE

- Semana Nacional de Salud Pública 2025 en el INCMNSZ
- Día Internacional de Acción contra la Migraña en el Instituto
- XXIV Curso de Cardiología y Medicina Interna, Visión Dual
- "El Arte de Inspirar vida", exposición en el INCMNSZ

EQUIDAD Y GÉNERO

- ¿Por qué, si me dices que me amas, me violentas?

ENSEÑANZA

- Planificando el futuro: cómo conciliar la fertilidad y la especialización médica

CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

- 5S: El método japonés que esta transformando hospitales

MÍSTICA

- Creatividad y Humanismo

1 VIDA INSTITUCIONAL 14

- Alejandro Ramírez Islas

2 ARTE Y CULTURA 15

- Sesión Cultural dedicada al Departamento de Biología de la Reproducción

4 HABLEMOS DE ENFERMERÍA 16

- El INCMNSZ impulsa la prevención en la Semana Nacional de Salud

6 COMUNICACIÓN 17

- Información relevante

SABÍAS QUE 18

- Efemérides de la salud

TU SALUD 19

- Día Mundial del Alzheimer

DÍA NARANJA 20

- ¡Únete!

10 ESPACIO DE LECTURA 21

- *Tardes de lluvia*
Claudia Celis

11 SALUD MENTAL 22

- Día Mundial de la Prevención del Suicidio

12 LA CULTURA DEL BIEN COMER 23

- Apio
- Agua de tuna y apio

13 PROGRAMA VIDA SALUDABLE 24

- Programa Vida Saludable y Sostenible

Una de las áreas de **innovación y avances científicos relevantes** en el INCMNSZ es la **Unidad de Investigaciones Metabólicas**, a cargo del **Dr. Alejandro José Martagón Rosado** quién, en esta edición, comparte algunos de los **proyectos que desarrollan** e informa respecto a las **funciones y actividades** que se realizan en la misma. Lo anterior, en la sección **Para Conocernos**. En **Ser INCMNSZ**, el Dr. Alejandro Martagón, reflexiona en torno a lo que significa para él la **Mística Institucional**.

En **Entérate**, informamos sobre **cuatro acontecimientos suscitados en el INCMNSZ**: la **Semana Nacional de Salud Pública 2025**; el **Día Internacional de Acción Contra la Migraña**; el **XXIV Curso de Cardiología y Medicina Interna, Visión dual**; y el **Curso de Actualización, Gestión y Desafíos Clínicos para Enfermería en áreas de Atención Continua y Urgencias**.

Algunas de las **efemérides de la salud**, conmemoradas durante la **segunda quincena de septiembre**, se presentan en **Sabías que**: 18 de septiembre, **Día Mundial del Síndrome de Pitt-Hopkins**; 21 de septiembre, **Día Mundial del Alzheimer**; 22 de septiembre, **Día Mundial contra la Leucemia Mieloide Crónica**; y 24 de septiembre, **Día Mundial del Cáncer de Tiroides**.

Cada 21 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Alzheimer, con el fin de **concientizar a la población sobre esta enfermedad** que se presenta, principalmente, en la etapa de envejecimiento. Por ello, en la sección **Tu Salud**, se expone información al respecto.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** se hace alusión a la **importancia de tomar acciones para alcanzar la sostenibilidad**, a través de **promover una vida saludable**, **reducir** residuos y **reutilizar** contenedores, entre otras, con la intención de **favorecer** un entorno saludable y **promover** el bienestar del ser humano.

Abordaje desde una perspectiva integral

Unidad de Investigaciones Metabólicas: equipos, procedimientos y estándares de oro

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

“La creación de la Unidad de Investigaciones Metabólicas (UIEM) fue una iniciativa del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey, en colaboración con el INCMNSZ; se inauguró en febrero del 2017. Se buscó contar con equipos, procedimientos y estándares de oro para abordar las enfermedades metabólicas desde una perspectiva integral.

Es decir, que el paciente que venga con una enfermedad metabólica como diabetes, obesidad, dislipidemias, tenga todos los elementos para obtener un abordaje completo. De esa manera, tenemos diversos laboratorios: de estudios funcionales, de ejercicio, de composición corporal, de procedimientos menores, de procesamiento y almacenamiento de muestras, de función vascular. Se tienen distintas coordinaciones para cada laboratorio; incluso contamos con una cocina metabólica”, explica quien actualmente está a cargo de la UIEM, el Dr. Alexandro José Martagón Rosado.

Agregó que diariamente se atienden entre 20 y 30 pacientes. Una de las contribuciones que la UIEM ha dado a la ciencia es la creación del **Registro Mexicano de Hipercolesterolemia Familiar** que, mediante una base de datos que se actualiza periódicamente, permite conocer de qué forma se comporta esta enfermedad en México.

El doctor Martagón Rosado agregó que dicho proyecto surgió cuando se fundó la UIEM y que, a partir de esa iniciativa, se pretende que los países que se sumen a la misma instauren su propio registro. En México hay representantes en casi todos los estados.

“A partir de ese Registro, tenemos datos que son muy útiles para prevenir o combatir la hipercolesterolemia familiar”.

Destacó que en la Unidad se hacen múltiples protocolos. En este momento, se están desarrollando entre 40 y 50. Uno de ellos es el de diabetes de inicio temprano.

“En nuestro país, la diabetes es una enfermedad particularmente importante. Debemos recordar que estos pacientes tienen ciertas características propias. Se han estudiado a personas que tienen menos de 40 años; tienen particularidades distintas, son más jóvenes, con cuerpos más delgados y que, desde etapas tempranas de su vida, la padecen. Seguramente, presentarán más complicaciones y mayor severidad”.

Explicó que la UIEM está dedicada a la investigación de las enfermedades metabólicas en el área clínica, la cual genera mucha información para la población en general. Por lo que cuentan con plataformas y redes sociales, en las que se comparte material para tener un mayor alcance. La intención es promover la educación y la prevención.

Actualmente, la UIEM está conformada por 12 integrantes de personal adscrito, más pasantes, estudiantes que están rotando, quienes están en pregrado y posgrado; alrededor de 30 a 40 personas quienes participan.

Expresó que los dos grandes retos que enfrenta la UIEM son:

- Cada día hay menos recursos y menos oportunidades de obtener financiamientos para investigación. Por eso, el primer reto es tener más recursos.
- Mantener la Unidad actualizada; que los equipos continúen siendo los de punta, que el conocimiento que genera sea competitivo a nivel internacional como lo ha venido haciendo.

Para finalizar, agradeció al INCMNSZ por su apoyo, y al Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas, actual Director de Investigación y fundador de la Unidad, y dijo: "Ha sido generoso conmigo y me ha brindado su apoyo incondicional en mi desarrollo". También, agradeció al personal que conforma el área, por su compromiso, trabajo en equipo y participación para hacer un agradable ambiente laboral.

"Mi gran satisfacción es que, en el día a día, lo más bonito de la Unidad es la convivencia que tenemos. El apoyo, la contención, la relación, son muy agradables. Durante estos ocho años, hemos enfrentado problemas de la vida en situaciones difíciles, pero también alegrías, premios y distinciones. Poder compartir lo bueno y lo malo, lo complejo y lo sencillo, es maravilloso. Nos apoyamos unos a otros, como equipo, y disfrutamos juntos los logros y éxitos".



Tener bien puesta la camiseta

Mística Institucional, avocarse a servir al paciente con entrega

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



Dr. Alexandro José Martagón Rosado

Dr. Alexandro José Martagón Rosado, Coordinador General de la Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas (UIEM), destacó que la Mística Institucional es avocarse a servir al paciente con entrega. Recordó cómo fue su ingreso al Instituto:

“Llegué al INCMNSZ en febrero del 2016. Fue la primera ocasión formal en que me presenté al Instituto. Durante mi formación como médico ya había tenido rotaciones clínicas en el hospital; fue cuando lo conocí y me llamó la atención. En el 2016, llegué como pasante de servicio social con el Dr. Carlos Aguilar Salinas.

Fue un proceso de ingreso interesante; de entrada, el buscar al Dr. Aguilar para saber si podía ser su pasante y si había un lugar disponible.

Después, cuando me integré al Departamento de Endocrinología, hice el servicio social como médico. A partir de ahí, surgió una historia muy atractiva y enriquecedora, de mucho aprendizaje del Instituto. Las personas que he conocido aquí, todas han sido una plataforma enorme en mi desarrollo personal y profesional”.

Narró que seleccionó el INCMNSZ para hacer su servicio social, entre otras cosas, porque para cualquier estudiante de medicina, el INCMNSZ es un referente, por lo que cualquiera aspira a poder estar en él, aunque sea para una rotación o a hacer su servicio social. En su caso, que estudió en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey, campus Monterrey, aun estando fuera de la Ciudad de México, quiso venir.

“El poder estar aquí para aprender del personal médico y de los profesionales de la salud fue mi principal interés para laborar con personas maravillosas como, en mi caso, hacer el servicio social con el Dr. Aguilar.

Lo que siempre me ha sorprendido del Instituto es el compromiso y la camiseta tan bien puesta que tenemos todos los que trabajamos aquí. Así como la forma en que vive la Mística cada persona que aquí trabaja y cómo nos avocamos a servir al paciente, a la sociedad, al Instituto.

Creo que eso es lo que más me llama la atención, lo que más me motiva y lo que nunca deja de sorprenderme”.

Expresó que la Mística Institucional la adquirió con el ejemplo. Considera que se asimila en el momento en que se empieza a trabajar aquí, y al ver cómo se desempeñan los demás; cómo se comprometen, cómo viven el día a día. Así mismo, aseguró que esa es la mejor forma de enseñar a los demás, con el ejemplo. Así la aprendió Y espera estar dando ese ejemplo a los demás. Que la vivan, ya que no es algo que se aprende.

En cuanto a la satisfacción más grande que ha tenido en el Instituto, aseguró que:

“Cuando llegué al INCMNSZ, hice mi servicio social en el Departamento de Endocrinología. Posteriormente, surgió la oportunidad de integrarme a esta Unidad. Por eso mi satisfacción más grande ha sido el poder formar parte de su desarrollo, trabajar de la mano con el Dr. Carlos Aguilar Salinas y echar a andar la UIEM. Hacer que tenga muchos proyectos, pacientes, publicaciones, que generen un impacto importante en los pacientes a los que atendemos.

Cuando iniciamos, teníamos una infraestructura muy bonita, un lugar nuevo, equipos, pero no teníamos pacientes, ni teníamos las cuestiones más sencillas, no había tubos, hojas y, poco a poco, hemos ido armándola.

Para mí, hoy en día, viendo en retrospectiva, lo más bonito fue todo ese proceso de ir consiguiendo las cosas. Fueron pequeños logros, ir obteniendo poco a poco lo que necesitábamos.

Otra satisfacción muy grande es tener un impacto positivo con los pacientes, formar recursos humanos y también que, al paso de los años de haber estado en la construcción y diseño de la Unidad, que hoy tengo la oportunidad de ser su coordinador”.



Unidad de Investigaciones Metabólicas

Promover la salud extramuros

Semana Nacional de Salud Pública 2025 en el INCMNSZ

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

Con el objetivo de favorecer la salud y fomentar la prevención de enfermedades entre la población, del 6 al 13 de septiembre se llevó a cabo la Semana Nacional de Salud Pública 2025, promovida por la Secretaría de Salud. En la que el INCMNSZ participó activamente, a través de la Subdirección de Enfermería, a cargo de la Lcda. Martha Huertas Jiménez.

Su accionar consistió en colocar en las dos puertas principales del INCMNSZ (entrada de la Unidad del Paciente Ambulatorio y en la entrada a Urgencias y Hospitalización) módulos de Medición Integrada para la Detección Oportuna (MIDO) con la finalidad de identificar, tempranamente, factores de riesgo y enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión y niveles altos de colesterol.

Estos módulos evalúan el riesgo cardiovascular de una persona a través de mediciones de peso, estatura, circunferencia de cintura, tensión arterial, glucosa y un cuestionario de estilo de vida y antecedentes personales.

La Enf. Cecilia Cortés Hernández, adscrita al Departamento de Enfermería, en entrevista, señaló que, además de hacer las mediciones a las personas que se acercaban, se les dieron algunas recomendaciones con base en los resultados que se obtuvieron, sobre todo para mejorar o mantener hábitos saludables, con la finalidad de que tengan una mejor salud.

“Tuvimos una respuesta muy favorable. Recibimos por día, alrededor de 50 personas a quienes, después de la medición, se les proporcionaron algunas recomendaciones. Esta actividad es muy importante para el Instituto, ya que, como referente, es vital participar en esta Semana, porque la atención no solo es intramuros, sino que se lleva a población que no son pacientes. De igual forma, promueven hábitos saludables y es una buena oportunidad para empezar a detectar enfermedades, sobre todo porque hay personas que desconocen que están enfermas”, concluyó.

Así mismo, se difundió material gráfico y audiovisual, elaborado por la Unidad de Educación para la Salud, en las redes sociales del Instituto.



Aprender de este padecimiento y mejorar la calidad de vida

Día Internacional de Acción contra la Migraña en el Instituto

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

Con el objetivo de brindar información confiable, herramientas prácticas y un espacio de diálogo para poder comprender mejor la migraña y vivir con calidad a pesar de ella, se conmemoró el 12 de septiembre en el INCMNSZ el Día Internacional de Acción contra la Migraña.

El evento tuvo lugar en la explanada del Quijote, organizado por el Departamento de Neurología y Psiquiatría, dirigido por el Dr. Carlos Cantú Brito. Fue presentado por la T. S. Silvia López Yáñez.

El Dr. Felipe Vega Boada, médico adscrito a dicho departamento, expresó el mensaje de bienvenida e inauguró el acto, en el que externó la importancia de difundir aspectos relativos a la enfermedad.

“El Día Internacional de Acción contra la Migraña es una fecha destinada a dar voz, visibilidad y apoyo a las personas que conviven con esta condición que no es simplemente un dolor de cabeza; quienes la sufren saben que puede afectar, profundamente, la vida personal, laboral y social.

El día de hoy, contamos con la participación de expertos en salud que nos compartirán avances en los diagnósticos, tratamientos y, sobre todo, prevención de la migraña. Además, habrá un espacio para compartir vivencias y resolver dudas que muchas veces no se logran hacer en las consultas de corto tiempo”.

Agregó que dicho evento es un espacio de apoyo y esperanza, ya que en el INCMNSZ se pretende formar una comunidad que comprende lo desafiante que es vivir con migraña, pero también, en el entendido de que con información, respaldo y estrategias adecuadas es posible mejorar la calidad de vida de quienes la sufren.

Los temas que se trataron fueron:

- ¿Qué es la migraña?
- ¿Qué hacer en caso de un ataque agudo de migraña?
- ¿Cómo se trata la migraña?
- Estigmas de la migraña
- Depresión y ansiedad en migraña
- ¿Cómo me puede ayudar la psicoterapia?
- ¿Cuándo visitar al médico?



De izq. a der. Dr. Felipe Vega Boada, Dr. Mario Cesar García Alanís, T. S. Silvia López Yáñez y Psic. Sofía Sánchez Román

Inspirar para trabajar con pasión, vigor y sentido humano

XXIV Curso de Cardiología y Medicina Interna, Visión Dual

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



De izq. a der. Dr. Jaime Galindo Uribe, Dr. Joel Dorantes García, Dr. Tomás Sánchez Ugarte y Dr. José Alberto Ávila Funes

Desde hace 20 años se lleva a cabo el Curso de Cardiología y Medicina Interna, Visión Dual. En esta ocasión, su XXIV edición, tuvo lugar del 17 al 19 de septiembre en el Auditorio Principal del INCMNSZ. La presentación del mismo, estuvo a cargo del Dr. Gerardo Payró Ramírez, Jefe del Departamento de Cardiología del Instituto quien destacó que se trata de integrar la medicina interna en un hospital de tercer nivel especializado, con una cardiología que habitualmente se tiene en un centro de salud de este nivel.

“Este curso trata de fusionar estos dos conceptos: Medicina Interna y cardiología con visión complementaria que queremos mostrar para que quienes asisten al curso y aprendan de los casos especializados que se tratan aquí y, a su vez, permear lo que en el Instituto hacemos”.

El presídium estuvo integrado por el Dr. José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza, en representación del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; el Dr. Tomás Sánchez Ugarte, integrante del Departamento de Cardiología; el Dr. Joel Dorantes García, Coordinador de Hemodinamia; y el Dr. Jaime Galindo Uribe, director de curso.

En su oportunidad, el Dr. Ávila Funes señaló: “La visión dual que se presenta, nos recuerda que la medicina es eso, sobre todo, un ejercicio de encuentro entre disciplinas y perspectivas, pero también, entre personas comprometidas para encontrar las mejores respuestas para cada paciente. A través de casos clínicos, talleres y conferencias magistrales se fortalece la idea de que la cardiología, con otras ramas de la medicina interna, multiplica la capacidad de transformar vidas.

Mi más sincero reconocimiento a las y los profesores titulares del curso. Así como, a quienes colaboraron en el mismo. Gracias por su entrega. En este encuentro académico, no solo transmite conocimiento, sino que también inspira a nuevas generaciones a trabajar con pasión, vigor y sentido humano” concluyó.

Una propuesta de mujeres que han enfrentado el cáncer con valentía

“El Arte de Inspirar vida”, exposición en el INCMNSZ

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

Con la intención de participar en una actividad que permite contar con más herramientas emocionales y redes de apoyo para enfrentar el cáncer; por iniciativa de la Dirección de Enseñanza a cargo del Dr. Albeeto Ávila Funes, se llevó a cabo en el INCMNSZ, la exposición “El Arte de Inspirar Vida”, creada por mujeres sobrevivientes de cáncer. La inauguración estuvo a cargo del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; Dr. José Alberto Ávila Funes, ambos del INCMNSZ; Alma Ortiz Peñón, subdirectora de la Asociación Mexicana de Lucha Contra el Cáncer; Eliza Puente Reyes, directora de la Fundación CIMA; Lcda. Jacqueline Beuchot González de la Vega, Directora de Sostenibilidad de la Fundación de Cáncer de Mama (FUCAM).

El Dr. José Alberto Ávila Funes, destacó que el INCMNSZ se convierte en sede de una iniciativa significativa que trasciende el ámbito de la ciencia y de la medicina para pasar a la sensibilidad del arte como expresión de vida, de fortaleza y esperanza. Reconoció y agradeció a las asociaciones y fundaciones participantes en la misma.

El Dr. José Sifuentes señaló: “Esta iniciativa conjuga el esfuerzo y la visión de sentirse enfermo. Cuando las personas tienen esta enfermedad les cambia la vida, que las organizaciones tengan ese interés, revitaliza y nos motiva para entender y apoyar a este grupo de mujeres”.

Las representantes de las organizaciones y fundaciones, agradecieron la oportunidad al INCMNSZ. Así mismo, algunas de las mujeres que presentaron sus obras, destacaron la importancia de expresar su sentir ante el cáncer, mediante la pintura y el apoyo que esto ha significado para ellas.



El amor es una de las emociones mas intensas y estables

¿Por qué, si me dices que me amas, me violentas?

Red de aliades del Consejo de Equidad de Género

¡El amor! Ese estupendo sentimiento que casi todos hemos experimentado, pero que pocos podemos definir con claridad. El amor ha inspirado a grandes artistas de la poesía, la escritura y la música, y está presente en obras de arte que reflejan su fuerza, belleza y profundidad.

Entonces, ¿el amor es algo real o una construcción idealizada? Este sentimiento está cargado de expectativas sobre cómo “deberían” ser las relaciones de pareja. Muchos investigadores coinciden en que, durante el enamoramiento, ocurre una cascada neuroquímica en el cerebro: se liberan grandes cantidades de serotonina, que mejora el estado de ánimo y provoca pensamientos constantes sobre la otra persona; adrenalina, que incrementa la energía y el entusiasmo; y dopamina, que refuerza las conductas placenteras.

Para Robert Sternberg, el amor es una de las emociones más intensas y estables. Gracias a él, podemos sentirnos extraordinariamente felices, pero también profundamente tristes. Y plantea que el amor está compuesto por tres elementos fundamentales:

- **Intimidad**, como el sentimiento de cercanía, afecto y conexión con el otro.
- **Pasión**, entendida como el deseo intenso de unión física y emocional.
- **Compromiso**, que se refiere a la decisión consciente de amar y mantener el vínculo a largo plazo.

¿Qué sucede cuando la violencia se disfraza de amor? ¿Qué pasa cuando nos hacen creer que amar implica sacrificios, y que hay que soportar celos, control, manipulaciones o agresiones? En estos casos, estamos frente a una peligrosa distorsión: la sociedad patriarcal ha impuesto la idea de que, si el amor es verdadero, lo soporta todo, y que los sacrificios son una prueba de amor.

Frases como: “Te celo porque te amo”, “Te controlo porque me importas”, “Eres mi media naranja”, “Nadie te va a querer como yo”, “El amor verdadero todo lo puede”, son creencias culturales profundamente arraigadas que idealizan el amor y normalizan la violencia. Actualmente, se les reconoce como mitos del amor romántico, y se sabe que pueden conducir a ciclos de abuso, control y manipulación. Además, dificultan el abandono de relaciones violentas, porque se nos ha enseñado a creer que el “amor verdadero” es para siempre, incluso si hay sufrimiento.

Pero hay que decirlo con claridad. El amor no es sufrimiento; No es sacrificio; No es posesión. ¡El amor no es amor si duele!

Si en tu relación alguien te controla, te obliga, te maltrata, te dice cómo vestirse, te anula, te cela, te intimida, te amenaza o limita tus salidas, te está violentando y definitivamente no es amor.

A propósito de las charlas de la AMINCMNSZ AC

Planificando el futuro: cómo conciliar la fertilidad y la especialización médica

Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza



Quienes hemos elegido la medicina y las ciencias de la salud sabemos que nuestro camino es exigente: largos años de estudio, guardias interminables y una entrega casi absoluta al bienestar de otras personas. Ese compromiso, que es fuente de orgullo, también trae consigo retos silenciosos que pocas veces se discuten con franqueza. Uno de ellos es la postergación de la maternidad y la paternidad.

Con frecuencia, quienes se forman en las distintas ramas de la salud retrasan la decisión de tener hijas o hijos hasta etapas más avanzadas de la vida. Para muchas médicas y profesionales de la salud, este retraso se traduce en dificultades reales para concebir, enfrentando la contradicción entre haber dedicado años a cuidar la vida de otras personas mientras se lucha por dar vida en el ámbito personal.

Pero este dilema no pertenece únicamente a las mujeres. Cada vez más hombres, médicos y especialistas, posponen la paternidad en su búsqueda de estabilidad profesional, olvidando que el tiempo también deja huella en la fertilidad masculina y en la salud de la descendencia. La realidad es que tanto maternidad como paternidad se ven condicionadas por un mismo factor: la estructura de formación y desempeño profesional que, en su exigencia, deja poco espacio para planear la vida personal.

Hablar de este tema no es debilidad, es madurez. Es reconocer que las y los profesionales de la salud merecemos espacios de reflexión y acompañamiento que nos permitan proyectar un futuro integral. La preservación de la fertilidad, el acceso a información clara actualizada, y las políticas institucionales que favorezcan la conciliación entre desarrollo profesional y vida personal no son lujos, son necesidades.

Planificar el futuro es mirarnos como seres completos: con formación en medicina, enfermería, nutriología, psicología y tantas profesiones más, que además de cuidar la salud de la sociedad, aspiramos a realizar nuestros propios proyectos de vida. La excelencia en la medicina y las ciencias de la salud no debe estar en conflicto con el deseo de formar una familia; al contrario, la verdadera plenitud surge cuando ambas dimensiones se integran con respeto, responsabilidad y amor.

El orden no es un lujo, sino un salvavidas

5S: El método japonés que esta transformando hospitales

Primera de dos partes

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández/Unidad de Mejora Continua de la calidad
Coautora: Dr. Gadiel Tobón Cuellar/Residente 2º año, Calidad de la Atención Clínica

En los pasillos de cualquier hospital el caos parece normal: insumos duplicados, material quirúrgico que se pide a última hora, medicamentos que caducan antes de usarse. Sin embargo, lo que para muchos es “parte del trabajo” podría ser el síntoma de un sistema ineficiente. Desde Japón llega una metodología que ha demostrado, incluso en quirófanos y farmacias hospitalarias, que el orden no es un lujo, sino un salvavidas: las 5S.

Del taller a la sala de emergencias

La historia de este método comienza lejos de la medicina. Nació en fábricas japonesas como parte del modelo Lean, con un objetivo claro: eliminar desperdicios y optimizar el espacio y el tiempo. Hoy, más de tres décadas después, hospitales de todo el mundo la han adaptado para resolver un problema común: tiempo perdido en tareas que no agregan valor al paciente.

La metodología 5S NO es una campaña de limpieza. Es un sistema con cinco pasos claros:

- Seiri (clasificar): separar lo útil de lo inútil.
- Seiton (ordenar): que cada cosa tenga un lugar... y lo mantenga.
- Seiso (limpiar): higiene y seguridad como parte de la rutina.
- Seiketsu (estandarizar): dejar reglas claras para que el orden no se pierda.
- Shitsuke (disciplina): crear el hábito hasta que se vuelva cultura.

Cuando 5S se viste de bata

Los resultados, documentados en hospitales de Asia, Europa y América, son contundentes. En Tailandia, una farmacia interna redujo su tiempo de dispensación de medicamentos de 8.8 a 7.2 minutos por paciente al reorganizar estanterías y eliminar duplicados. En un quirófano universitario de Estados Unidos, aplicar 5S al almacén del instrumental quirúrgico redujo un 70% los insumos innecesarios y acortó la preparación previa en un 37%. En Turquía, un laboratorio clínico disminuyó un 69.7% las no conformidades de seguridad y elevó la satisfacción del personal.

Estos cambios no solo significaron menos retrasos y menos errores. También dieron lugar a un fenómeno menos visible pero igual de poderoso: un cambio cultural.

“Estandariza, comunica y protege al paciente”

**Sigamos por el camino
“Todos trabajando por la Seguridad del Paciente”**



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

CREATIVIDAD Y HUMANISMO

**Sentirla como el alma mater que
alimenta nuestro espíritu con la
ciencia y señala los caminos que
nos hagan hombres más creativos
y humanos.**

¡y aquí la vivimos diario!

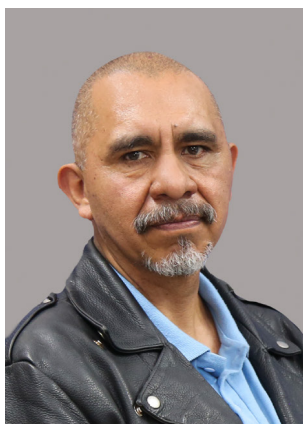


Salud
Secretaría de Salud



**INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN**

COMUNIDAD INCMNSZ



Alejandro Ramírez Islas

Afanador

Sección de Intendencia, Subdirección de Servicios Generales y Recursos Materiales, INCMNSZ

1991

Ingresó a la Sección de Lavandería, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

2005-2019

Laboró en la División de Nutrición, actualmente Dirección de Nutrición, INCMNSZ

Ingresó como oyente a la Escuela Nacional de Artes Plásticas (ENAP) de la Universidad Nacional Autónoma de México

Autor del Mural ubicado a un costado de la entrada de la Dirección de Nutrición, INCMNSZ

Autor del Mural ubicado en el costado del Departamento de Almacén General, INCMNSZ

Participó en ocho concursos de Pintura, Dibujo y Fotografía organizado por el Área de Arte y Cultura de la Dirección General, siendo acreedor a más de veinte premios

Formó parte del Jurado en el Concurso de Fotografía realizado por la Escuela de Enfermería del INCMNSZ

2019

Sección de Intendencia, INCMNSZ

2024

Ha participado en diferentes exposiciones, una de las más importantes es: Celebrando 100 años de la Universidad

Nacional Autónoma de México, en el Museo Universitario de Arte Contemporáneo, MUAC

Acreedor de dos premios por la Dirección General de Publicaciones de la UNAM: Exposición en la región del RIF en el norte de África, y Exposición Dinámica del Ser en la Universidad Iberoamericana

Participó en la exposición de Pintura de Paisaje, en la Galería José Vasconcelos

Cuatro décadas de extraordinaria labor en el INCMNSZ

Sesión Cultural dedicada al Departamento de Biología de la Reproducción

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

El pasado 25 de septiembre, la Sesión Cultural estuvo dedicada al Departamento de Biología de la Reproducción. Esta área es una unidad de referencia nacional especializada en el estudio, diagnóstico y tratamiento de los problemas de fertilidad y salud reproductiva.

Su titular, el Dr. Fernando Larrea Gallo, y su equipo de trabajo hacen una labor extraordinaria en los campos de asistencia, investigación y docencia.

Para esta celebración se presentó la maravillosa soprano Silvia Rizo y el destacado pianista James Demster. Ambos pertenecen a Concertistas de Bellas Artes.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, los felicitó y agradeció la gran labor que realizan a favor de la población del país.

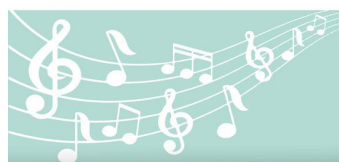
Sesión Cultural SEPTIEMBRE



CONCIERTO DEDICADO AL
**DEPARTAMENTO DE
BIOLOGÍA DE LA
REPRODUCCIÓN**

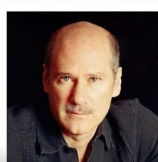
Jueves
25 septiembre
2025
18:00 hrs.

Música INBAL



**Silvia
Rizo**
soprano

CONCERTISTA DE BELLAS ARTES



**James
Demster**
piano

CONCERTISTA DE BELLAS ARTES

AUDITORIO
INCMNSZ
ENTRADA LIBRE
VINO DE HONOR

Derechos Reservados © 2025 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera INBA

*Concierto en colaboración con la Coordinación Nacional de Música y Ópera del INBA.



Prevención y promoción de la Salud en la Atención Integral

El INCMNSZ impulsa la prevención en la Semana Nacional de Salud

Subdirección de Enfermería y Departamento de Enfermería



En el marco de la Semana Nacional de Salud Pública, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, en alineación con los objetivos de la Dirección General y en coordinación con diversas áreas, se sumó a los esfuerzos nacionales para acercar a la comunidad acciones de prevención y promoción de la salud. En esta iniciativa, el personal de enfermería desempeñó un papel fundamental, brindando atención directa y orientación a la población en general.

Del 8 al 12 de septiembre, de 9:00 a 14:00 horas, se instalaron dos stands en puntos estratégicos: uno en la puerta 1 del área de Urgencias y otro en la puerta 2 de la Unidad del Paciente Ambulatorio.

Durante la jornada, personal de enfermería invitó a personas beneficiarias, familiares y público en general a participar en valoraciones breves pero significativas para el cuidado de su salud. En cada punto de atención se realizaron tomas de presión arterial, mediciones de glucosa capilar y evaluaciones antropométricas, lo que permitió identificar factores de riesgo de forma oportuna.

Además de estas mediciones, el equipo de enfermería ofreció orientación práctica en autocuidado, promoviendo hábitos saludables como una alimentación balanceada, actividad física regular y seguimiento periódico del estado de salud.

Como complemento, se utilizaron los módulos MIDO, herramientas digitales para la detección temprana de enfermedades crónicas, que enriquecieron la experiencia de los asistentes y reforzaron la prevención como eje central de la salud pública. La respuesta de la comunidad superó las expectativas. A lo largo de la jornada, se atendió a más de 300 personas, quienes destacaron la cercanía y profesionalismo del personal de enfermería.

La población participante fue diversa, incluyendo adultos mayores, jóvenes y familias que aprovecharon la oportunidad de recibir información clara y confiable en un entorno accesible.

El éxito de esta iniciativa refleja el firme compromiso del INCMNSZ con la salud comunitaria, demostrando que la prevención y la educación son pilares fundamentales para el bienestar colectivo.

Acciones como esta reafirman la vocación de servicio del Instituto y el papel clave de la enfermería en la construcción de una cultura de autocuidado.



17 de septiembre, *Vértigo político*

La Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, informa sobre la demencia

En el marco del Día Mundial del Alzheimer, la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, jefa del Servicio de Geriátrica del INCMNSZ, informó algunos puntos sobre el Alzheimer, como aquellos casos que se quedan sin diagnóstico; al menos 9 de cada 10 casos no se detectan.

En México, la enfermedad afecta al 7.9% de las personas mayores de 60 años, es más frecuente en mujeres (9.1%), en zonas rurales (9.4%). Sin embargo, hasta 90% de los casos podrían no estar diagnosticados, de acuerdo con estimaciones internacionales que alertan sobre la invisibilidad de este padecimiento en países de ingresos medios.

Link: <https://www.vertigopolitico.com/bienestar/notas/enfermedad-alzheimer-se-queda-sin-diagnostico-9-cada-10-casos-no-se>

19 de septiembre, *Infobae*

Atención tardía del Alzheimer por falta de diagnósticos oportunos: *Economist Impact & Lilly* e INCMNSZ

El Alzheimer se queda sin diagnóstico en México, ya que se estima que 9 de cada 10 casos no se detectan, según estudio elaborado por *Economist Impact & Lilly* y respaldada por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Esto limita gravemente las posibilidades de intervención y tratamiento, y mantiene invisible una enfermedad que afecta a millones de familias. Expertos advierten que la falta de detección temprana priva a los pacientes de atención integral y agrava el impacto social y económico.

Link: <https://www.infobae.com/mexico/2025/09/19/alzheimer-se-queda-sin-diagnostico-en-mexico-9-de-cada-10-casos-no-se-detectan-segun-estudio/>

25 de septiembre, *Su Médico*

El Dr. Ricardo Macías Rodríguez explica la relación entre diabetes, microbiota intestinal y salud del hígado

En entrevista, el Dr. Ricardo Macías Rodríguez, especialista del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, Salvador Zubirán, explica la relación crucial entre la diabetes, el equilibrio del microbiota intestinal y la salud del hígado.

“El microbiota intestinal es toda la comunidad de bacterias que vive en el intestino de cada uno de nosotros de manera normal. Un microbiota intestinal sana se refiere a que es diversa: tenemos muchos tipos de bacterias y, por otro lado, tenemos menos cantidad de unas bacterias que causan inflamación”.

Link: <https://www.sumedico.com/especialidades/2025/9/24/el-intestino-la-clave-olvidada-en-el-manejo-de-la-diabetes-senala-experto-55911.html>

18 de septiembre, Día Mundial del Síndrome de Pitt-Hopkins

Enfermedad extremadamente rara

El síndrome Pitt-Hopkins cuenta con 50 casos en el mundo. El objetivo de la efeméride es dar a conocer esta enfermedad a la sociedad y tratar de mejorar la calidad de vida de los pacientes y familiares que conviven con ella. Es un trastorno neurológico, caracterizado por retraso mental y retraso en el desarrollo, acompañado de problemas respiratorios, convulsiones recurrentes (epilepsia) y rasgos faciales característicos.

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

21 de septiembre, Día Mundial del Alzheimer

En el 2050 podrían sufrirla millones

La enfermedad de Alzheimer se considera la nueva epidemia del siglo XXI. Se estima que para el año 2050 el número de personas ascenderá a 131.5 millones. Se trata de concienciar sobre esta enfermedad, que afecta no solo a los pacientes, sino también a los cuidadores directos y familiares. No hay una cura, pero si se pueden realizar rutinas y actividades para retrasar el deterioro que causa la enfermedad.

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

22 de septiembre, Día Mundial contra la Leucemia Mieloide Crónica

Diagnóstico y tratamiento oportuno

Esta efeméride pretende sensibilizar a la población acerca del diagnóstico y tratamiento de este tipo de cáncer de sangre. Así como concienciar a los pacientes sobre la importancia de cumplir con los tratamientos estipulados para esta enfermedad. Y fomentar las acciones necesarias para la optimización del tratamiento de la enfermedad, a fin de mejorar la calidad de vida de las personas que la padecen.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-leucemia-mieloide-cronica>

24 de septiembre, Día Mundial del Cáncer de Tiroides

Uno de los padecimientos más recurrentes en las mujeres

El principal motivo de esta fecha es dar a conocer un poco más de esta enfermedad. Representa uno de los padecimientos más recurrentes en las mujeres y requiere un diagnóstico oportuno para así evitar complicaciones e inclusive la pérdida de vidas humanas. Se manifiesta por alteraciones en la glándula tiroides, donde aparecen nódulos o pequeños tumores, que, en la mayoría de los casos, resultan benignos. Se calcula que la mujer corre un riesgo tres veces más comparado con los hombres y esto está estrechamente vinculado a los cambios hormonales que sufre la mujer durante toda su vida.

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

Responsable de la mayoría de los casos de demencia

Día Mundial del Alzheimer

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



Cada 21 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Alzheimer, con el fin de concientizar a la población sobre esta enfermedad que se presenta, principalmente, en la etapa de envejecimiento.

Es un tipo de demencia (término general que se aplica a la pérdida de memoria y otras habilidades cognitivas que interfieren con la vida cotidiana). El Alzheimer es responsable de entre un 60 y un 80 por ciento de los casos. Es una enfermedad progresiva, en la que los síntomas de demencia empeoran gradualmente con el paso de los años. En sus primeras etapas, la pérdida de memoria es leve, pero en su fase final, las personas pierden la capacidad de mantener una conversación y responder al entorno.

Síntomas del Alzheimer.

Al principio:

- Dificultad para recordar información recién aprendida
- Desorientación
- Cambios en el humor y comportamiento

Conforme avanza:

- Confusión cada vez más grave en relación con eventos, horas y lugares; sospechas infundadas sobre familiares, amigos y cuidadores profesionales.
- Mal juicio o juicio disminuido. Por ejemplo: prestar menos atención al aseo personal o expresar ideas que no diría normalmente.

Finalmente: dificultad para hablar, tragar y caminar.

Cualquier persona que presente síntomas similares a los de la demencia debe recurrir a profesionales de la salud. Los cambios importantes en la forma en la que funciona nuestra mente pueden ser un signo de que las células del cerebro están fallando. El diagnóstico temprano y los métodos de intervención mejoran notablemente la calidad de vida de las personas.

Fuente: <https://www.alz.org/about/awareness-initiatives/world-alzheimers-day>

#DíaNaranja

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



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



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Autora de literatura infantil y juvenil

Tardes de lluvia

Claudia Celis

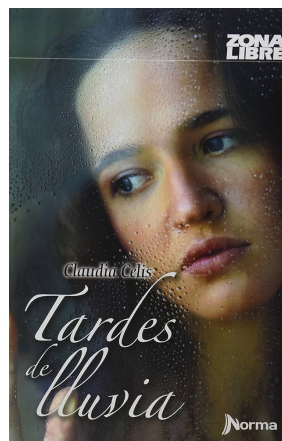
Lcda. María Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Escritora mexicana, Claudia Celis (Tepexpan, Estado de México, 1951) es profesora de educación preescolar y ha dedicado la mayor parte de su vida a la docencia. Colaboradora de periódicos y revistas culturales de circulación nacional, cursó el diplomado en creación literaria en la Escuela para Escritores de la SOGEM. De entre sus obras, destacan *Atados a una estrella*, *Donde habitan los ángeles*, *Doro*, *la niña enamorada* o *Tardes de lluvia*.

Tardes de lluvia narra la historia de una familia de aparente perfección: Natalia y Rafael, los padres; Javier, Cristina y Fernando, los hijos; y Florita, la abuela. Pero la estabilidad familiar se verá afectada cuando Javier invita a comer a su casa a Roy, su mejor amigo de la infancia.

Roy y Cristina se reencuentran; ella descubre lo que es sentir mariposas en el estómago cuando lo ve. Roy siente lo mismo; a pesar de ser dos años mayor y tener mucho éxito con las chicas. Comienzan a tener una relación y con el tiempo se enamoran, pero comienzan a verse a escondidas. La familia de Cristina aprueba la relación, aunque con algunas preocupaciones. Todo parece ir bien. Sin embargo, una tarde de lluvia cambia radicalmente sus vidas cuando ambos ceden a la pasión y tienen un encuentro amoroso.

Cristina comienza a preocuparse por algo que le asusta: la posibilidad de un embarazo tras su primera relación sexual.



Sabías que...

La literatura representa una forma de conocer la historia y la cultura de una sociedad. Por eso, Cristina Rivera Garza (Matamoros, Tamaulipas, 1964) forma parte fundamental de las letras mexicanas.

- Cultiva la novela, el ensayo, el cuento y la poesía; explora temas como la migración, las historias de la frontera, la identidad, la salud mental, los estudios de género y el feminicidio.
- Es doctora en Historia Latinoamericana por la Universidad de Houston y profesora en diversas universidades en México y EE. UU., profesora y fundadora del doctorado en Escritura Creativa de la Universidad de Houston.
- Ha obtenido numerosos galardones, como el Premio Sor Juana Inés de la Cruz, la Beca MacArthur, y el Premio Iberoamericano José Donoso, entre otros.
- Es conocida por obras como *Nadie me verá llorar* y *El invencible verano de Liliana*, entre otros.

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.

Factores de protección

Día Mundial de la Prevención del Suicidio

Primera de dos partes

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

El Día Mundial de la Prevención del Suicidio se celebra el 10 de septiembre, con el fin de centrar la atención en el tema, reducir estigmas, crear conciencia y prevenirlo. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los factores protectores son características que ayudan a las personas a que sea menos probable que contemplen el suicidio, lo intenten o mueran a causa de ello.

El Programa Nacional para la Prevención del Suicidio (PRONAPS) explica que los factores protectores pueden presentarse en distintos niveles:



Personales: Se trata de identificar con qué elementos cuenta la persona para continuar con vida. Por ejemplo, que el plan a futuro sea terminar una carrera o tener una familia.

Relacionales: Hacen referencia a las personas que apoyan, comprenden y con quienes se siente en confianza. Por ejemplo, la familia, amistades, pareja pueden ser un factor protector.

Comunidad: En esta categoría se identifican grupos de pertenencia (juveniles, religiosos, deportivos, sociales, entre otros), instituciones como la escuela, sistemas de salud, culturales, tradiciones locales, grupos de apoyo y todo aquel recurso que disminuya condiciones de vulnerabilidad de las personas.

Los sistemas de salud tienen especial relevancia, ya que facilitan la atención clínica especializada a quienes lo necesiten. Al igual que los factores de riesgo, los de protección son distintos en cada persona; por ejemplo, es común creer que la familia es un factor protector; sin embargo, no siempre es así, incluso podría considerarse de riesgo en algunas ocasiones.

Buscar ayuda es un paso crucial hacia la esperanza y la resiliencia. Cuando se necesite apoyo, llamar a la Línea de Seguridad y Chat de Confianza del Consejo Ciudadano 55-5533-5533 (funciona 24/7), #ESAesVida, a la Línea de la Vida 800 911 2000 (24/7) y WhatsApp de Contacto Joven 55 7900 9669.

Fuentes: OPS: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>
Programa Nacional para la Prevención del Suicidio <https://www.gob.mx/salud/documentos/programa-nacional-para-la-prevencion-de-suicidio> - <https://www.incmnsz.mx/2024/Segundo-Encuentro/SALUD-MENTAL.pdf>

Apio

El apio es una hortaliza de color verde, con tallos que forman una gruesa penca con hojas acunadas, parecidas al cilantro, con un sabor fresco, tiene una gran versatilidad en la cocina. Se puede encontrar prácticamente todo el año, pues se siembra en función de los dos ciclos productivos: invierno y primavera.

Esta verdura es una opción para usarse en la cocina durante cualquier época y forma; se puede consumir crudo y disfrutar de su textura crujiente y sabor refrescante, o consumirlo cocido y preparar platillos deliciosos como las sopas o cremas, salsas, y guisados con carnes rojas o blancas.

En México, el apio se cultiva principalmente en Guanajuato, Baja California y Sonora.

Es alto en fibra, tiene bajo nivel calórico, contiene vitaminas C y E, potasio, sodio y calcio.

Fuente: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/apio-hortaliza-fresca-y-versatil-280945>



Agua de tuna y apio



Ingredientes:

Agua de tuna y apio
2 litros de agua
 $\frac{3}{4}$ kilo de tuna
3 ramas de apio
10 cucharadas de azúcar

Modo de preparación:

Hervir el agua y dejarla enfriar.

Lavar las tunas y quitarles la cáscara.

Lavar, cortar y desinfectar el apio.

En la licuadora poner un poco de agua y agregar la tuna, el apio, el azúcar y licuar.

En una jarra poner el resto del agua y colar lo que se licuó. Adornar con una ramita de apio y servir.



SOSTENIBILIDAD ¡ME CUIDO!

1

Promuevo una vida sostenible

Reduzco el volumen de residuos que genero

2

3

Rechazo lo que no necesito

Reutilizo frascos, botes, cajas y demás contenedores

4

5

Reuso prendas de vestir

Reparo, remiendo, restauro y renuevo

6

7

Impulso el uso de energías limpias

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 © 2024
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 Primera quincena de octubre

1

Monroy Álvarez Miguel Ángel
Quintana Camargo Liz Giovanna
Lomas Soria María del Consuelo
Estrada Rasso Angel
García Cortes Gerardo Alberto
González González Ricardo
Calderón Rivera Javier Daniel
Martínez Sánchez Myrna
Nicolás Martínez Edith Lizeth
Delgado Villagrán María Teresa

2

Reyes Ávila Héctor Orlando
Salas Villalba Mario
Moguel Salas Audrey
Canto Losa Jorge Eduardo
Ávila Chávez Euclides
Ovalle Juárez Claudia
Martínez Ruiz Erika
Carrasco Odilón Ismael
Santiago Sanjuan Arisbeth Angeles
Guzmán Bastida Diana Marisol

3

López Cappello Úrsula Elena
Valencia Álvarez Francisco Rafael
Valverde Hernández Salvador Saúl
Prado Fuentes María Martha
Flores Martínez Eduardo
Reyes Camacho Nelvy
Ramírez Arellano María Teresa

4

Garduño Hernández Francisco
Leal Vega Francisco Javier
Casas Hernández Beatriz
Vega Bolaños María de los Ángeles
Sosa Ávila Delia
Gómez Martín Diana
Balcázar Antonio Denek Francisco
Agreda Vázquez Gladys Patricia
Jiménez González Haydée
Figueroa González Nancy Julieta
Arzola Flores Luis Héctor
Cabañas Ballesteros Jaqueline

5

Aguilar Soto Mercedes
Mares Gómez Cristofer Daniel
Frenk Mora Alicia Josefina
Sánchez Ugarte José Tomás
Aranda Aguilar David
Nava Mota Aniceto
Leyva López Flor María
Ornelas Aguilar Rodolfo
Guzmán Ruiz Hugo

6

Méndez Puga María Eugenia
Medina Carranza Blanca Estela
Conrado Vázquez Margarita
Valdez Bravo Sandra
León Contreras Juan Carlos
Torres Cadena Amairani

7

Martínez Nevárez Itzel
Navarro Escobedo Mariana
Rivas Redonda Kenia Ilian
Sánchez Vargas Petra Elena
Alfaro Torres Greta Natalia
Esparza López José
Reyes García Marco Antonio
Solares Campos Filiberto
Ramos Morelos Arianna
Arias Laudino Gloria Gabriela
Sánchez Treviño Patricia
Ipatlan Moreno José Ricardo
Zurita Almaraz Rosario

8

Limón De la Pera Brenda Jazmín
Campos Guzmán Jonathan Alejandro
Degollado Martínez Mónica Fabiola
Remus Galván Roxana Verónica
Zamorano Pablo Gerardo
Leal Morán Patricia Evangelina
Piñones Castillo Nury Patricia
Castro Saldana Hayde Lizette
Santiago Flores Lorena Patricia
López Nájera Yazmín
Mancera Córdova Adrián

9

Miranda Araiza Marjo
Dominguez Cherit Josi Guillermo
García Vázquez Dolores Sara
Merino García Erick Alejandro
Hernández Juárez Leticia
Munguía Huerta Magdalena
Del Monte Blanco Miguel Ángel

10

Escobar Zamora Eduardo
Ríos Olajís Fausto Alfredo
García Villegas Elsy Aide
Acevedo Osorio Gloria Nieves
Plaza Almanza María Verónica
Macotela Gutiérrez Claudia Isabel

11

Vázquez García Luis
Saadat Rami M.A.
Ramírez Mulhern Isabela

11

Juárez Pílares Gimena
Martínez Orozco Cristina
Romero Rodríguez María Guadalupe
Gavia Rivas Juana Stephany
Banda Aguilar Marlene

12

Hernández Flores John
Linares Escobar Mar Nadyeli
Barroso Barajas Lady Diana
Morano López Marcela
Luna Del Villar Velasco Sonia
González Lozano Sandra
Ortega López Yamileth
López Zamudio María del Carmen

13

Eslava Méndez Jessica Fernanda
Hernández Rico Guillermo Daniel
Balboa Barraza Pedro 13
Reyes Vallejo María Antonieta
Rentería Romero Hermelinda
Lara Salgado Eduardo
Mireles Urquidez Eduardo
García Vázquez Eduardo Javier
Vázquez Lujano Lourdes Itze
Aguilar Juárez María Elena
Aguilar Carrasco Juan Carlos

14

Flores Alvarado Juan Jesús
Hernández Mata Mayra Rosalía
Ayala Salinas Rosa Aydee
Marañón Solorio Karen Aranza
Reyes Castro Luis Antonio
Gamboa Domínguez Armando
Zavaleta Rosas Adriana
García Juárez Paula
Aguilar Navarro Sara Gloria
Ramos Uscanga Yadira
Colin Cortés Ana Karen
Cárdenas Fragozo Josi Luis

15

Moreno Del Valle Yanet
Varela Corona Ericka Rocío
Reyes rentaria Luis Antonio
Alcázar Ylialiturri Jorge Luis
Montaño Huitrón Rocío
Ochoa Guzmán Ana Teresa
Feria Bernal Guillermo
Espinoza Álvarez Caín
Brena Aparicio Antonio
Caballero Nava Mario
Suárez Zavala Miguel Ángel
García Pavón Ríos María Teresa

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.

VENDO MOTOCICLETA 2023.

Marca Pulsar NS 200 con ABS. Factura original única dueña. 9500 kms precio \$50,000 Inf. al 5560342720

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.

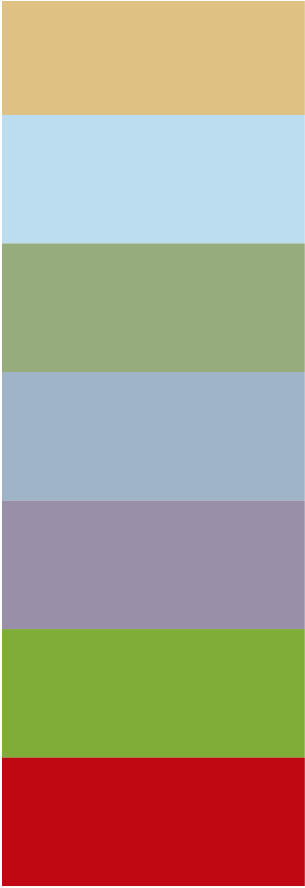
El edredón tiene funda y las sábanas son 100% de algodón. Inf al 5591026942 o al 5632885034.

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.

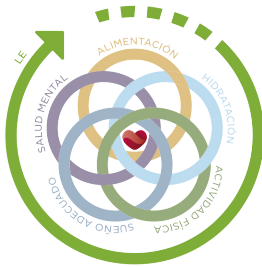
VENDO CAMA DE HOSPITAL.

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**

Transformate



PROGRAMA INCMNSZ

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR

Misión

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

Visión

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

Valores

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

Mística Institucional

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

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Carmen Amescua Villela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Liliana Morán Rodríguez

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



INCMNSZ

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx



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



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN