



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI

No. 19

15 de octubre 2025

79 Aniversario INCMNSZ: Vanguardia y Compromiso

Rumbo al 80 Aniversario: Concurso de selección de
Logotipo Conmemorativo

79



ANIVERSARIO
INCMNSZ
1946-2025

OCTUBRE 12

80

ANIVERSARIO
1946-2026



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 761

15 octubre 2025

CONTENIDO

EDITORIAL

PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ

- 79 Aniversario INCMNSZ: Vanguardia y Compromiso
- Rumbo al 80 Aniversario: Concurso de selección de Logotipo Conmemorativo

ENTÉRATE

- Curso: Gestión y Desafíos Clínicos para Enfermería en áreas de Atención Continua y Urgencias
- Fortalecer la lucha contra las infecciones fúngicas: Segundo Curso "Micosis entre nosotros"
- II Encuentro de Investigación Participativa: El vínculo entre salud, cuidados y alimentación
- LXVII Reunión anual de la AMINCMNSZ

INVESTIGACIÓN

- Investigación INCMNSZ: Base científica para el diseño de políticas públicas

NUTRICIÓN INCMNSZ

- ¿Qué puede aportar un gastrónomo a la salud?

ADMINISTRACIÓN

- La importancia de un proyecto de alineación aspirante/servidor público

MÍSTICA

- Amistad y compañerismo

1	VIDA INSTITUCIONAL	14
	• Verónica de la Cruz Escalera	
2	ARTE Y CULTURA	15
	• A 6 años del fallecimiento del maestro Gilberto Aceves Navarro, recuento de sus obras en el INCMNSZ	
	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
6	• Las redes sociales, medio de divulgación científica en enfermería	
	EDUCACIÓN PARA LA SALUD	17
	• Autoexamen de mama	
	SABÍAS QUE	18
	• Efemérides de la Salud	
	TU SALUD	19
	• Día Mundial del Huevo	
	NUEVA TORRE INCMNSZ	20
	• Logremos juntos	
10	ESPACIO DE LECTURA	21
	• <i>¿Debemos ser perfectos? Hacia la aceptación de nuestros límites</i> Harold Samuel Kushner	
11	NUESTRO ENTORNO	22
	• Curso Regional OIEA en el INCMNSZ: simulación de atención a apacientes contaminados/irradiados	
12	LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
	• Aceitunas	
	• Pescado a la veracruzana	
13	PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
	• Programa Vida Saludable y Sostenible	

Al cumplir 79 años, el **INCMNSZ** celebra su permanencia como una de las **Instituciones de alta especialidad con mayor prestigio en México** y como uno de los **mejores hospitales del mundo**. En su Aniversario, **refrenda su compromiso inquebrantable de mantenerse a la vanguardia** en su rol como pilar de la salud y la ciencia. En la sección **Para Conocernos** se da a conocer más información al respecto.

En la sección **Ser INCMNSZ** mencionamos el proceso de cómo el Instituto se encamina a los festejos del **80 Aniversario con la elección de su logotipo conmemorativo**. Tras una convocatoria abierta a toda la Comunidad Institucional, y la recepción de 83 propuestas, se seleccionó la imagen que mejor plasmará **el sello de la identidad y el futuro**.

En **Entérate** informamos sobre cuatro acontecimientos de gran relevancia en el INCMNSZ: el Curso de Actualización sobre **Gestión y Desafíos Clínicos para Enfermería en Áreas de Atención Continua y Urgencias**, Jornada centrada no solo en mejorar el conocimiento técnico del personal en los puntos más críticos de la atención, sino también en garantizar un servicio de la más alta calidad y calidez, tanto para los pacientes como para sus familiares.

El segundo evento fue **“Micosis entre nosotros”**; el Curso logró una **notable convocatoria híbrida**, atrayendo a más de **700 participantes de 15 países** de América y Europa.

El tercer evento: **II Encuentro de Investigación Acción Participativa (IAP) en procesos de salud-enfermedad-cuidados y alimentarios**, organizado por el INCMNSZ y la ENAH, se erige como un foro de **reflexión y acción** que desafía los paradigmas sanitarios tradicionales y promueve la **autonomía comunitaria**.

Por último, la reciente celebración de la **LXVII Reunión Anual de la Asociación de Médicos del INCMNSZ (AMINCMNSZ)**, llevada a cabo del 8 al 11 de octubre, reafirma el compromiso irrenunciable de esta comunidad médica con la **Mística de excelencia** inculcada por el Dr. Salvador Zubirán.

Las efemérides de la salud de la primera quincena de octubre, se mencionan en la sección **Sabías que**.

En **Tu Salud** compartimos información generada por el **Día Mundial del Huevo** y el simposio organizado por el Departamento de Nutrición Animal del Instituto, donde destacaron que nuestro país es el **mayor consumidor per cápita de huevo** en el mundo, un dato que subraya su relevancia como fuente de nutrición accesible y económica; así como la importancia de estudiarlo desde diversos enfoques.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible**, el INCMNSZ **puntualiza algunas estrategias** a seguir **para el autocuidado**, como son: **cuidarse, tener objetivos** concretos, **invertir** en el bienestar, **validar** los logros y las metas, **sumar** cada esfuerzo y **divertirse** en todo momento.

Entre los mejores centros de alta especialidad en México

79 Aniversario INCMNSZ: Vanguardia y Compromiso

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



El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), inaugurado el **12 de octubre de 1946** como el Hospital de Enfermedades de la Nutrición, es un pilar fundamental del sistema de salud en México.

Concebido, desde sus orígenes por el doctor Salvador Zubirán, como un modelo integral, la institución combina la **atención médica de tercer nivel** para adultos, la **docencia** y la **investigación científica**, con especial enfoque en nutrición y **medicina interna**. Su eje primario es la **atención centrada en el paciente**, garantizando un marco de calidad, seguridad y excelencia.

A lo largo de sus casi ocho décadas de historia, el **compromiso** del INCMNSZ ha trascendido fronteras, cimentando un prestigio que lo ubica entre los líderes mundiales y nacionales:

- **Reconocimiento global en hospitales:** Ha sido consistentemente seleccionado y destacado como **uno de los mejores hospitales de especialidades del mundo** por *rankings* de gran prestigio internacional, como los publicados por *Newsweek* y *Statista*.
- **Investigación de élite:** Es la **primera institución en Latinoamérica** en recibir la rigurosa certificación internacional en investigación clínica de la **AAHRPP** (Asociación para la Acreditación de Programas de Protección de la Investigación Humana) de Estados Unidos, asegurando los más altos estándares éticos y de seguridad en sus protocolos de estudio.
- **Distinciones y galardones:** El Instituto y sus miembros han sido reconocidos con el **Premio Institución Excepcional** de los Premios Carlos Slim en Salud, por su impacto científico en Latinoamérica, y con múltiples galardones nacionales de alto perfil, como el **Premio Nacional de Ciencias y Artes** y los **Premios al Mérito Médico**.

Vanguardia e identidad institucional

Rumbo al 80 Aniversario: Concurso de selección de Logotipo Conmemorativo

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

En febrero de este año, 2025, se publicó la convocatoria, dirigida a todo el personal del Instituto, para participar en el diseño del logotipo de su 80 Aniversario (en 2026).

El proceso, garantizado como anónimo, culminó con la elección del diseño propuesto por **Pavel Vázquez González**, Apoyo Administrativo adscrito a la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad, cuyo trabajo cumplió los estrictos criterios del Jurado Calificador.

¿Cómo se eligió?

Se recibieron casi 100 trabajos, de los cuales 83 cumplían con los datos solicitados en la convocatoria. Después se descartaron 10 logotipos que no cumplían con los criterios técnicos e institucionales.

El Jurado estuvo conformado de la siguiente manera:

Del INCMNSZ

- Dr. José Sifuentes Osornio, Director General
- Dr. Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza
- Lcda. Palmira De la Garza y Arce, Coordinadora de Arte y Cultura
- Dra. Alicia Josefina Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Paramédicos

Jurado externo

- Lcda. Claudia Aquino Pérez
- Mtro. Carlos Iriarte Vivar Balderrama
- Mtro. Jaime Benjamín Jiménez Lupercio
- Lcda. Berenice Tassier Wolffer
- Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela
- Dr. Jorge Fernández Font

Desde el Departamento de Comunicación y Vinculación, coordinado por la Lcda. Carmen Amescua Villela, se hizo llegar al Jurado los 73 logotipos con un seudónimo, para garantizar que el proceso fuera anónimo. Se les pidió elegir 5 diseños y presentarse posteriormente a una reunión para la elección del logotipo ganador.

El Dr. José Sifuentes Osornio dio la bienvenida al jurado y expresó los criterios con los cuales se elegiría el logotipo: que plasme la identidad institucional, vanguardista, y diferente a las ediciones especiales anteriores.

El Dr. José Alberto Ávila Funes, destacó la importancia de permitir la participación a las personas de la Comunidad Institucional, para que pudieran sentirse incluidas en la dinámica.

Con base en el ranking de los más votados por el Jurado (27 logos), se realizó una primera ronda de descarte. En esta ronda se promovieron los siguientes criterios para seleccionar:

- Legible, limpio y claro
- Identificable el 80 Aniversario
- Original y creativo
- Replicable en diversos formatos
- Compatible con el logo actual
- Tipografía institucional
- Color y otros elementos contenidos en el Manual de Identidad Gráfica Institucional

De esta forma, el Jurado decidió al **ganador**, que precisamente coincidía con el logo más votado en la ronda anterior: **Pavel Vázquez González**.



Una vez que se decidió al ganador, el Dr. Ávila Funes propuso otorgar **reconocimientos por creatividad** a dos logotipos: Andrea Monserrat Ayala (área desconocida) y Luis Enrique Núñez Castellanos, médico residente.



Logo de Andrea Monserrat Ayala



Logo de Luis Enrique Núñez Castellanos

La Ceremonia de premiación fue el día 22 de julio en la Sala OVNI del INCMNSZ.



De izq. a der. Lcda. Carmen Amescua Villela, Dr. José Sifuentes Osornio, Pavel Vázquez González, Dra. Alicia Frenk Mora, Dr. José A. Ávila Funes y Dr. Jorge Oseguera Moguel

El logotipo ganador se editó, tal como se advertía en la convocatoria, para que pudiera cumplir con todos los criterios institucionales y gráficos:



Este nuevo emblema, que ya se prepara para ser el rostro de la próxima celebración en el año 2026, simboliza la vitalidad de una institución que no solo avanza en la ciencia y la atención médica, sino que también fomenta la participación de su personal en la construcción de su legado.



Logotipos participantes:

Ser incmnsz



Actualización en los puntos más críticos de la atención

Curso: Gestión y Desafíos Clínicos para Enfermería en áreas de Atención Continua y Urgencias

Lcda. Marina Nahieli Salazar Neuman/Departamento de Comunicación y Vinculación



El pasado 25 de septiembre se llevó a cabo, en el Auditorio del Instituto, el Curso de actualización Gestión y Desafíos Clínicos para Enfermería en áreas de Atención Continua y Urgencias, organizado por: Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería; Lcda. Nancy López Carbajal, Jefa del Departamento de Educación Continua; y la Mtra. Alejandra Córdova Pérez, Coordinadora de Educación Continua.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, agradeció a todas las personas participantes y destacó que sería una jornada con desafíos y temáticas novedosas para el personal de salud. Externó su deseo porque este Curso **mejore el conocimiento, empodere al personal y así se garantice un mejor servicio a los pacientes y sus familiares.**

El presídium estuvo conformado por: Dr. Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería; Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, Jefa del Departamento de Enfermería; Dr. Thierry Hernández, Jefe del Departamento de Atención Institucional Continua y Urgencias; Dr. Víctor Manuel Acosta Nava, Subdirector de Medicina Crítica; Dra. Blanca Susana Cruz Juárez, y Dra. Ana Lilia Valencia López, ambas Jefas de Enfermeras en el Servicio de Urgencias.

Se trataron diversos temas de intervenciones de enfermería como: Integración multidisciplinaria en Urgencias; actualización en la clasificación de algunos padecimientos; abordaje de la crisis hipertensiva; manejo de soluciones y medicamentos por distintas vías; optimización de terapias antimicrobianas; gestión y tendencias en enfermería en pacientes con reacciones alérgicas; actualizaciones para el manejo del paciente con mordedura o picadura de insectos; protocolo de atención en urgencias para donantes y receptores de órganos; diversos abordajes en emergencias obstétricas; y más.

Notable convocatoria presencial e híbrida

Fortalecer la lucha contra las infecciones fúngicas: Segundo Curso “Micosis entre nosotros”

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



El pasado 2 de octubre, en el Auditorio principal del INCMNSZ, se inauguró el Segundo Curso Teórico-Práctico “Micosis entre Nosotros”. Esta iniciativa es liderada por las doctoras: María Fernanda González Lara, Jefa del Laboratorio de Microbiología Clínica, y Rosa Areli Martínez Gamboa, investigadora del mismo laboratorio, perteneciente al Departamento de Infectología de nuestro Instituto.

Enmarcado en la **Semana de Concientización sobre Infecciones Fúngicas**, el curso de dos días de intensas actividades teóricas y prácticas arrancó con la presencia en el Presídium de figuras destacadas como: Dra. Francisca Hernández Hernández, titular del diplomado de Micología Médica de la UNAM; Mtro. Javier Araiza Santibáñez, Presidente de la Asociación Mexicana de Micología Médica; Dr. José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza del INCMNSZ, en representación del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General.

La Dra. González, directora del curso, explicó que el objetivo es generar información, educación y capacitación para los laboratorios, a la vez que se amplían las redes nacionales e internacionales de expertos frente a un problema de salud a menudo subestimado: las infecciones fúngicas.

Destacó que se inscribieron más de 700 personas, con presencia de países como: México, Venezuela, Argentina, Paraguay, España, Colombia, Bolivia, Guatemala, Nicaragua, Costa Rica, El Salvador, Perú, Ecuador, República Dominicana, Chile y Honduras.

El Dr. José Alberto Ávila Funes formalizó la inauguración. Reconoció el liderazgo de las organizadoras, cuya visión permitió **un programa académico de alta calidad que combina la teoría con valiosas prácticas para el diagnóstico**. Subrayó la importancia de estos foros en formato híbrido para sensibilizar, compartir experiencias y fortalecer competencias ante un problema creciente, especialmente en personas con inmunosupresión o enfermedades crónicas.

La Dra. Rosa Areli Martínez Gamboa, codirectora del curso, invitó a las personas participantes a aprovechar al máximo cada ponencia y ejercicio, motivando a seguir trabajando desde la ciencia y la docencia para enfrentar el reto de estas enfermedades.

Diálogo y Autonomía

II Encuentro de Investigación Participativa: El vínculo entre salud, cuidados y alimentación

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



Con un llamado a repensar la salud desde una perspectiva comunitaria y crítica, el pasado 7 de octubre se inauguró el **II Encuentro de Investigación Acción Participativa (IAP) en procesos de salud-enfermedad-cuidados y alimentarios**. El evento, organizado conjuntamente por el INCMNSZ y la Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH), se celebró como un foro de dos días para el diálogo y la construcción colectiva de saberes.

La mesa inaugural contó con la presencia del Dr. José Sifuentes Osornio, nuestro Director General; las doctoras organizadoras: de la ENAH, Laura Vázquez Vega; del INCMNSZ, Martha Kaufer Horwitz, Directora de Nutrición y Luz María Espinosa Cortés, investigadora del Departamento de Estudios Experimentales y Rurales; así como al Jefe de dicho Departamento, el doctor Edgar Denova Gutiérrez.

La Dra. Martha Kaufer subrayó que el encuentro va más allá de lo académico; se busca reflexión: **“La IAP es una herramienta que promueve que el conocimiento no se produce en solitario, sino que surge en el cruce de miradas**; esta filosofía busca la autonomía comunitaria. En este espacio confluyen experiencias de múltiples territorios, incluyendo comunidades rurales, pueblos indígenas y afromexicanos, y contextos urbanos de la Ciudad de México”.

Explicó que se discutieron casos que ilustran un compromiso sostenido, como el de Morelos, donde un diagnóstico comunitario de más de una década permitió redescubrir alimentos locales subestimados. También, ponencias en las que se reflexionó sobre la cocina comunitaria y el rescate de técnicas culinarias ancestrales como actos políticos y espacios de resistencia frente a modelos alimentarios hegemónicos.

Por su parte, el doctor Sifuentes Osornio mencionó como tema clave el concepto One Health, **“Una sola salud”**, que articula la salud humana, animal y ecosistémica, no como una opción romántica, sino como una **“urgencia ética y metodológica”** ante la crisis civilizatoria.

Fomentar la colaboración científica y profesional

LXVII Reunión anual de la AMINCMNSZ

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

Del 8 al 11 de octubre se llevó a cabo la Reunión Anual de la Asociación de Médicos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, A.C. (AMINCMNSZ) en Huatulco, Oaxaca. El Director General Dr. José Sifuentes Osornio, dió unas palabras de bienvenida ante esta comunidad.

La misión de la AMINCMNSZ, ha sido mantener la unidad y el fortalecimiento de los lazos académicos, culturales, de cooperación y amistad. Es una oportunidad de fortalecer la Mística que el Dr. Salvador Zubirán encomendó.

Por su parte, el Dr. David Kershenobich, Secretario de Salud y ex director de nuestro Instituto, mandó un mensaje grabado para su transmisión: "La Reunión es muy significativa para todos aquellos que nos formamos en el INCMNSZ porque nos permite no solo hablar de lo nuevo, de lo bueno, de la situación que tiene que ver con el desarrollo de la medicina, hablar del futuro; sino que, además, nos permite renovar los lazos de amistad que se generan entre todos nosotros, recordando siempre la Mística del maestro Salvador Zubirán". Recalcó que, en su actual cargo, no olvida su relevancia, sobre todo en el enfoque de prevención y atención médica.



Dr. Alberto Ávila Funes, Presidente, Dra. Judith González, Sánchez, Secretaria y Dra. Nayelli Cointa Flores, Tesorera; de la AMINCMNSZ



Dr. José Sifuentes Osornio, Director General INCMNSZ



Aporta datos cruciales

Investigación INCMNSZ: Base científica para el diseño de políticas públicas

Primera parte

Dr. Carlos Aguilar Salinas/Dirección de Investigación

Los estudios que se desarrollan en el INCMNSZ brindan información con base en evidencia para el diseño de políticas públicas. Ejemplo:

Publicación: *Core outcome sets for trials of interventions to prevent and to treat multimorbidity in adults in low and middle-income countries: the COSMOS study.*

BMJ Glob Health. 2024 Aug 19; 9(8):e015120. Doi: 10.1136/bmjgh-2024-015120.

En el artículo se pone énfasis en la necesidad de **contar con resultados relevantes basados en la evidencia para abordar el estudio de la multimorbilidad** (la presencia de dos o más condiciones de salud crónicas) **en países de ingresos bajos y medios**. Necesarios para estandarizar el mínimo de resultados que deben medirse e informarse en los ensayos clínicos realizados en una condición de salud específica.

Se llevó a cabo un proceso Delphi (técnica estructurada de comunicación y consenso utilizada para recopilar y sintetizar las opiniones de un panel de expertos sobre un tema específico). Se modificó a dos rondas para identificar los resultados más importantes para cuatro grupos de interés (personas con multimorbilidad/cuidadores, investigadores en multimorbilidad, profesionales de la salud y responsables de la formulación de políticas) con representación de 33 países.

Esta tabla resume los resultados importantes que se discutieron y eligieron en las rondas del proceso Delphi para crear los Conjuntos de Resultados Básicos (COS) para prevenir y tratar la multimorbilidad en el estudio COSMOS:

Ronda Delphi 1	Ronda Delphi 2	Resultados Delphi	Consenso
Resultados de prevención	Resultados de prevención	Resultados de prevención	Resultados de prevención
"Crítico para incluir" por >70% de todos los participantes 1. Adherencia al tratamiento 2. Eventos adversos 3. Riesgo cardiovascular 4. Riesgo cardiovascular 5. Comorbilidad 6. Coste-efectividad 7. Datos 8. Muerte 9. Calidad de vida relacionada con la salud 10. Obesidad 11. Dato orgánico 12. Prevención de hipertensión 13. Bienestar psicológico 14. Calidad de vida 15. Tiempo de detección	Votado "crítico para incluir" (7-10) por >70% de todos los participantes 1. Adherencia al tratamiento 2. Eventos adversos 3. Riesgo cardiovascular 4. Riesgo cardiovascular 5. Comorbilidad 6. Coste-efectividad 7. Datos 8. Muerte 9. Calidad de vida relacionada con la salud 10. Obesidad 11. Dato orgánico 12. Prevención de hipertensión 13. Bienestar psicológico 14. Calidad de vida 15. Tiempo de detección	"Crítico para incluir" por >70% en 4 (verdes), 3 (naranjos) y 2 (azules) grupos de interés. Resultados de código verde: 1. Adherencia al tratamiento 2. Calidad de vida 3. Riesgo cardiovascular 4. Carga de enfermedad 5. Prevención de nueva comorbilidad 6. Tiempo de detección 7. Hipertensión 8. Otros resultados de salud 9. Mortalidad 10. Dolor 11. Efectos adversos 12. Comorbilidad 13. Tiempo de detección 14. Adherencia al tratamiento 15. Datos 16. Obesidad 17. Mortalidad	Resultados de código verde: 1. Eventos adversos 2. Aparición de nueva comorbilidad 3. Eventos adversos 4. Riesgo de enfermedad 5. Bienestar psicológico 6. Adherencia al tratamiento 7. Calidad de vida relacionada con la salud 8. Eventos adversos 9. Bienestar psicológico 10. Obesidad 11. Adherencia a los guías de tratamiento 12. Prevención de diabetes 13. Calidad de vida 14. Calidad de vida relacionada con la salud 15. Dato orgánico 16. Actividad física 17. Tiempo de detección
Otros resultados	Otros resultados	Otros resultados	Otros resultados
1. Datos 2. Ejercicio 3. Fatiga 4. Afiliación en salud 5. Uso de atención médica 6. Dolor 7. Medicación reducida 8. Satisfacción con el tratamiento 9. Peso	1. Carga del cuidador 2. Función cognitiva 3. Datos 4. Detección temprana 5. Tolerancia al ejercicio 6. Fatiga 7. Funcionamiento/ADL 8. Ansiedad 9. Afiliación en salud 10. Conducta de búsqueda de salud 11. Uso de atención médica 12. Ingresos 13. Salud 14. Dolor 15. Salud percibida 16. Medicación reducida 17. Autoficacia 18. Funcionalidad social 19. Satisfacción con el tratamiento 20. Peso	"Crítico para incluir" por >70% en 1 (amarillo), o mínimo (rojo) de los grupos de interés. Resultados de código amarillo: 1. Carga del cuidador 2. Función cognitiva 3. Efectos secundarios de la medicación 4. Dolor 5. Actividad física 6. Afiliación en salud 7. Autoficacia Resultados de código rojo: 1. Bienestar psicológico 2. Estado de ánimo 3. Adherencia 4. Riesgo de caídas 5. Comorbilidad 6. Soledad 7. Actividad física 8. Autoestima 9. Estado de ánimo 10. Depresión 11. Medicación reducida 12. Estado de vida saludable 13. Acepto social	No en COS, sugerido como resultado adicional Atención médica (incluyendo la coste-efectividad)
Resultados del tratamiento	Resultados del tratamiento	Resultados del tratamiento	Resultados del tratamiento
"Crítico para incluir" por >70% de todos los participantes 1. Adherencia al tratamiento 2. Eventos adversos 3. Riesgo cardiovascular 4. Función cognitiva 5. Comorbilidad 6. Coste-efectividad 7. Muerte 8. Acceso a la atención médica 9. Resultados de salud 10. Calidad de vida 11. Calidad de vida relacionada con la salud 12. Aumento de los síntomas 13. Bienestar psicológico 14. Calidad de vida 15. Satisfacción con el tratamiento	"Crítico para incluir" por >70% en 4 (verdes), 3 (naranjos) y 2 (azules) grupos de interés 1. Adherencia al tratamiento 2. Eventos adversos 3. Riesgo cardiovascular 4. Función cognitiva 5. Comorbilidad 6. Coste-efectividad 7. Muerte 8. Acceso a la atención médica 9. Resultados de salud 10. Calidad de vida 11. Calidad de vida relacionada con la salud 12. Aumento de los síntomas 13. Bienestar psicológico 14. Calidad de vida 15. Satisfacción con el tratamiento 16. Calidad de vida 17. Satisfacción con el tratamiento	Resultados de código verde: 1. Adherencia al tratamiento 2. Muerte 3. Acceso a la atención médica 4. Salud percibida 5. Calidad de vida Resultados de código naranja: 1. Bienestar psicológico 2. Riesgo cardiovascular 3. Función cognitiva 4. Coste-efectividad 5. Calidad de vida relacionada con la salud 6. Aumento de la salud y comunicación 7. Aumento de los síntomas 8. Dolor 9. Bienestar psicológico 10. Calidad de vida 11. Reducción de la carga del cuidador 12. Satisfacción con el tratamiento	Tratamiento COS 1. Adherencia al tratamiento 2. Eventos adversos 3. Acceso a la atención médica 4. Calidad de vida (incluyendo la relacionada con la salud)

La comida un puente inquebrantable entre el placer y la salud pública

¿Qué puede aportar un gastrónomo a la salud?

Dra. Martha Kaufer Horwitz/ Directora de Nutrición



Hoy día, la gastronomía está llamada a jugar un papel crucial en la salud pública. Paradójicamente, nunca en la historia habíamos tenido tanta abundancia de alimentos (aunque no para todas las personas), tanta innovación culinaria y tanto conocimiento nutricional, y sin embargo, nunca habíamos tenido tantas enfermedades relacionadas con la dieta. La obesidad, la diabetes tipo 2, la hipertensión y ciertos tipos de cáncer se han convertido en epidemias globales. Al mismo tiempo, millones de personas siguen padeciendo hambre y desnutrición.

Las personas dedicadas profesionalmente a la gastronomía –expertas en el estudio y la práctica de la gastronomía, el arte de la comida– son mediadoras entre el conocimiento, la técnica y la experiencia sensorial. Tienen la oportunidad de transformar la alimentación cotidiana en una experiencia que sea simultáneamente placentera y saludable.

Su papel hoy implica no solo dominar técnicas culinarias y rescatar tradiciones, sino también comprender conceptos básicos de nutrición: cómo equilibrar los nutrientes en los platillos, cómo adecuar recetas milenarias sin perder sabor, cómo incorporar ingredientes locales, frescos y diversos que favorezcan la salud. En pocas palabras: **la gastronomía no puede estar aislada de la ciencia de la nutrición.** Quien cocina, tiene la oportunidad de educar; quien diseña un menú, tiene la posibilidad de influir.

A menudo, la nutrición se percibe –erróneamente si es bien llevada por profesionales de la nutrición competentes– como restrictiva. Por otro lado, **la gastronomía se percibe como cálida, cercana y festiva.** Por eso, la gastronomía puede convertirse en traducción entre la ciencia de la nutrición y la vida cotidiana de las personas, en distintos contextos, ya sea de salud o de enfermedad.

Pensemos en **un ejemplo sencillo** que es una recomendación frecuente en los consultorios de médicos y nutriólogos y en los mensajes de salud pública: **reducir el consumo de sal.** Desde la medicina y la nutriología se recomienda limitarla en una infinidad de contextos, pero es en la cocina donde esto se puede implementar al desarrollar técnicas, usar condimentos e innovaciones que sustituyan la sal sin sacrificar el sabor y el placer al comensal. Lo mismo ocurre con el azúcar o con las grasas saturadas: **la respuesta está menos en prohibir y más en reaprender a cocinar con creatividad.**

Consonancia de competencias profesionales y compromiso institucional

La importancia de un proyecto de alineación aspirante/servidor público

Primera de dos partes

Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales, Jefe del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación y Lcda. Andrea Iram Lomelí Ramírez Fuentes

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2020) destaca que es frecuente que las personas aspirantes ingresen con brechas en su formación profesional y con un sesgo en conocimiento de los principios rectores de la función pública, lo cual puede afectar negativamente tanto su desempeño como la percepción ciudadana sobre la eficiencia y legitimidad de las instituciones.

De acuerdo con la Secretaría del Buen Gobierno, una administración profesional requiere servidores públicos capacitados, con competencias alineadas a los principios de legalidad, imparcialidad, eficiencia, honradez y lealtad institucional¹.

En este contexto, el INCMNSZ advierte que, a través del Departamento de Reclutamiento, Capacitación y Selección de personal, se lleve a cabo la creación e implementación de un proyecto de capacitación orientado a la alineación de aspirantes, con el objetivo de fortalecer no solo sus conocimientos técnicos, sino también sus actitudes, habilidades y valores, en consonancia con el marco normativo y ético que exige el servicio público.

El INCMNSZ es la primera institución pública de salud de México que la firma global de datos Statista incluyó en su lista de mejores hospitales. Actualmente, sigue formando parte del grupo de unidades médicas con la más alta calificación. (Newsweek, 2021).

Es por ello que el departamento ha creado el diseño de este proyecto, el cual debe sustentarse en un diagnóstico riguroso, que permita identificar tanto las carencias académicas como las necesidades formativas en habilidades prácticas y en la comprensión del marco jurídico-administrativo. Además, es esencial evaluar el grado de apropiación de valores públicos fundamentales como la transparencia, la rendición de cuentas y la orientación al bien común.

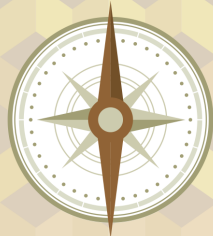
En la siguiente colaboración continuamos explicando este proyecto.

**“Formar servidores públicos con ética y vocación no es solo una meta, es el primer paso hacia un país más justo y digno para todas y todos”
¡Yo también soy INCMNSZ, hacia la excelencia!**

¹ Diario Oficial de la Federación. (2024). De la competencia y organización de la Secretaría. Gobierno de México.

Otras referencias:

- Mertens, D. (2014). Research and Evaluation in Education and Psychology: Integrating Diversity With Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods. SAGE Publications.
- OECD (2017). Skills for a High-Performing Civil Service. OECD Public Governance Reviews. Paris: OECD Publishing.
- OECD (2020). Government at a Glance 2019. OECD Publishing.
- Salas, E., Tannenbaum, S., Kraiger, K., & Smith-Jentsch, K. (2012). The Science of Training and Development in Organizations: What Matters in Practice. Psychological Science in the Public Interest.



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

AMISTAD Y COMPAÑERISMO

**Establecer lazos afectuosos
de amistad con los compañeros
de trabajo.**

¡y aquí la vivimos diario!

COMUNIDAD INCMNSZ



Verónica de la Cruz Escalera

Enfermera Especialista C

Clínica de Heridas y Ostomías

Departamento de Enfermería, INCMNSZ

2002-2006

Licenciatura en Enfermería, Universidad Autónoma Metropolitana

2007-2008

Servicio Social, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

2013

Adscrita en la Clínica de Heridas y Ostomías, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

2017

Diplomado en Prevención y Atención Integral de las Enfermedades Crónicas, Fundación Carlos Slim PIEENSO

2019

Diplomado en Salud Materna e Infantil, Fundación Carlos Slim PIEENSO

Certificación como Licenciada en Enfermería, Consejo Mexicano de Certificación de Enfermería, A. C.

El gran exponente del expresionismo abstracto en México

A 6 años del fallecimiento del maestro Gilberto Aceves Navarro, recuento de sus obras en el INCMNSZ

Lcda. Paulina Salazar/Arte y Cultura

Gilberto Aceves Navarro (1931-2019), pintor, escultor y grabador, fue uno de los alumnos más sobresalientes de Siqueiros, con quien trabajó en los murales de la rectoría de la UNAM. Fue el maestro de Gabriel Macotella y Sergio Hernández. De pequeño fue inquieto y no muy bueno para la escuela, pero su inquietud empezó a encausarse hacia factores positivos cuando encontró el arte. Estudió en la Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado "La Esmeralda", y fue miembro del Salón de la Plástica Mexicana.

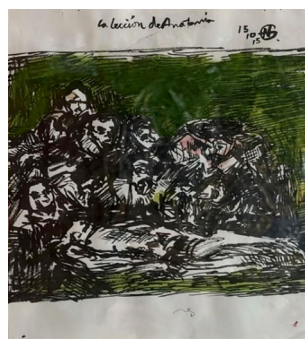
En 2003 recibió el Premio Nacional de Ciencias y Artes. Se le conoce como el gran exponente del expresionismo abstracto en México. Caminante de la ciudad, crítico, observador; sus telas son el lugar de expresión de las emociones y trazos intensos. Donde, como él comentó en una de sus tantas entrevistas, "lo plasmado cobra vida".

El INCMNSZ cuenta con 5 obras que el maestro donó, entre óleos y dibujos. Esto nos permite apreciar tan valiosas obras, fragmentos del maestro Aceves, uno de los grandes de la plástica mexicana para la comunidad institucional. Se encuentran exhibidas permanentemente en diversos espacios.

Vestíbulo del Auditorio:

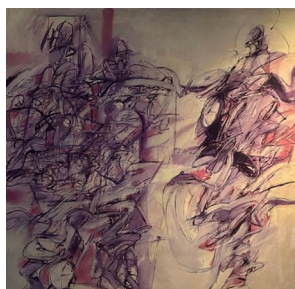


Rembrandt abrazando al cadáver



La lección de anatomía

Vestíbulo de hospitalización:



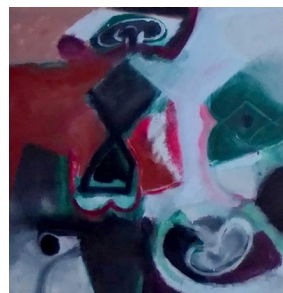
Sección del tiempo 3

Pasillo Dirección General:



La calle de Génova #3

Sala de espera, consultorios de la UPA PB:



Retrato disgregado de la musa Adelina 6

Responsabilidad en publicaciones científicas en redes sociales

Las redes sociales, medio de divulgación científica en enfermería

PLEO. Aichah Ayelin Zavala Ruiz/Adscrita a Educación Continua de Enfermería



Aichah Ayelin Zavala Ruiz

Las redes sociales se han consolidado como los principales canales de comunicación y difusión de información a nivel mundial. Estas plataformas, accesibles para cualquier persona con conexión a internet, transformaron la manera en que nos relacionamos. Facebook (2004) marcó el inicio de esta revolución digital, seguida por YouTube (2005), Twitter —hoy X— (2006) y WhatsApp (2009), que ampliaron aún más el alcance y la inmediatez de la comunicación global.

Las redes cumplen dos funciones: facilitar la comunicación e intercambio de información, y promover la creación de comunidades.

A raíz de la Pandemia, las redes sociales dejaron de usarse solo con fines sociales y se convirtieron en herramientas clave para la divulgación científica en salud. Profesionales, influencers y organizaciones las utilizan para educar, combatir la desinformación y promover hábitos

saludables, buscando impactar en la conciencia pública y fomentar decisiones informadas.

Para enfermería son una valiosa oportunidad para informar a las personas sobre los cuidados que pueden realizar en casa. Además, permiten compartir los avances científicos derivados de investigaciones publicadas en revistas especializadas o libros. Para facilitar la comprensión y el acceso a este conocimiento, se desglosa en contenidos breves, como textos concisos o videos de corta duración, que buscan comunicar de manera clara y efectiva la información relevante.

Los profesionales de enfermería e instituciones tenemos la responsabilidad de publicar información de calidad, confiable y segura, respetando los principios éticos y legales que rigen nuestra profesión. En particular, se debe proteger la privacidad del paciente, resguardar su identidad y obtener su consentimiento informado en caso de compartir imágenes, videos, audios o historias clínicas o bien, darle los créditos a los autores de las investigaciones de donde se retoma el conocimiento.

Sin embargo, es fundamental que el contenido sea creado y difundido por personal capacitado en las áreas clave de enfermería, para asegurar una divulgación adecuada que fortalezca el conocimiento profesional y promueva una práctica basada en evidencia científica.

Bibliografía consultada: Blasco FH. El impacto de las redes sociales en las personas y en la sociedad: redes sociales, redil social, ¿o telaraña? Revista de investigación e Innovación Educativa. Disponible en: <https://revistas.uam.es/tarbiya/article/view/15232>
Secretaría de Salud. CÓDIGO DE ÉTICA PARA LAS ENFERMERAS Y ENFERMEROS EN MÉXICO. Salud. Disponible en: <https://amdeu.com.mx/images/codigo.pdf>

Autoexamen de mama

Todas las mujeres a partir de los 20 años deben considerar realizarse mensualmente una autoexploración mamaria, para conocer el aspecto y sensación de las distintas regiones de sus mamas y así notar a tiempo cualquier cambio en sus senos.

La autoexploración de mama debe realizarse días después de terminar su período.

- 1 Frente al espejo, de pie con los senos descubiertos y las manos ejerciendo presión sobre la cadera, inclínese ligeramente para realizar una inspección visual a sus mamas, observe la presencia de alteraciones en el tamaño, color, forma o simetría.



- 2 Coloque las manos detrás de la cabeza y mantenga los codos ligeramente hacia adelante, observe y busque posibles signos de alarma.

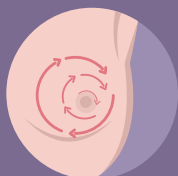


Realiza los siguientes movimientos para detectar bultos, endurecimientos o hundimientos recuerda palpar todo el tejido mamario.



Centro hacia afuera

Comience a mover sus dedos desde el área externa de la mama hasta el pezón. Continúe el movimiento en el sentido opuesto.



Círculos

Realice movimientos circulares alrededor de la mama, haciéndolos cada vez más pequeños hasta llegar al centro.



Arriba y abajo

Mueva sus dedos de arriba hacia abajo hasta el pezón.



Utiliza las yemas de los tres dedos de en medio para realizar el examen.

Comienza ejerciendo una leve presión en el tejido superficial de la piel; presión media para llegar al tejido ubicado en la parte media de las mamas, y una presión firme para el tejido más próximo al tórax y a las costillas.



- 3 En una superficie plana, recuéstese boca arriba, comience a palpar la mama desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen, y desde la axila hasta la clavícula.



- 4 Coloque la mano derecha en su nuca, con la izquierda empiece a palpar desde la axila hasta terminar en el pezón. Por último presiona suavemente el pezón con dos dedos y observe si éste produce alguna secreción.

Fuentes: Breast Self-Exam. BreastCancer.org. https://www.breastcancer.org/symptoms/testing/types/self_exam. Accessed Feb 24, 2020.
Sabel MS. Clinical manifestations and diagnosis of palpable breast mass. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed May 31, 2018.
Breast cancer screening and diagnosis. Fort Washington, Pa.: National Comprehensive Cancer Network. http://www.nccn.org/professionals/physician_gls/t_guidelines.asp. Accessed May 31, 2018.



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



EPS
EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Efemérides de la salud

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

Octubre Rosa, Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama

Reforzar la importancia de la prevención y el diagnóstico oportuno

Se conmemora para sensibilizar a la población acerca de la magnitud de esta enfermedad, destacar la relevancia del autoexamen y la mamografía, y derribar las barreras que dificultan un acceso equitativo a la salud. Cada acción en este mes contribuye a salvar vidas a través de la detección precoz y la atención oportuna.

Fuente: <https://labca.org/octubre-rosa-2025-mes-de-concientizacion-sobre-el-cancer-de-mama/>

10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental

La mitad de todas las enfermedades de salud mental comienzan a los 14 años

En este día se busca crear conciencia sobre los problemas de salud mental, reducir el estigma y movilizar los esfuerzos globales para mejorar el acceso a los servicios de salud mental. Los niños, niñas y adolescentes a menudo son vistos como un segmento "saludable" de la población, lo que puede llevar a que se pasen por alto sus necesidades de salud mental. A nivel mundial, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años experimenta una condición de salud mental.

Fuente: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-mental-2025#:~:text=El%20D%C3%ADa%20Mundial%20de%20la,mental%20en%20todo%20el%20mundo>

12 de octubre, Día Mundial de la Artritis y de las Enfermedades Reumáticas

Diagnóstico temprano y tratamiento adecuado

La artritis es una enfermedad crónica que provoca dolor, inflamación y rigidez en las articulaciones. Todo esto puede dificultar caminar, sostener objetos y llevar a cabo otras actividades cotidianas. Existen más de 100 tipos diferentes de artritis, siendo la osteoartritis y la artritis reumatoide las más comunes. Si bien suele afectar a adultos mayores, puede presentarse a cualquier edad debido a factores como la genética, lesiones, trastornos autoinmunes o malos hábitos de vida.

Fuente: <https://www.artemishospitals.com/blog/world-arthritis-day#:~:text=Each%20year%2C%20World%20Arthritis%20Day,arthritis%20care%20to%20the%20forefront>

México se nutre con huevos

Día Mundial del Huevo

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

El pasado 10 de octubre, el Auditorio Principal del INCMNSZ fue sede de un simposio para celebrar el Día Mundial del Huevo, destacando la importancia de este alimento en la dieta nacional y su estudio integral.

El evento fue inaugurado, en representación del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General, por el Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina, quien celebró que se realizara en el marco de la conmemoración del **79 aniversario** de la fundación de nuestro Instituto; pues la necesidad de estudiar las enfermedades de la nutrición, los alimentos y su importancia, fue un enfoque impulsado por su fundador, el Dr. Salvador Zubirán.

La Dra. Martha Kaufer Horwitz, Directora de Nutrición, agradeció a todas las personas que integran su área, en especial al Departamento de Nutrición Animal, a cargo de la Dra. Silvia Carrillo Domínguez, por la organización del evento.

Explicó que el simposio se presentó como un espacio de diálogo entre profesionales de la salud e investigadores, para abordar la enorme complejidad biológica y productiva del huevo. También enfatizó que **México es el mayor consumidor per cápita de huevo en el mundo**. Y que este año el lema local es "México se nutre con huevos".

Entre los temas centrales de la jornada se incluyeron: la dinámica de **producción y consumo** en México; el proceso de **formación del cascarrón**; la conexión entre la **nutrición animal y la calidad** del producto; y una actualización esencial sobre el consumo de huevo y el riesgo cardiovascular, buscando **disipar prejuicios** con base en evidencia científica sólida. Además, se destacó el papel estratégico del huevo en la **seguridad alimentaria** global debido a su bajo costo, versatilidad y menor requerimiento de recursos en su producción, así como su potencial como una actividad sostenible y amigable con el medio ambiente.

Te invitamos a revisar la jornada en nuestro canal de YouTube, donde tuvimos transmisión en vivo: <https://www.youtube.com/watch?v=WujVvRljVm4>



INCMNSZ

Dirección de Nutrición
Departamento de Nutrición Animal Dr. Fernando Pérez-Gil Romo



Día Mundial del Huevo



LOGREMOS
juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
**NUEVA TORRE
INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Octubre 2025



Octubre 2024



Octubre 2023

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

Ser imperfecto es parte de la condición humana

¿Debemos ser perfectos? Hacia la aceptación de nuestros límites

Harold Samuel Kushner

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

Harold Samuel Kushner (Nueva York, 1935 – 2023, Massachusetts) fue un rabino, autor y conferencista estadounidense, del judaísmo conservador. Conocido por su libro *Cuando las cosas malas le pasan a la gente buena*, que aborda el sufrimiento humano tras la muerte de su hijo. Sirvió como rabino de congregaciones en el Templo Israel de Natick, Massachusetts, durante 24 años, y escribió varios libros sobre teología y vida judía; colaboró en *Etz Hayim: A Torah Commentary*, y fue un orador popular.

En el libro *¿Debemos ser perfectos?*, Kushner aborda el tema de la perfección. Analiza por qué nos empeñamos en ser perfectos, tanto en sí mismos como en los demás (padres, pareja, hijos y todos los que nos rodean), y cómo esta búsqueda trae consigo emociones negativas como la culpa, la depresión, el enojo y la desilusión. Argumenta que puede estar ligada a las enseñanzas y valores que recibimos en la niñez, donde se nos inculca hacer “todo bien” para ser reconocidos y aceptados; sin embargo, no se nos enseña que, al buscar esa perfección, muy probablemente se perderá de vista lo importante para ser feliz.

La propuesta de Kushner es cambiar esa perspectiva, aceptando que somos imperfectos y que es parte de nuestra condición humana. Esta aceptación nos permitirá vivir de manera más plena y serena. Por consiguiente, incita a abandonar la búsqueda inalcanzable de la perfección y a abrazar nuestras imperfecciones, lo que nos llevará a una vida más plena y auténtica.



Sabías que...

Svetlana Aleksíevich (Ucrania, en 1948) es una periodista y escritora bielorrusa.

- Su obra famosa, la *“Novela de voces”*, consiste en recopilar los testimonios de personas comunes para contar la historia.
- Sus libros abordan acontecimientos como la Segunda Guerra Mundial, la guerra de Afganistán y el accidente de Chernóbil, poniendo en el centro las voces de la gente.
- Es autora de libros como *La guerra no tiene rostro de mujer*, *Los chicos de zinc*, *Voces de Chernóbil* y *El fin del “Homo sovieticus”*.

Ha recibido numerosos premios, incluyendo el Premio de la Paz del Comercio Librero Alemán (2013) y el Premio Nobel de Literatura en 2015, por ser la primera periodista en ganar el galardón.

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.

Preparación ante emergencias radiológicas

Curso Regional OIEA en el INCMNSZ: simulación de atención a pacientes contaminados/irradiados

Dr. Rodrigo Figueroa Méndez/Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

El pasado 25 de septiembre de 2025, el INCMNSZ recibió la visita académica del Curso Regional OIEA sobre Respuesta Médica Básica a Emergencias Radiológicas, organizado por el Organismo Internacional de Energía Atómica (OIEA). La jornada se desarrolló en coordinación con el Departamento de Medicina Nuclear (Dr. Rodrigo Hernández Ramírez, Jefe del Departamento) y la M. en C. Eurídice Rioja Guerrero, Encargada de Seguridad Radiológica; así como con nuestro Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres (Dr. Fernando Campos, Lcda. Ilse Villa Santillán, Lcda. Ana María Valdés Sarmiento, Stephany Mendoza Garcilazo e Itzy Abigail Jacobo López).

Como parte del programa, en la Unidad de Administración de Radioyodo se llevaron a cabo simulaciones clínicas de recepción, evaluación primaria, monitoreo y manejo de pacientes contaminados y/o irradiados con material radiactivo.

Durante la visita se contó con la valiosa presencia de Mr. Hermann Zárate Segovia y la Dra. Marina Vázquez, representante y experta internacional del OIEA, respectivamente, quienes compartieron recomendaciones prácticas para fortalecer la atención de estas emergencias.

¿Por qué es importante?

- La preparación ante emergencias radiológicas requiere entrenamiento especializado, conocimiento en el uso adecuado del equipo de protección personal (EPP) y familiaridad con los flujos de atención.

El INCMNSZ es un centro nacional de referencia designado para la atención de emergencias radiológicas; por ello, es fundamental mantener la conciencia institucional sobre estos riesgos. Ante cualquier duda, favor de acercarse a nuestro Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres o con la M. en C. Eurídice Rioja Guerrero, Encargada de Seguridad Radiológica del Departamento de Medicina Nuclear.



Aceitunas

Su aparición data de hace 20 a 40 millones de años en la zona de Asia Menor (Turquía) y hace aproximadamente 7 mil años se empezó a cultivar en la zona mediterránea.

Los fenicios en sus rutas comerciales por el Mediterráneo expandieron el olivo, llegando hasta Grecia, Italia y España. Las aceitunas llegaron a América en el siglo XVI gracias a los colonizadores españoles.

Hoy en día, España es líder mundial en producción de aceituna de mesa. Representa el 62% de la producción de la Unión Europea y el 17% de la producción mundial.

Contiene: sodio, hierro, calcio, omega 3 y 6, vitaminas E y A.

En la gastronomía se usa para chocolates, pastelería, salsas, ensaladas, aceites, rellenos, quesos, galletas, patés e infinidad de platillos.

Fuente: <https://www.vegenat.es/el-origen-de-la-aceituna/>



Pescado a la veracruzana



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:

700 gramos de pescado blanco
20 gramos de alcaparras
30 gramos de aceitunas verdes
3 piezas de limón
5 piezas de jitomate
1 pieza de cebolla
1 pieza de pimiento verde
1 pieza de pimiento rojo
1 diente de ajo
Al gusto: tomillo y laurel

Modo de preparación:

Salpimentar y agregar un poco de limón a los filetes de pescado y cocer en un sartén caliente con una cucharada de aceite vegetal. Asar los pimientos y quitar la piel, cortar en rebanadas y reservar. En un sartén, asar los jitomates en cuartos, la cebolla y ajo. Cuando esté bien cocido el jitomate, salpimentar y licuar. Regresar al fuego y agregar alcaparras, aceitunas y los pimientos en rebanadas. Dejar hervir un poco y servir con el pescado.



AUTOCUIDADO ¡SÍGUELE!

- 1 Cuidate tú primero
- 2 Plantéate objetivos concretos
- 3 Invierte en tu bienestar
- 4 Valida tus logros
- 5 Valora y reconoce tus avances
- 6 Cada esfuerzo suma y suma para bien
- 7 Diviértete en cada paso que des

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



¡DE TI DEPENDE!



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de octubre

16

Roque Camacho Alexia Renata
Ortiz Jiménez Belén Mayeli
Trinidad Rojas Lorena
Salazar Celis Martín Luis

17

Tusié Luna María Teresa
Ramírez Fernández María Teresa
Avalos León Martín
Vázquez Cadena Alberto
Sánchez Moreno Aidée
Reséndiz García Montserrat Concepción
Suárez Rivera Oscar Rodolfo
Guizar Guerrero Luis Enrique
Bonilla Nava Gustavo
Caro Rodríguez Karen Ariadna

18

Herrera Velasco Miguel Ángel
Garibay Garibay Tania
Rosas Arriaga Maritza
Caraballo Hernández Gerson Isaac
Morales García Guadalupe 8
Rivera Moscoso Raúl
Benito Marcelo Leticia
Aguilera Ulin María Gabriela
Enríquez Barrios Laura Arlette
Rodríguez Osorio Carlos Antonio
García Padilla Alma Gabriela
Guzmán Rojas María del Carmen
Torres Mora Carolina
García Andrés Isabel
Meléndez Tafoya Rodrigo Alejandro

19

Romero Colmenares Sandra Yazmin
Del Monte Vega Martí Yareli
Hernández Dórazco Leticia
Espinosa Honorato José Javier
Arcos Moncada Manuel
Chinney Herrera Alberto
Bustos Herrera Ramsés

20

Méndez González Habram Alberto
Pacheco Blancas Jesús Antonio
Rosas Camargo Vanessa
Contreras Rendon Marco Antonio
Rangel Cordero Andrea
Moctezuma Herrera David Ángel

21

Méndez Espinoza Celia
Espinosa García Edith María Arlette
Carreño Gutiérrez Teresa
Saeb Lima Marcela
Colín Díaz Aldo Gamaliel
Marín Corte Juan Carlos Alberto

22

Martínez Caballero Sandra Verónica
Saucedo Bazán Najla Ruby
Carrillo Maravilla Eduardo
Martínez Juárez Miguel Ángel
Pineda Rodríguez Héctor
Hernández Guijosa Juan Gabriel

23

Martínez Castañeda Monserrat
Amaro Colín Lilia
Flores Flores Paola
Trejo Rojo Andrés
Varela Tinoco Marco Antonio
Avalos Hernández Raúl
Valdez Echeverría Raymundo David

24

Cayetano Alcaraz Axel Alberto
Barrera Salazar Elizabeth
Cobos Reyes Farid Alejandro
Leal Villalpando Rafael Paulino
Pichardo Cortez Edgar Alfredo
Carrizosa Cruz Rafael
Martínez Ruiz Erick Leonel

25

Hernández Zarco Alejandra
Luna Álvarez Abigail
Rivera Teodoro Moisés
González Pérez Sandra
Huitzil Meléndez Fidel David
Mendoza Fuentes Mario
Arce Domínguez Mayra
Álvarez Olalde Saul
Cárdenas Desales Dalía
Aguilar Sánchez Cristina
Hernández Jasso Arely

26

Carrillo Navarrete Estefanía
Moreno Licea Carolina
Almaraz Arriaga María Eva
Guzmán Baca Ubaldo
Leos Moreno Raymundo
Brito Córdova Griselda Xóchitl
Baltazar Torres José Ángel
García Pérez Rocío
Sánchez Peregrina Sandra
Medina Vanegas Ricardo
Vázquez Bautista Lucía
Viveros Maldonado Gustavo Daniel

27

Rodríguez Ortiz Juan Carlos
Estrada Hernández Ana Lilia
Sánchez Rojas Diego Alfonso
Gómez Serafín Mariana Lucía
Benítez Pérez Xandra Guadalupe

27

Severo Reyes Cristina
Roque Balbuena Georgina
García Campos Diana Elizabeth
Lozano Silvia

28

González González Claudia C.
De Los Ríos Obregón Diana Cecilia
Barrera Lumbrales Georgina
Solares Camacho Omar Aquiles
Gotes Palazuelos José
Oliveros Campos Edgar
Escobar Carrasco Pablo Abraham
Maldonado Reyes Betsy Anahí

29

Fernández Ponce Sarah Gabriela
Soriano De la Rosa Sonia Irais
Castro Gutiérrez Gerardo
Pichardo Ontiveros Edgar
Flores Rosas Susana
Lozano Hernández Jorge Luis
Ledesma Zamora Alizandro
Nava Villalpando Arturo
Juárez Rivero Alhelí
Vázquez Aguilar Carlos Gerardo
Rivera Briseño Hilda 29
Lara García Eunice Alejandra
González Trejo Alma Delia

30

Rosario Yáñez Claudia Magaly
Flores Flores Laura Monserrat
Lima Cadena Deyanira
Puebla Hernández Alejandro
Ramos Cervantes María Del Pilar
Méndez Molina Florentina Claudia
Velázquez Arriaga Leonel
Martínez García Francisco Daniel
Ramos Soriano Angella Nallely

31

Arreguin Serrano Valeria Gabriela
Nava Linares Angelica
Guel González Gerardo
López Zavaleta Raúl
Reyes Guerrero Roberto
García Alanís Mario Cesar
Maqueda Flores Aurea Berenice
Rodríguez Hernández Evelin
Leon González Alejandro Racieli

● 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.

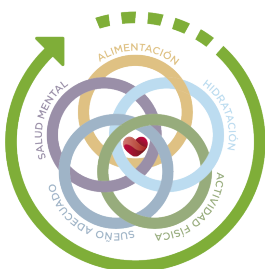
VENDO CAMA DE HOSPITAL.

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**

Sumate



PROGRAMA INCMNSZ

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

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

Responsable Editorial

Liliana Morán Rodríguez

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Samuel Rivera Flores

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



INCMNSZ

Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx



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



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN