



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI

No. 20

31 de octubre 2025

El INCMNSZ se suma a la concientización sobre cáncer de mama y cáncer cervicouterino

Dra. Elena Zambrano González gana Medalla David Barker: primera científica latinoamericana en obtenerla





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 762

31 octubre 2025

CONTENIDO

EDITORIAL

PARA CONOCERNOS

- El INCMNSZ se suma a la concientización sobre cáncer de mama y cervicouterino

SER INCMNSZ

- Mural conmemorativo "Prevención y esperanza contra el cáncer de mama"

ENTÉRATE

- Primera científica latinoamericana en obtener la Medalla David Barker
- Arranca la Campaña de Vacunación contra Influenza y COVID-19
- II Jornada por las Enfermedades Raras del INCMNSZ
- XXII Curso de Obesidad en el INCMNSZ

EQUIDAD Y GÉNERO

- Convocatoria para participar en stand informativo en la Feria del 25N

ENSEÑANZA

- El respeto entre pares: necesidad permanente

CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

- Inteligencia Artificial en Medicina

MÍSTICA

- Convivencia amable

1	VIDA INSTITUCIONAL	14
	• Leticia Molina Murrieta	
2	ARTE Y CULTURA	15
	• Sesión Cultural dedicada al Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria	
4	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
	• II Jornadas de Enfermería y I Coloquio de Investigación de Estudiantes de Enfermería	
6	COMUNICACIÓN	17
	• Solidaridad Institucional ante la emergencia por lluvias	
	SABÍAS QUE	18
	• Efemérides de la salud	
	TU SALUD	19
10	• #MujeresContraElCáncer	
	DÍA NARANJA	20
	• ¡Únete!	
11	ESPACIO DE LECTURA	21
	• <i>Cambio de Piel</i> Carlos Fuentes	
12	SALUD MENTAL	22
	• Cáncer de mama y resiliencia	
13	LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
	• Malva Sopa de Malva	
	PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
	• Programa Vida Saludable y Sostenible	

La Secretaría de Salud y el Centro Nacional de Equidad de Género, Salud Sexual y Reproductiva (CNEGSSR) lanzaron una **campaña nacional permanente contra los cánceres que arrebatan la vida de miles de mujeres cada año: el de mama y el cervicouterino. El INCMNSZ se sumó a esta iniciativa.** Desde el Departamento de Comunicación y Vinculación se invitó a la Comunidad Institucional a elaborar el **listón conmemorativo**, conformado por tres colores, símbolo de unidad y cuidado por igual a los dos tipos de cáncer más frecuentes de la mujer mexicana. En la sección **Para Conocernos** informamos al respecto.

El cáncer de mama es una lucha que se libra mejor en comunidad, y la iniciativa del Departamento de Radiología e Imagen del INCMNSZ de crear el **mural conmemorativo “Octubre rosa: prevención y esperanza”** lo demuestra. En **Ser INCMNSZ** compartimos más de este esfuerzo que trasciende el diagnóstico: humaniza esta enfermedad, celebra la fuerza y la empatía de pacientes y acompañantes.

En **Entérate**, compartimos información sobre cuatro acontecimientos de gran relevancia en el INCMNSZ: La **Dra. Elena Zambrano González**, investigadora del Departamento de Biología de la Reproducción, **hace historia al convertirse en la primera científica latinoamericana en recibir la prestigiosa Medalla David Barker 2025**, máximo galardón otorgado por la Sociedad Internacional DOHaD (Orígenes en el Desarrollo de la Salud y la Enfermedad, por sus siglas en inglés).

Inició la **Campaña de Vacunación 2025 en el INCMNSZ**. Tan solo en el primer día se aplicaron más de mil cien dosis al personal de salud, muestra de su compromiso y responsabilidad. **Influenza y la COVID inician su temporada de alta actividad**, por lo que la vacunación se convierte en un escudo indispensable.

La **II Jornada de Enfermedades Raras del INCMNSZ** destacó el llamado urgente a que los profesionales de la salud conozcan más sobre **estas condiciones**. -pese a afectar a 300 millones de personas en el mundo-, **no habrá investigación ni equidad**.

El **XXII Curso de Obesidad del INCMNSZ** contó con la **participación de reconocidos expertos internacionales y nacionales**. El llamado fue a la capacitación multidisciplinaria y al empoderamiento ciudadano, ante la crisis de sobrepeso y obesidad que se vive en nuestro país.

En la sección **Sabías que**, se presenta información sobre las **efemérides de salud, conmemoradas durante la segunda quincena de octubre**.

En **Tu Salud** se comparte información sobre la prevención del cáncer de mama y del cuello uterino, destacando los **“factores modificables”** y algunas recomendaciones de hábitos que pueden adoptarse para reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades.

Finalmente, en **Programa Vida Saludable y Sostenible** se enfatiza en la **importancia del autocuidado**, resaltando puntos como el buscar, atender, valorar y mantener la salud física y mental.

La detección temprana y la prevención salvan vidas

El INCMNSZ se suma a la concientización sobre cáncer de mama y cervicouterino

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

Ante la permanencia del **cáncer de mama** y **cáncer cervicouterino** como principales amenazas a la salud de las mujeres, la **Secretaría de Salud** y el Centro Nacional de Equidad de Género, Salud Sexual y Reproductiva (**CNEGSSR**) anunciaron el lanzamiento de una **campaña nacional** que busca trascender más allá del “mes rosa”.

La iniciativa pretende sustituir la estrategia centrada únicamente en el “Mes de Sensibilización” por una acción continua de prevención, detección y atención integral. Esta nueva campaña se alinea con iniciativas internacionales clave, como la Estrategia Global de la OMS para la Eliminación del Cáncer Cervicouterino y la Iniciativa Mundial contra el Cáncer de Mama. Su propósito es mantener el tema **del cáncer en la agenda todo el año**, con un enfoque en:

1. Promover una cultura de autocuidado y corresponsabilidad social.
2. Fortalecer la infraestructura y la capacidad operativa de los prestadores de servicios de salud.
3. Capacitar al personal de salud para garantizar servicios de calidad.
4. Fomentar la comunicación intersectorial e interinstitucional para asegurar el acceso a la atención con justicia, equidad y perspectiva de género.

Este enfoque integral y permanente busca generar una **sinergia entre la población y el sistema de salud, con el fin de reducir la brecha en la atención** que históricamente han enfrentado las mujeres. Los datos confirman que la detección temprana y la prevención son elementos esenciales para proteger la salud y salvar vidas.

Cifras críticas :

- El **cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente a nivel mundial**. En México, durante 2023, casi 20 de cada 100,000 mujeres mayores de 25 años fallecieron a causa de esta enfermedad.
- En el caso del **cáncer de cuello uterino**, en 2023 se registraron 11 defunciones por cada 100,000 mujeres mayores de 25 años.



Fuente: http://estadistica-sig.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/cama_cacu.pdf

El INCMNSZ se sumó a la Campaña Nacional. Desde el Departamento de Comunicación y Vinculación se invitó a la Comunidad Institucional a participar en la elaboración del emblemático listón conmemorativo, conformado por tres colores que simbolizan la unidad y el compromiso con la salud de las mujeres, así como el cuidado integral frente a los dos tipos de cáncer más frecuentes en México.

Rosa: Conciencia sobre cáncer de mama

Verde turquesa: Conciencia sobre cáncer cervicouterino

Blanco: Apoyo y unidad

Para conocernos



Trascender del

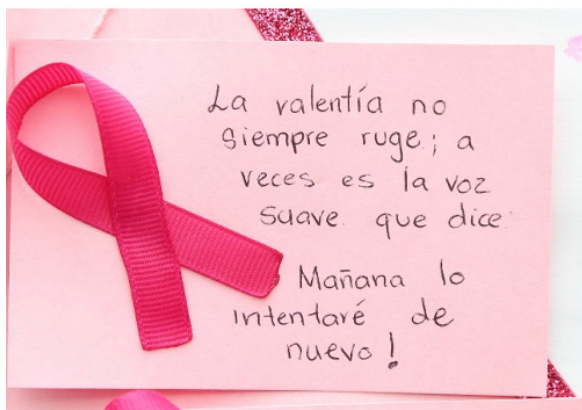
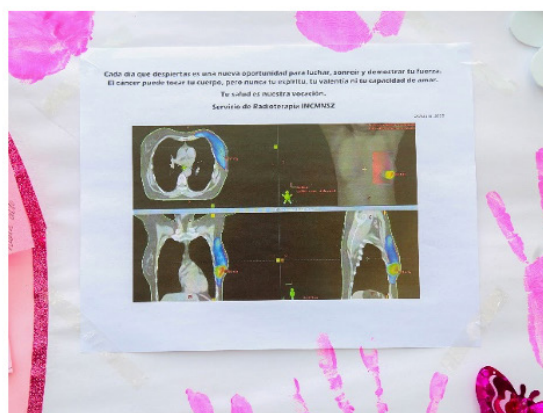
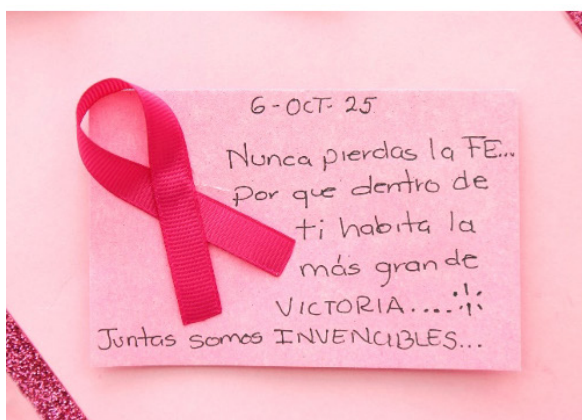
Mural conmemorativo “Prevención y esperanza contra el cáncer de mama”

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

Durante todo el mes de octubre, el Departamento de Radiología e Imagen del INCMNSZ invitó a la comunidad institucional a participar en la creación del mural conmemorativo “Octubre rosa: prevención y esperanza”.

Se propuso contribuir con pintura o intervenciones artísticas simples; listones rosas; tarjetas con recuerdos o mensajes de aliento; fotografías o dibujos; frases motivacionales; así como experiencias personales o profesionales relacionadas con la atención de este tipo de cáncer. El propósito fue celebrar la fuerza, la esperanza y la empatía de las pacientes y de las personas que las acompañan durante el proceso de diagnóstico y tratamiento.

Algunos de los mensajes compartidos:



El día 17 de octubre se plasmó con pintura rosa, manos de apoyo y solidaridad



La Dra. Mónica Chapa Ibargüengoitia, Jefa del Departamento de Radiología e Imagen compartió que durante todo el año se han realizado mastografías (radiografía de las mamas utilizada para detectar el cáncer de mama temprano, especialmente en mujeres de 40 a 69 años) en su área.

Total de mastografías realizadas en lo que va del año (Del 1 de enero al 28 de octubre del 2025): 7,438 mastografías.

Total de mastografías realizadas del 1 de octubre al 28 de octubre del 2025: 386

Reconocimiento histórico

Primera científica latinoamericana en obtener la Medalla David Barker

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



Dra. Elena Zambrano González

La Dra. Elena Zambrano González, investigadora del **Departamento de Biología de la Reproducción del INCMNSZ** y destacada docente de la Facultad de Química de la UNAM, fue galardonada con la prestigiosa Medalla David Barker 2025, la máxima distinción otorgada por la Sociedad Internacional DOHaD (Orígenes en el Desarrollo de la Salud y la Enfermedad, por sus siglas en inglés), en reconocimiento a su **sobresaliente trayectoria científica** y su contribución a la **formación de nuevas generaciones de investigadores**.

David Barker fue el pionero del concepto DOHaD, al demostrar la relación entre las condiciones del desarrollo fetal y posnatal temprano y la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta.

La doctora Zambrano ha centrado su labor científica en el estudio del **efecto transgeneracional de la obesidad y la desnutrición materna en la descendencia**, aportando hallazgos fundamentales sobre cómo la mala nutrición materna y paterna antes del embarazo puede influir negativamente en la salud metabólica –como la obesidad y la diabetes– y en la calidad de vida de las crías. Asimismo, ha demostrado el éxito de intervenciones oportunas, como el ejercicio y la nutrición adecuada, para mitigar dichos efectos adversos.

Ha destacado la importancia de su línea de investigación para México, uno de los países con mayor incidencia de obesidad y diabetes, subrayando la necesidad de implementar un modelo de salud enfocado en la prevención desde antes del embarazo. Este enfoque se conoce como **Programación del Desarrollo, o los primeros mil días de vida**, que comprende desde la etapa prenatal hasta los primeros dos años del infante.

En el 13º Congreso Mundial DOHaD, celebrado recientemente en Buenos Aires, la presidenta de la Sociedad, Lucilla Poston, reconoció el impulso que la doctora Zambrano González ha brindado a las mujeres científicas en este campo en América Latina.

Fuente: https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2025_715.html

Evitar las formas graves de la enfermedad

Arranca la Campaña de Vacunación contra Influenza y COVID-19

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

El pasado 14 de octubre, en la explanada del Quijote, dio inicio la **Campaña de Vacunación 2025 dirigida al personal de salud del INCMNSZ**. Con una destacada participación, en el primer día se lograron aplicar más de mil cien dosis de vacunas.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto, dio el ejemplo al vacunarse. En entrevista, destacó: “Es muy importante que la Comunidad del Instituto esté vacunada, porque todas las personas que trabajamos en el sector salud somos personal de riesgo. Además, al ser adultos, conlleva otros riesgos, porque algunos padecen hipertensión, diabetes, sobrepeso, condiciones que los colocan en una situación de riesgo adicional para tener complicaciones si llegan a adquirir la infección. Y si en algo ayudan las vacunas, es justamente a **evitar las complicaciones que pueden derivar de la influenza o del COVID-19**”.

Por su parte, el Dr. Arturo Galindo Fraga, titular de la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica, explicó que en esta ocasión se está aplicando la vacuna contra COVID-19, la cual incorpora las actualizaciones necesarias para proteger contra las variantes actualmente en circulación: “Las cepas que tuvimos hace cinco años ya no las vemos ahora. La vacuna se ha ido actualizando y, al igual que con influenza, **contamos con las vacunas más óptimas**”.

El Dr. Galindo recalcó que del COVID-19 no ha desaparecido, y que se observan dos momentos de mayor actividad al año: invierno y verano. En cuanto a Influenza, señaló que este año parece predominar la cepa H1N1: “Cuando esta cepa predomina, solemos tener un poco más de casos; podría ser una temporada con bastante actividad. Entonces, lo que buscamos con la vacunación es que, **aun cuando hay circulación importante de cualquiera de estos virus, no aumenten los casos graves**”.



Llaman a la empatía y el diagnóstico temprano

II Jornada por las Enfermedades Raras del INCMNSZ

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

El pasado 21 de octubre se llevó a cabo la II Jornada por las Enfermedades Raras del INCMNSZ realizada de forma híbrida, tanto en el auditorio principal como en transmisión por videoconferencia (disponible en el canal institucional de YouTube).

El evento inició con las palabras de la Dra. María de Lourdes Sánchez Hinojosa, Presidenta de la Alianza Nacional por Enfermedades Raras Hidalgo y de Craniosinostosis México A. C., quien celebró la consolidación de este espacio, nacido de una “semillita” sembrada el año pasado con la I Jornada. “Invito a los profesionales de la salud a abrir nuestros corazones para **contrarrestar la deshumanización en la medicina, buscando diagnósticos tempranos y tratamientos certeros con empatía**”, expresó.

En representación del Director General, Dr. José Sifuentes Osornio, la **Dra. Nayelli Cointia Flores García**, Subdirectora de Servicios Médicos del INCMNSZ, oficializó la inauguración y **enfaticó la relevancia de la visibilización** de estas enfermedades, ya que “lo que no se ve, no se investiga y puede ser estigmatizado”. Recordó que el impacto global de las enfermedades raras –que afectan a 300 millones de personas en el mundo y son de origen genético en el 80% de los casos– demanda una acción inmediata.

La Jornada fue organizada por la Dra. Yazmín Arteaga Vázquez, quien es Investigadora en Ciencias Médicas; la



Dra. Nayelli Cointia Flores García

QFB. María A. López Hernández, Jefa de Laboratorio del Departamento de Genética; y la Lcda. T.S. Leonora Luna Muñoz, Investigadora en Ciencias Médicas, todas adscritas al Departamento de Genética.

La Dra. Yazmín Arteaga explicó que en esta Jornada se abordaron temas de gran trascendencia como el síndrome de Ehlers-Danlos, el cáncer de mama hereditario, craneosinostosis y la enfermedad de Huntington, entre otros. Invitó a aprovechar este encuentro para fortalecer alianzas, impulsar políticas públicas y **traducir el conocimiento en acciones concretas** para garantizar la equidad y dignidad de las personas que viven con estas condiciones.

Tarea Titánica para los profesionales de la salud

XXII Curso de Obesidad en el INCMNSZ

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

Del 22 al 24 de octubre se llevó a cabo el XXII Curso de Obesidad en el INCMNSZ, organizado por la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria del Instituto. Este evento busca abordar la complejidad de la obesidad y capacitar a profesionales de la salud sobre este tema.

El acto inaugural estuvo a cargo del Director General, el Dr. José Sifuentes Osornio, quien felicitó a la Dra. Emma Chávez Manzanera, Jefa de la Clínica, por organizar un “magno evento, muy interesante, muy bueno y completo, con diversos enfoques”. Destacó la **participación de reconocidos expertos internacionales** como los doctores David Macklin y Michel Bidu, ambos de Canadá; el Dr. Stuart Flynn de Reino Unido y la Dra. Ted Kyle de los Estados Unidos, **así como 20 distinguidos profesores nacionales**, entre ellos el Dr. Carlos Aguilar Salinas, Director de Investigación del INCMNSZ.

En su discurso, el Dr. Sifuentes compartió la preocupación institucional ante la elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad, señalando que en su plan de trabajo se propuso el programa de Vida Saludable y Sostenible. Como parte de este esfuerzo, el Instituto ha implementado internamente el programa “Mido” (Medición Integral para Detección Oportuna de Riesgos) en más de 3,400 empleados. Reveló los resultados preliminares de una evaluación a 341 empleados, 252 mujeres y 89 hombres, se encontró: 45% de sobrepeso y 30.5% de obesidad. Solo el 25% de los evaluados tuvo un peso normal. Ante este panorama, el Dr. Sifuentes subrayó la **necesidad de capacitar a diversas figuras (internistas, educadores, psicólogos) y empoderar a la población** con clubes de autoayuda, pues considera que la capacidad instalada en los servicios de salud es insuficiente para atender la problemática.

Por su parte, la Dra. Emma Chávez explicó que estas cifras coinciden con **el 75% de sobrepeso y obesidad en nuestro país**, según datos de la más reciente Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT). “Es una tarea titánica para todos nosotros, ver cómo podemos apoyar, entender, prevenir y lo que ya está, tratar de mejorar”.



Dr. José Sifuentes Osornio



Dra. Emma Chávez Manzanera

El Consejo de Equidad de Género (CEG)



Convoca al personal del INCMNSZ para participar en un stand informativo durante la Feria del 25N

Con motivo de la Conmemoración del **Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer**, el próximo **25 de noviembre** se llevará a cabo, en nuestras instalaciones, una Feria con stands informativos.

Objetivo del evento:

- Promover la identificación de las distintas formas de violencia hacia las mujeres.
- Concientizar sobre sus consecuencias.
- Visibilizar los mecanismos existentes para su atención, prevención y erradicación.

Las personas interesadas en participar, deberán consultar los detalles y llenar el siguiente formulario:



<https://forms.gle/ZEtKD9NZkWpuAbLdA>

Fecha límite de recepción de solicitudes

2/nov/2025

Notificación de resultados

10/nov/2025

Informes

equidad.genero@incmnsz.mx



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CEG
INCMNSZ
CONSEJO DE EQUITAD Y GÉNERO

Compromiso por el trato digno

El respeto entre pares: necesidad permanente

Dr. José Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

En la formación de los profesionales de la salud, el respeto entre pares no debe considerarse un valor accesorio, sino un principio esencial que sostiene la convivencia, el aprendizaje y la práctica clínica. No basta con establecer políticas o campañas temporales; es necesario mantener una vigilancia constante y una reflexión continua sobre nuestras propias conductas y actitudes.

Las evidencias muestran que una parte importante de la violencia y el maltrato hacia los profesionales de la salud proviene de sus propios compañeros o de quienes, aun teniendo jerarquías superiores, siguen siendo parte del personal en formación. Este fenómeno, muchas veces invisibilizado, nos obliga a mirar más allá de las estructuras de mando y a reconocer que el problema puede gestarse desde etapas tempranas, incluso desde la universidad, y reproducirse en contextos de alto estrés, como lo son las residencias médicas.

Por ello, debemos impulsar programas permanentes que promuevan una verdadera transformación cultural dentro de las instituciones. No se trata únicamente de sancionar, sino de educar, sensibilizar y acompañar. Sin embargo, no debemos olvidar que la raíz de la falta de respeto y empatía suele encontrarse en ámbitos más profundos: en la familia y en los primeros espacios de socialización.

Educar profesionales respetuosos, empáticos y humanos implica, por tanto, un esfuerzo compartido. Si queremos transformar la cultura institucional, debemos comenzar por reafirmar, cada día, el compromiso individual con el trato digno hacia los demás. Sólo así podremos aspirar a una comunidad médica más sana, más justa y verdaderamente comprometida con los valores que dan sentido a nuestra profesión.



¿Aliada o Amenaza para la Seguridad del Paciente en el INCMNSZ?

Inteligencia Artificial en Medicina

Primera parte

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández/Unidad de Mejora Continua de la Calidad.
Dra. Diana Sofía Sánchez Alfaro/Residente de 2 año, Calidad de la Atención Clínica



La Inteligencia Artificial (IA) ha irrumpido en el campo de la medicina con una promesa transformadora, ofreciendo herramientas para optimizar diagnósticos, personalizar tratamientos y agilizar procesos administrativos. Sin embargo, como toda tecnología poderosa, su potencial para convertirse en una “aliada” o una “amenaza” en nuestra práctica clínica depende, de manera crucial, de un uso consciente, ético y rigurosamente supervisado. En el INCMNSZ, la integración de la IA no puede darse sin una profunda reflexión sobre las implicaciones de su manejo inadecuado.

Como aliada, la IA puede procesar vastos volúmenes de datos clínicos en fracciones de segundo, identificar patrones imperceptibles para el ojo humano, apoyar la investigación y potencialmente reducir la carga de trabajo repetitivo, liberando tiempo valioso para la interacción directa con el paciente. Nos promete una medicina más predictiva, preventiva y precisa, alineada con la atención centrada en la persona y la seguridad del paciente.

No obstante, cuando la IA se utiliza sin el debido criterio, formación o supervisión, rápidamente se convierte en una amenaza. El uso inadecuado de algoritmos puede propiciar diagnósticos erróneos o sesgados, basados en datos incompletos o mal interpretados, lo que conduce a malos tratamientos y a un aumento de eventos adversos.

La dependencia excesiva en sistemas automatizados, sin la validación clínica humana, puede erosionar la capacidad crítica del personal de salud.

Además, la implementación y mantenimiento de sistemas de IA, especialmente los que requieren grandes centros de datos y procesos computacionales intensivos, conllevan impactos económicos significativos por la inversión y daños ecológicos por el consumo energético, a menudo subestimados.

Más preocupante aún, son las filtraciones de datos, vulneraciones de la privacidad y el uso poco transparente de la información del paciente, que plantean serios riesgos para la confianza y la integridad del sistema de salud.

Estos escenarios pueden derivar en situaciones que ponen en riesgo la seguridad del paciente y socavan los principios fundamentales de la ética médica.

“Estandariza, comunica y protege al paciente”



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

CONVIVENCIA AMABLE

**Contribuir intencionalmente a
mantener el ambiente de
amable convivencia y respeto
entre los que en ella laboran.**

¡y aquí la vivimos diario!

COMUNIDAD INCMNSZ



Leticia Molina Murrieta

Enfermera Especialista C

Clínica de Heridas y Ostomías

Departamento de Enfermería, INCMNSZ

2006

Licenciatura en Enfermería, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México
Servicio Social, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

2010

Participación en la Elaboración de Guías de Práctica Clínica, Prevención de Úlceras por Presión y Enfermedad Renal en el 1er. Nivel de Atención. Comisión Permanente de Enfermería, Secretaría de Salud

2014

Maestría en Terapia de Heridas, Estomas y Quemaduras, Universidad Panamericana

2014-2024

Coordinadora Clínica de Heridas y Ostomías, INCMNSZ

2018

Publicación: Características de Pacientes Ostomizados en una Clínica de Heridas y Ostomías de la Ciudad de México Revista Mexicana de Enfermería del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

2020-2024

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

2021

Publicación: Prevalencia de lesiones por presión en personas con SARS-CoV-2 en decúbito en una institución reconvertida de la Ciudad de México. Revista Mexicana de Enfermería del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

2022

Diplomado de Investigación Cualitativa para los Profesionales de Enfermería, Asociación Mexicana de Enfermeras y Enfermeros Formadores de Recursos Humanos en Salud S.C. (AMEEFRHS)
Ponente en distintos eventos educativos dentro y fuera del INCMNSZ

Labor indispensable para toda la Comunidad

Sesión Cultural dedicada al Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria

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

El mes de octubre terminó con una Sesión Cultural maravillosa, en esta ocasión el concierto estuvo dedicado al Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria, cuya titular es la Mtra. Eunice Alfonso Baruch.

Ella y su gran equipo de trabajo realizan una labor extraordinaria: son responsables de la compra de insumos, la elaboración y distribución de alimentos, tanto para los pacientes hospitalizados (todos con dietas diferentes según su padecimiento), como para los empleados del instituto en todos los turnos en que se brinda el servicio, incluyendo el de los eventos culturales y comidas especiales. Su actitud es siempre amable y cordial y realizan su trabajo con gran profesionalismo.

La Dra. Martha Kaufer Horwitz directora de nutrición, en representación del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, los felicitó y agradeció su gran labor.

Para esta celebración estuvieron la mezzosoprano Ma. Luisa Tamez, cantante de ópera con una voz única y Alejandro Barañón, pianista con una trayectoria deslumbrante, ellos pertenecen a Concertistas de Bellas Artes.

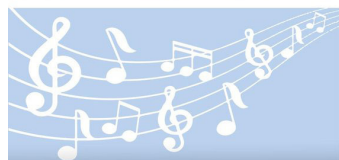
Sesión Cultural OCTUBRE



CONCIERTO DEDICADO AL
**DEPARTAMENTO DE
NUTRICIÓN
HOSPITALARIA Y
AMBULATORIA**

**Jueves
30 octubre
2025
18:00 hrs.**

Música INBAL



**María Luisa
Tamez**
mezzosoprano

CONCERTISTA DE BELLAS ARTES



**Alejandro
Barañón**
piano

CONCERTISTA DE BELLAS ARTES

AUDITORIO
INCMNSZ
ENTRADA LIBRE
VINO DE HONOR

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

Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera INBA

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



Compromiso con la mejora continua y la investigación

II Jornadas de Enfermería y I Coloquio de Investigación de Estudiantes de Enfermería

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



El pasado 15 de octubre, en el Auditorio Principal del INCMNSZ, se inauguró con éxito la 51ª edición de las Jornadas de Enfermería, acompañada por el I Coloquio de Investigación de Estudiantes de Enfermería, bajo el lema **“Educación y ejercicio de la enfermería en el siglo XXI”**. El evento contó con una notable convocatoria que incluyó a 400 alumnos inscritos en modalidad híbrida, así como la presencia de distinguidas autoridades médicas y académicas, tanto nacionales como internacionales. Durante tres días, las Jornadas prometen ser un foro clave para que las nuevas generaciones de profesionales de enfermería asuman el **compromiso de la investigación**, fortalezcan su aprendizaje y **reafirmen el orgullo por su vocación**.

En el presídium inaugural participaron el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; el Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director Médico; el Dr. José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; la Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería; la Mtra. Nancy López Carbajal, Jefa del Departamento de Educación Continua en Enfermería; la Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, Jefa del Departamento de Enfermería, y la Dra. Aurora Serralde, Coordinadora del Servicio de Nutriología Clínica.

El Dr. José Sifuentes resaltó la importancia del encuentro académico y destacó la participación de representantes de reconocidas universidades como la UNAM, UANL, UAM y el Instituto Politécnico Nacional, entre otras. En su mensaje subrayó que la enfermería actual trasciende las labores asistenciales, orientándose a un crecimiento profesional y enfocándose cada vez más en la atención ambulatoria, la prevención y el cuidado en la comunidad y el hogar. Además hizo hincapié en la necesidad de anticiparse a los eventos de salud, promover el cuidado y fortalecer la prevención en la sociedad.

Por su parte, la Lcda. Marta Huertas reconoció el esfuerzo y el compromiso del personal de enfermería y destacó: “La educación es un pilar importante para la estandarización del cuidado y va de la mano con el desarrollo tecnológico.” Asimismo, subrayó que este encuentro, de gran tradición institucional, representa una oportunidad valiosa para “escuchar nuevas temáticas y renovar nuestro compromiso con la excelencia, la calidad y la seguridad del paciente.”

Durante el evento se entregaron reconocimientos al personal distinguido a través del Sistema Único de Gestión (SUG), en reconocimiento a su compromiso, entrega y vocación de servicio. También se reconoció a las áreas que complementaron la capacitación en las conexiones enterales seguras ENFit, reafirmando el compromiso del Instituto con la mejora continua y la seguridad del paciente.

Centro de Acopio

Solidaridad Institucional ante la emergencia por lluvias

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

La Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA) del INCMNSZ fungió como centro de acopio de diversos artículos donados por pacientes, personal del Instituto y ciudadanía en general; con el propósito de apoyar a las personas damnificadas por las lluvias e inundaciones registradas en semanas recientes en los estados de Veracruz, Hidalgo, Puebla, Querétaro y San Luis Potosí.

Entre las donaciones recibidas destacaron alimentos no perecederos, productos de higiene personal, artículos para bebés y productos de limpieza, enviados el pasado 28 de octubre al centro de acopio de la Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CCINSHAE) de la Secretaría de Salud.

Para las labores de clasificación, organización y empaque, participaron integrantes de diversas áreas entre ellas: el Departamento de Comunicación y Vinculación, a cargo de la Lcda. Carmen Amescua Villela; Departamento de Servicios Generales, encabezado por el C.P. A. Jaime Lozano Gómez; C. Mario Mondragón Gallaga, Coordinador de Intendencia; C. Marco Antonio Gutiérrez Oznaya, Coordinador de Transportes.

¡Gracias a toda la Comunidad Institucional por su apoyo!



Efemérides de la Salud

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

16 de octubre, Día Mundial de la Alimentación

Se estima que 673 millones de personas viven con hambre

Lema: Mano de la mano por unos alimentos y un futuro mejores. Esta conmemoración es un llamado a la colaboración internacional para construir un futuro pacífico, sostenible, próspero y con seguridad alimentaria. En algunos lugares, la gravedad de la inseguridad alimentaria es agobiante: se estima que 673 millones de personas viven con hambre. En contraste, el aumento de los niveles de obesidad y el desperdicio generalizado de alimentos señalan un sistema desequilibrado, donde la abundancia y la escasez coexisten, generalmente una junto a la otra.

Fuente: <https://www.fao.org/world-food-day/about/es>

18 de octubre, Día Mundial de la Menopausia

México: más de seis millones de mujeres de entre 45 y 65 años que se encuentran en esta etapa

Esta fecha busca destacar la importancia de contar con información adecuada y redes de apoyo para transitar esta etapa de manera saludable. Las mujeres en esta etapa enfrentan retos que pueden incluir enfermedades crónicas, osteoporosis, descalcificación, depresión y ansiedad. Se recomienda adoptar un estilo de vida saludable que incluya dieta balanceada, actividad física, y evitar el consumo de alcohol y tabaco.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/prensa/420-mas-de-6-millones-de-mexicanas-se-encuentran-en-etapa-de-climaterio?idiom=es>

20 de octubre, Día Mundial de la Osteoporosis

En México, la osteoporosis afecta a 10 millones de personas

El objetivo de este día es crear conciencia sobre la prevención, diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad, caracteriza por la disminución de la densidad mineral ósea, lo que aumenta el riesgo de fracturas, especialmente en mujeres postmenopáusicas, debido a la disminución de estrógenos. Se estima que, en México, una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres mayores de 50 años sufren una fractura por fragilidad, principalmente de cadera, registrándose más de 100 casos diarios.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/prensa/411-inr-alerta-osteoporosis-afecta-10-millones-de-personas-en-mexico>



Factores modificables son aquellos que puedes cambiar para evitar enfermedades como el **cáncer de mama** o **cuello uterino**, aquí unos ejemplos:



Evita el tabaco



Mantén un peso saludable



Haz ejercicio 30 minutos al día



Reduce el consumo de alcohol



Lleva una dieta rica en fibra, frutas y verduras



Acude a tamizaje y revisiones médicas



Vacúnate contra el VPH

Si tú estás bien, todo está mejor



[f x i y gob.mx/salud/incmnsz](https://www.gob.mx/salud/incmnsz)

#MujeresContraElCáncer



Gobierno de México



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

#DíaNaranja

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



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



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Escritor de novelas y ensayos

Cambio de Piel

Carlos Fuentes

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

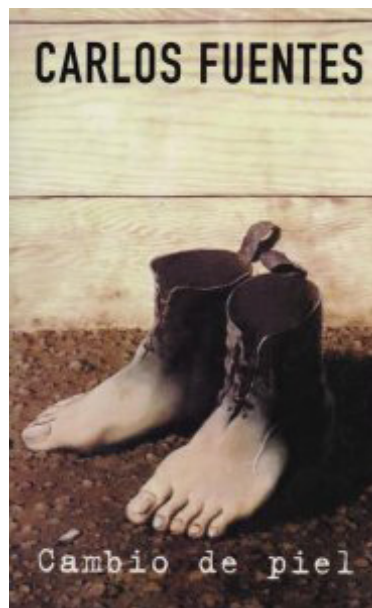
Carlos Fuentes (Panamá, 1928-2012, Ciudad de México). Escritor de novelas y ensayos. Entre sus obras están: *La silla del águila*, *Cambio de piel*, *Aura*, *La muerte de Artemio Cruz*, *La frontera de Cristal*, *Instinto de Inez*, entre otras. Recibió condecoraciones como el Premio Miguel de Cervantes en 1987, Príncipe de Asturias de las Letras; fue miembro honorario de la Academia Mexicana de la Lengua, doctor honoris causa por universidades como Harvard, Cambridge y Nacional de México.

La historia trata de **cuatro personajes** —Javier, Elizabeth, Isabel y Franz— que hacen un viaje en coche hacia las ruinas de Cholula, en México. A simple vista parece un paseo cualquiera, pero en realidad es un **viaje lleno de recuerdos, culpas y conflictos personales**.

Durante el trayecto y al llegar al lugar, todos empiezan a **enfrentarse con su pasado**: Javier y Elizabeth son una pareja que ya no se soporta, Isabel es joven y busca su identidad, y Franz es un viejo alemán que carga con el peso de haber sido parte del nazismo.

Mientras avanzan, la historia **salta entre tiempos y puntos de vista**, mezclando la realidad con lo simbólico. El viaje se convierte en una especie de ritual donde cada uno intenta “cambiar de piel”, o sea, **liberarse de lo que fueron y empezar de nuevo**.

En resumen: es un **viaje físico y emocional** por el México moderno, lleno de historia, memoria y culpa, donde los personajes buscan una forma de reconciliarse con su pasado.



Sabías que...

Laura Esquivel es una escritora, guionista y política mexicana, nacida el 30 de septiembre de 1950 en la Ciudad de México.

- Es reconocida principalmente por su novela *Como agua para chocolate* (1989), una obra que combina realismo mágico y tradición culinaria mexicana, y que fue adaptada con gran éxito al cine.
- Antes de dedicarse por completo a la literatura, trabajó como maestra y escribió guiones para cine y televisión.
- Su estilo se caracteriza por la fusión de lo cotidiano con lo fantástico, así como por la exploración de temas como el amor, la familia y la identidad. Además de su faceta literaria, ha participado en la vida política y cultural de México.

No hay salud sin salud mental

Cáncer de mama y resiliencia

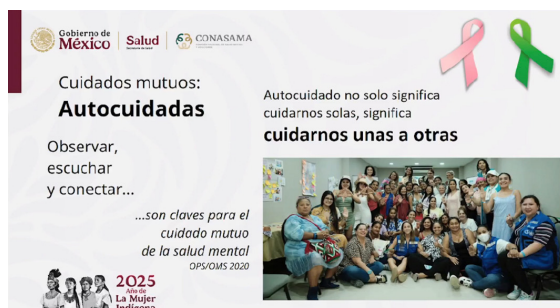
Lcda. Liliana Morán Rodríguez/ Dirección de Comunicación Institucional y Social

El pasado 21 de octubre se llevó a cabo el Webinar Nacional de Cáncer de la Mujer a través de las redes sociales del Centro Nacional de Equidad de Género, Salud Sexual y Reproductiva (CNEGSSR).

En ese marco, la Dra. Lucía A. Ledezma Torres, Directora General de Salud Mental y Adicciones de la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA) de la Secretaría de Salud impartió la conferencia “No hay salud sin salud mental, el cáncer de mama y resiliencia”, en la que destacó la trascendental importancia del cuidado integral de la salud, particularmente en enfermedades como el cáncer.

Explicó que la salud mental es un estado de bienestar general que permite a las personas sentirse aptas, tomar decisiones y establecer relaciones interpersonales sanas. “La salud mental y sus afecciones van de ida y vuelta en el contexto de salud-enfermedad”, señaló, haciendo hincapié en la necesidad de incorporar esta perspectiva en la política pública.

Advirtió que la vulneración de la salud mental puede tener un impacto directo en el sistema inmunológico y la constitución física. A la inversa, una enfermedad como el cáncer genera un estrés psicológico considerable, lo que subraya la importancia de fortalecer los mecanismos de afrontamiento y la resiliencia.



“La resiliencia, definida como la capacidad de sobreponerse a la adversidad, puede fortalecerse a través del autocuidado y las redes de apoyo”, enfatizó. Por lo que recomendó impulsar, como parte de las acciones de política pública, la creación de grupos de ayuda mutua en unidades médicas, especialmente para personas con cáncer de mama. Estos colectivos ofrecen un espacio para el intercambio de experiencias y el fortalecimiento de la resiliencia individual y colectiva, contribuyendo a que la vivencia de la enfermedad sea menos impactante y más digna.

La especialista recordó la importancia de la prevención y la búsqueda activa de ayuda especializada, incluso cuando la persona se sienta emocionalmente estable, con el fin de evitar el desarrollo de problemas asociados como la depresión o la ansiedad. Finalmente, puso a disposición de toda la población la Línea de la Vida (800 911 2000), un servicio gratuito de atención psicológica y de salud mental disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.

Fuente: <https://www.facebook.com/CNEGSSR/videos/717071191406412>

Malva

Principales estados productores: Estado de México, Oaxaca, Chiapas, Veracruz e Hidalgo.

Consejo Gastronómico: Se utilizan las hojas y los tallos tiernos de textura suave, se pueden comer las hojas como verdura cruda o cocida.

Tiene un sabor suave y a veces se utiliza para reemplazar la lechuga. Las flores y los brotes tiernos se usan también para preparar ensaladas junto a otras verduras de hojas.

Consejo de compra o consumo: Lo más recomendable es seleccionar las hojas tiernas que no presenten infestación por hongos (roya) en la parte posterior de las hojas o puntos rojos o naranjas.



Cuadernos de
nutrición

Sopa de Malva



Ingredientes:

1 kilo 1/2 de hojas de malva
2 manojos de flor de calabaza
1/4 de taza de aceite de maíz
1 pieza de cebolla grande finamente picada
6 piezas de elotes tiernos rebanados en rodajas
1 kilo de calabazas redondas picadas toscamente
2 litros de caldo de pollo
Sal al gusto

Modo de preparación:

Lavar las malvas sin los tallos, picarlas toscamente. Quitar los tallos y pistilos de las flores de calabaza, cortar en trozos (aparte dejar unas flores enteras para adornar la sopa).

En una cacerola grande poner a calentar el aceite, acitronar la cebolla, añadir los elotes, las malvas y el caldo de pollo y dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos o hasta que los elotes estén casi cocidos.

Ya cocidos los elotes agregar la flor de calabaza, las calabazas y dejar cocer durante 10 minutos más. Rectificar que esté bien de sal y servir.



AUTOCUIDADO ¡ME CUIDO!

1

Pienso en mí porque soy lo más importante

Escucho y le hago caso
a las señales de mi cuerpo

3

Valoro mi salud física y mental

2

4

Mantengo hábitos saludables

5

Cuido mi higiene personal todos los días

6

Busco vivir en armonía

7

Celebro y siento orgullo de mis logros

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 Primera quincena de noviembre

1

Arrieche Denes Carmen Lucia
Esperilla Ramirez Alejandra
Jimenez Torres Ramiro
Ramirez Arvizu Patricia
Santos Ledesma Ivonne Susana
Sanchez Gomez Jose Manuel
Ramirez Luna Miguel Angel
Irepan Morales Enrique Alberto
Trujano Lopez Mario Alberto
Contreras Esquivel Enrique Raúl

2

Alonso Martinez Daniel
Ramirez Garcia Guadalupe
Garcia Morales Remedios Santa
Juarez Reyes Sofia
Sanchez Perez Ithzia Antonieta
Espinosa Cruz Veronica
Avila Hernandez Victor Manuel
Demichelis Gomez Maria Roberta
Leos Ramirez Evelyn Ivette
Muñoz Garnica Alejandra

3

Ferez Blando Karen Eugenia
Galván Núñez Kevin
Escobar Salazar María del Socorro
Nájera Razo Yolanda
Barrón Sánchez Rosa Elena
García Quiroz Janice
Pérez Magaña Silvia
Pedroza Lafragua Silvia
Vázquez Pineda David
Velázquez Mejía Yanet
Sandoval Rosas Noemi Esther
Díaz Ramírez Silvia Ivonne
Cortés Torres Silvia Nallely
Aguilar Castellanos Rocío Marlem

4

Betanzos Santiago Carla Cecilia
Zarco Avila Karla
Mondragón Gallaga Karla Yesenia
Rangel López Perla Anaid
Mendoza Ortiz Juan Carlos

5

Sanchez Valderrama Issac Eduardo
Vega González Arturo
Rosas Medina Lourdes
García Flores David
López Hernández José Luis
Galicia Inclán Claudia
Sanchez Moreno Pablo
Vargas Angeles Daniel Alberto

6

Michaca Solís Omar Eduardo
Trujillo Vargas Yuritzi Lorena
Santana Quintana Nora Isela
Aguilar González Araceli
Estrada Romero Javier
Becerril Martínez Margarita Rosalba
Ríos Sánchez Oliverio
Cruztila Carrillo José Luis
Hernández Reyes Yadira Laura

7

Hernández Martínez Yessica Guadalupe
Castillo López Lázaro Isaac
Morimoto Martínez Lidya Sumiko
Tapia Romero Thalia Ludivina
Jiménez Manzanares Ernesto
González Hernández Mónica Angelica
Delgado Hernández Rosa Delia
Larrieta Carrasco María Elena
Granados Arcos Mariana
Flores López Adriana Gabriela
Mora Osorio Sandra

8

Macías Sánchez Jesús
Miranda García Salvador Arath
Rivero Sigarrosa Eduardo
García Álvarez Angelica
Velasco Xolalpa Víctor
Sarabia Eusebio J Vianey
Rivero Reyes María Fernanda
Araujo Luna Silvano
Guadarrama Rodríguez Valeria

9

Calleros Rodríguez Sergio
Borja Espinosa Herminia
Rodríguez Benítez Rocío
Cruz Juárez Blanca Susana
Gutiérrez Maldonado Alejandro Yair

10

Franco Lerma Edgar
Padilla Nava Gerardo
Rebollosa Cazares María Sanjuana
López Méndez Edgardo Eric
García Pascual Carmen Ericka
Meneses Morales Elpidio
Serralde Zúñiga Aurora Elizabeth
Ochoa Salvador Erika
De la Rosa Hernández Luis Alberto
Balbuena Ríos María Patricia
Sierra Morales Emmanuel

11

Colin Ugalde Alberto Guillermo
Demesa Flores Arianna Josselyn
Elias Cordero Ana Alejandra
Alvarez Sanchez Gustavo Iván
Olivares Valderrama Martin
Urquijo Pineda Nelva Aurora
Vázquez Y Vázquez María Guadalupe
Gómez López Martín
Chiquete Anaya Erwin
García Sosa Mariela

12

Rodríguez Crespo Juan José
Contreras Sánchez Bryan Alan
Cocolezzi Fuentes Citlalli Jazmin
Gómez Goujon María del Carmen
García Bautista María de Lourdes
Carmona Jiménez Guillermina
Galicia Pérez Marita
Díaz Quintana Elsa Melina
Cruz Ríos Jonathan Emmanuel
Torres Jiménez Juan Omar

13

Velázquez López Hellen Raquel
García Caballero Cecilia
Bernal Azueta Fabiola
Pérez García María Elizabeth
San Agustín Morales Diego
López Almanza Perla Ximena
Gutiérrez Leyte Claudia Angelica
Pimentel Bonilla María Teresa
Mena Sandoval Erica Yazmin
Rojas Torres Francis Evelin

14

Pérez José Diana Claudia
Vences Figueroa Nahomy Yamin
Mendoza López Erika Michelle
Santiago Morales Aracely
Villa Soto Olivia
Hernández Hernández Ricardo
Reza Guzmán Sergio
Andoney Mayen Tania Angelica
Hernández Gómez Karla Guadalupe

15

Santiago Mendoza Rocío
Rodríguez Quintero Jesús
Cruz Ruiz Karla Johatzi
Govea Peláez Samuel
García Arriaga José Manuel
Castillo Cabrera Jennifer
García Varela Nallely

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 CASA.

Cerca de Medica Sur, en condominio horizontal de 4 casas. Tres recámaras, dos y medio baños, amplia estancia y cocina, antecomedor, terraza y dos lugares de estacionamiento. Inf. al 55 2773 3173 con Verónica.

RENTO DEPARTAMENTO.

Cerca zona de hospitales, a 15 minutos, Alcaldía Tlalpan, servicios de agua y luz incluidos, dentro de una privada tranquila y segura. Dos recámaras, dos baños completos, sala, comedor, barra de cocina, área de lavado, un lugar de estacionamiento y una bodega. Inf. con ulisestrejocruz@gmail.com al 5527422957.

RENTO DEPARTAMENTO.

Ubicado en el centro de Tlalpan, cómodo, iluminado, amplio. Una habitación, un baño y medio, un cajón de estacionamiento. \$14,000 Inf. al 5554022142.

RENTO HABITACIÓN.

En la Alcaldía de Tlalpan, detrás del Colegio Militar. Para una persona o un matrimonio (sin niños), cuenta con baño propio y un pequeño patio. Inf. al 5537555309 con Arturo.

VENDO DEPARTAMENTO.

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

VENDO DEPARTAMENTO.

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

VENDO MICROSDHC CARD.

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

VENDO SMART BAND 3.

Paquete con 6 piezas de diferentes colores (nuevo). \$100.00 **CASCO PARA BICICLETA.** Nuevo. Marca Oxelo, color negro \$300.00 Inf. con Karina a la ext. 2519.

VENDO CELULAR HONOR X8a.

Nuevo, empaquetado. ROM:128 GB, RAM: 8 GB, DUAL SIM, CÁMARA 100 MEGAPIXELES. Procesador MediaTek Helio G 88. \$3,500. Informes con Liliana Morán al WhatsApp: 5522571867 ext. 4162.

VENDO DOS LLANTAS NUEVAS.

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

VENDO EDREDÓN DE PLUMA DE GANSO Y SÁBANAS DE FRANELA.

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

VENDO MOTOCICLETA VENTO 2025.

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

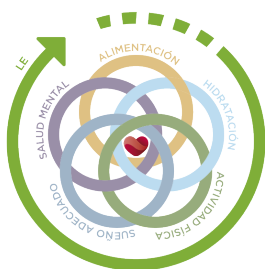
VENDO CAMA DE HOSPITAL.

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



**COMUNIDAD
INCMNSZ**

Incorpóralo



PROGRAMA INCMNSZ

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR

Misión

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

Visión

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

Valores

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

Mística Institucional

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

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Carmen Amescua Villela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Responsable Editorial

Liliana Morán Rodríguez

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Luis Francisco Hidalgo Guillén

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