



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXI No. 24

31 de diciembre 2025

Convivencia de fin de año 2025

Ceremonia de Clausura de las Especialidades de
Enfermería UNAM-INCMLSZ



Convivencia de fin de año 2025



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 766

31 diciembre 2025

CONTENIDO

EDITORIAL

PARA CONOCERNOS

- Convivencia de fin de año 2025
- Baile de Fin de Año 2025

SER INCMNSZ

- Ceremonia de Clausura de las Especialidades de Enfermería UNAM- INCMNSZ

ENTÉRATE

- Calcetón 2025 ofrece calor, cariño y esperanza a pacientes del INCMNSZ
- El Coro del INCMNSZ celebra "Navidad entre amigos"
- Renovación y nuevo equipamiento del Laboratorio 9 "Inmunología Nutricional"
- Dr. Edgar Denova Gutiérrez se integra a la Academia Mexicana de Ciencias

EQUIDAD Y GÉNERO

- El acoso callejero como normalización de la violencia de género en el espacio público

ENSEÑANZA

- El personal de salud en tiempos de fiestas

CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

- ¿Cómo vemos la seguridad del paciente?

MÍSTICA

- Apego a los principios

1	VIDA INSTITUCIONAL	14
	• Nancy Lizbeth Huitzil Tinajero	
2	ARTE Y CULTURA	15
	• La Coordinación de Arte y Cultura rumbo al 80 Aniversario	
4	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
	• Administrar también es cuidar: una mirada desde la pasantía	
6	COMUNICACIÓN	17
	• Noticias	
	• Agradecimiento a la Dra. Dora Valenzuela de la Cueva	
	TU SALUD	19
	• Vacuna contra la Influenza	
	DÍA NARANJA	20
	• ¡Únete!	
10	ESPACIO DE LECTURA	21
	• Espacios de Lectura: iniciativa que se transforma tras una década de servicio	
11	SALUD MENTAL	22
	• Especialista de la SSC imparte conferencia sobre la prevención y naturaleza de las violencias	
	LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
12	• Naranja	
	• Pechuga de pollo rellena de níspero con salsa de naranja	
13	PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
	• Programa Vida Saludable y Sostenible	

La Comunidad del INCMNSZ reafirmó su unidad durante los festejos de fin de año. A través del **convivio institucional y el baile sindical**, se fortalecieron los lazos de colaboración y compañerismo entre el personal de las distintas áreas del Instituto. En este marco, y bajo el reconocimiento del Dr. José Sifuentes al talento humano que integra la institución, el personal celebró un 2025 colmado de logros, consolidando al Instituto como un referente nacional en calidez humana y salud pública. Esta información se encuentra disponible en la sección **Para Conocernos**.

En la sección **Ser INCMNSZ** se comparten los detalles sobre la **Ceremonia de Clausura de las Especialidades de Enfermería UNAM-INCMNSZ**. Se celebró el compromiso de más de 50 profesionistas egresados con la excelencia técnica y el "sello distintivo" de humanismo que caracteriza al Instituto.

En **Entérate**, se presenta información sobre acontecimientos de gran relevancia: En primer lugar, la **quinta edición del "Calcetón 2025"** movilizó la solidaridad de la comunidad del INCMNSZ, logrando la entrega de más de 400 prendas y tarjetas navideñas con mensajes de aliento dirigidas a pacientes en áreas críticas y de hospitalización. Acompañada por los villancicos del **Coro institucional**, esta **iniciativa del personal de enfermería** reafirma que el cuidado brindado en el Instituto trasciende el ámbito médico, al ofrecer también calor humano y esperanza durante estas fechas.

Asimismo, el recital "**Navidad entre amigos**" a cargo del **Coro del INCMNSZ** destacó a la música como una herramienta esencial para el fortalecimiento de la salud mental y el sentido de pertenencia del personal de salud en el marco de su labor diaria. Este encuentro transformó el Auditorio Principal en un espacio de armonía y cuidado comunitario, demostrando que el arte constituye también una vía fundamental de sanación.

El **Laboratorio 9 "Inmunología Nutricional"** del Departamento de Fisiología de la Nutrición **se reinventa con modernización tecnológica**, para transformar pequeñas muestras en diagnósticos de alta precisión. Esta renovación representa una apuesta por soluciones reales que van desde la genética avanzada hasta el impacto social en comunidades.

En la sección **Tu Salud** compartimos información de la campaña de vacunación del INCMNSZ que promueve la aplicación de la vacuna contra influenza, una herramienta segura para **prevenir complicaciones graves y reducir la propagación del virus**.

En **Programa Vida Saludable y Sostenible** invitamos a crear tu propio cambio en tu estilo de vida, incluyendo un sueño adecuado.

Fortalecimiento de los lazos de colaboración

Convivencia de fin de año 2025

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

El pasado 9 de diciembre se llevó a cabo el **Convivio de Fin de Año 2025** del INCMNSZ, en la explanada del Quijote.

Durante el encuentro, las personas asistentes aprovecharon la ocasión para saludar y convivir con integrantes de diversas áreas del Instituto, con quienes, debido a las dinámicas laborales, el intercambio suele limitarse a este tipo de celebraciones anuales.

Al convivio asistió personal de todas las áreas y niveles jerárquicos del Instituto, quienes degustaron alimentos preparados por el Comedor Institucional, así como por proveedores externos. El menú incluyó una **variedad de platillos tradicionales**, entre los que destacaron tacos acompañados de aguas frescas de horchata y jamaica, pastelillos y, como es costumbre en la temporada, ponche navideño, ensalada de manzana y aguinaldos.

Se contó con la presencia del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General y de otras autoridades institucionales, quienes compartieron este espacio de convivencia, disfrutaron de los alimentos ofrecidos y participaron en un ambiente de diálogo cordial y distendido.



Baile de Fin de Año 2025

Como parte de las festividades de cierre de año, el pasado 11 de diciembre se llevó a cabo el tradicional **Baile de Fin de Año 2025**, organizado por el Sindicato Único de Trabajadores del Instituto (SUTINCMNSZ). El evento incluyó la oferta de alimentos y rifas dirigidas al personal sindicalizado, en un ambiente de celebración y convivencia.

El festejo tuvo lugar en las instalaciones del Deportivo del Sindicato de Trabajadores de la Salud y contó con la participación del grupo Krisma, La Sonora Dinamita y un DJ, quienes se encargaron de amenizar la velada con un amplio repertorio, propiciando la participación y el entusiasmo de la Comunidad Institucional.

Durante el evento, la **Lcda. María Eva Sánchez Reséndiz**, presidenta del SUTINCMNSZ, expresó su agradecimiento a las personas asistentes, al Comité Ejecutivo del Sindicato y a toda la Comunidad Institucional, por su colaboración y disposición para hacer posible este festejo.

Asimismo, ofreció una disculpa por la ausencia del **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del Instituto, quien no pudo asistir debido a un compromiso académico. No obstante, compartió, a través de un video, un mensaje previamente grabado por el Dr. Sifuentes, donde **reconoció el esfuerzo, compromiso y desempeño de todo el personal** durante el ciclo 2025, reafirmando al Instituto como un referente de excelencia en el ámbito de la salud pública.

Destacó, además, la calidad humana y profesional de quienes integran la institución, subrayando que la comunidad del Instituto constituye una de las más destacadas del país en el área médica, y agradeció el empeño y la dedicación demostrados en cada una de las labores realizadas a lo largo del año.

El mensaje también sirvió para resaltar la colaboración institucional con la representación laboral. En este contexto, el Director General expresó un reconocimiento especial al Sindicato por sus iniciativas, mencionando de manera particular a la Lcda. Sánchez Reséndiz, así como a su mesa directiva y equipo de trabajo, por su participación activa en el fortalecimiento del Instituto.

Finalmente, el Dr. Sifuentes **compartió sus mejores deseos con motivo de las fiestas decembrinas, deseando que el año 2026 sea un periodo de paz, salud y armonía para las familias de la Comunidad Institucional**. Concluyó reiterando su orgullo de pertenecer al INCMNSZ, no solo como un centro de alta especialidad, sino como una de las instituciones públicas más destacadas del país, resultado del trabajo conjunto de toda su comunidad.



Integrantes del Comité Ejecutivo del SUTINCMNSZ



Lcda. María Eva Sánchez Reséndiz y personal del INCMNSZ

Compromiso con la excelencia

Ceremonia de Clausura de las Especialidades de Enfermería UNAM- INCMNSZ

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



De izq. a der. Mtra. Leticia Garduño Ronquillo, Mtra. Lucía Marcela Illescas Correa, Dr. Raúl Rivera Moscoso, Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. Alberto Ávila Funes, Lcda. Martha Huertas Jiménez, Mtra. Nancy Angélica López Carvajal y Mtra. Patricia Ramírez Arvizu

El pasado 8 de diciembre, en el Auditorio Principal, se llevó a cabo la Ceremonia de Clausura del ciclo 2025-2 / 2026-1 de las Especialistas en Enfermería UNAM- INCMNSZ. En este acto académico, más de 50 enfermeras y enfermeros celebraron la culminación de estudios en las siguientes especialidades:

- **Enfermería del Anciano**, 18.^a generación
- **Enfermería del Adulto en Estado Crítico**, 17.^a generación
- **Enfermería Perioperatoria**, 1.^a generación
- **Enfermería Nefrológica**, 1.^a generación

La ceremonia contó con la distinguida presencia de un honorable presídium integrado por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; el Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina; el Dr. Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; la Lcda. Martha Huertas, Subdirectora de Enfermería; la Mtra. Nancy Angélica López Carvajal, Jefa del Departamento de Educación Continua en Enfermería; la Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, Jefa del Departamento de Enfermería; y la Mtra. Leticia Garduño

Ronquillo, Jefa del Departamento Escuela de Enfermería. Asimismo, por parte de la Universidad Nacional Autónoma de México, se contó con la presencia de la Mtra. Lucía Marcela Illescas Correa, Coordinadora Adjunta del Programa Único de Especializaciones en Enfermería (PUEE) de la Facultad de Enfermería y Obstetricia (FENO).



Enf. Esp. Pedro Xolalpa Chávez

El mensaje de bienvenida estuvo a cargo del Enfermero Especialista Pedro Xolalpa Chávez, Coordinador de la Especialidad en Enfermería Nefrológica, quien destacó el esfuerzo y la dedicación del estudiantado,

así como el acompañamiento brindado por tutores y docentes a lo largo del proceso formativo.

Recordó a las personas egresadas que, como especialistas formados en el INCMNSZ, llevan consigo un **compromiso** de perseverancia y resiliencia orientado a la **búsqueda permanente de la excelencia**. Subrayó que este logro no representa un punto final, sino el inicio de una etapa orientada a la investigación y a la generación de conocimiento significativo en beneficio del cuidado integral de las personas.

Posteriormente, se realizó la entrega de constancias de conclusión de estudios.



Enf. y Obst. Elizabeth Pacheco Marín

En representación de la generación egresada, la Licenciada en Enfermería y Obstetricia Elizabeth Pacheco Marín, de la especialidad en Enfermería del Anciano, ofreció las palabras de despedida. En su mensaje, describió la especialidad como una formación que demandó no solo conocimiento y disciplina, sino también humanidad, paciencia y humildad. Agradeció a sus familiares, docentes, tutores y, de manera especial, a los pacientes por la confianza otorgada, destacando que cada experiencia compartida constituyó una valiosa fuente de aprendizaje.

La Lcda. Pacheco Marín enfatizó que **el cuidado de una persona trasciende la aplicación de procedimientos o el**

seguimiento de protocolos, e hizo un llamado a sus compañeros para ejercer su vocación con responsabilidad, ética y compromiso, recordando que cuidar es un acto profundamente humano.

El mensaje de clausura estuvo a cargo del **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del INCMNSZ, quien evocó las palabras del Mtro. Salvador Zubirán al señalar que **las enfermeras y los enfermeros formados en el Instituto poseen un sello distintivo: la vocación** genuina de cercanía con las personas. Destacó que la profesión de enfermería se sustenta en un compromiso profundo con el bienestar humano, lo que implica brindar una atención directa, cercana y personalizada.

Asimismo, subrayó la relevancia de la **humanización del cuidado** en enfermería, entendida como el principio de tratar a las personas con la misma atención, respeto y dignidad que se otorgaría a un familiar. Este enfoque, además del cumplimiento de protocolos y estándares técnicos, exige calidez, empatía y proximidad para ofrecer una atención profesional, compasiva y de alta calidad.

Finalmente, al declarar formalmente clausurada la ceremonia, el Director General reafirmó la **misión del INCMNSZ de formar profesionales de la salud con excelencia técnica y una sólida visión humanista**.



Graduados de las Especialidades de Enfermería UNAM- INCMNSZ

"Regala Abrigo. Regala Amor"

Calcetón 2025 ofrece calor, cariño y esperanza a pacientes del INCMNSZ

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

El 11 de diciembre de 2025 se llevó a cabo la quinta edición del *Calcetón*, una noble iniciativa organizada por personal de enfermería, pasantes y estudiantes de esta disciplina, con la valiosa participación de sus familiares, así como de algunas escuelas primarias.

El objetivo principal de esta jornada solidaria fue la recolección de calcetines y tarjetas navideñas elaboradas de manera artesanal, destinadas a pacientes del INCMNSZ, con el propósito de brindarles abrigo, afecto y un mensaje de esperanza durante esta temporada decembrina.

La jornada no se limitó únicamente a la donación; también contó con la participación del **Coro del Instituto**, el cual **deleitó a las personas asistentes con la interpretación de villancicos** tradicionales, generando un ambiente festivo y de solidaridad. Este fue el segundo año consecutivo en que el Coro, dirigido por la Mtra. María Eugenia Cadena Guzmán, académica de la Facultad de Música de la UNAM, acompañó esta iniciativa en diversos puntos de entrega.

La Comunidad Institucional se sumó con gran entusiasmo, logrando compartir el espíritu navideño y llevar un mensaje de consuelo y cercanía humana a quienes más lo requieren. Como resultado de este esfuerzo colectivo, se entregaron **405 pares de calcetines y 300 tarjetas navideñas** en los siguientes servicios y áreas del Instituto:

- Urgencias
- Estancia Corta
- Terapia Intensiva
- Unidad Metabólica
- Radiooncología y Radioterapia

- Salas de espera de Cirugía, Rayos X, Endoscopia, Litotripsia y AC
- Todos los pisos de hospitalización
- Banco de Sangre
- Unidad de Hemodiálisis de la UPA



La música como medicina del alma

El Coro del INCMNSZ celebra “Navidad entre amigos”

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



Coro del INCMNSZ, dirigido por la Mtra. María Eugenia Cadena Guzmán

El pasado 15 de diciembre, el Coro del INCMNSZ presentó su recital anual titulado Navidad entre amigos en el Auditorio Principal. Bajo la dirección artística de la Mtra. María Eugenia Cadena Guzmán, académica de la Facultad de Música de la UNAM, el ensamble reafirmó que, aun en el contexto hospitalario y en medio de guardias y situaciones de urgencia, la música constituye una forma esencial de cuidado personal y comunitario.

El evento fue encabezado por el fundador del coro, **Dr. Alberto Ávila Funes**, Director de Enseñanza del Instituto, quien destacó la labor del Coro institucional no solo como una agrupación artística, sino como un **espacio de contención y pertenencia para residentes y personal médico y administrativo**. Durante la apertura del concierto, señaló que este proyecto “es un espacio para que los profesionales en formación encuentren algo que a veces olvidan: respirar, escuchar y sentir que pertenecemos”.

El programa musical incluyó diversas piezas del repertorio tradicional y popular, entre las que destacaron *La Sandunga*, *La Bruja*, *El Andariego*, *Calle Angosta* y un popurrí mexicano que puso a bailar simbólicamente a la audiencia. En la segunda parte del recital, el espíritu decembrino se hizo presente con la interpretación de villancicos tradicionales como *Alegría*, *Chiquiriquitín* y *Niño Lindo*. Con Los peces en el río, el Coro invitó al público a sumarse al canto, generando un momento de cercanía y participación colectiva. Finalmente, con las luces del auditorio apagadas y las lámparas de los teléfonos móviles encendidas, la comunidad institucional entonó al unísono *Noche de Paz*.

Para el cierre del evento, el Dr. Ávila Funes expresó su agradecimiento al público asistente, así como al personal del Instituto, pacientes y familiares, por compartir este significativo momento. De manera especial, reconoció a cada integrante del Coro por su compromiso y dedicación, al acudir a ensayos después de sus jornadas laborales y contribuir, con su esfuerzo, a la armonía y el sentido comunitario de esta celebración. Asimismo, agradeció a la Mtra. Cadena Guzmán por su dirección artística y por recordar que la música puede constituirse como una intervención preventiva, un espacio de pertenencia y una valiosa expresión de salud mental.

Vanguardia en nutrición

Renovación y nuevo equipamiento del Laboratorio 9 “Inmunología Nutricional”

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



De izq. a der. Dr. Jorge Oseguera Moguel, Dr. José Sifuentes Osornio y Dr. Enrique Gómez Rodríguez

El pasado 17 de diciembre se inauguró el **equipamiento de alta tecnología destinado a la investigación científica**, como parte del proceso de renovación del Laboratorio 9 “Inmunología Nutricional” adscrito al Departamento de Fisiología de la Nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ).

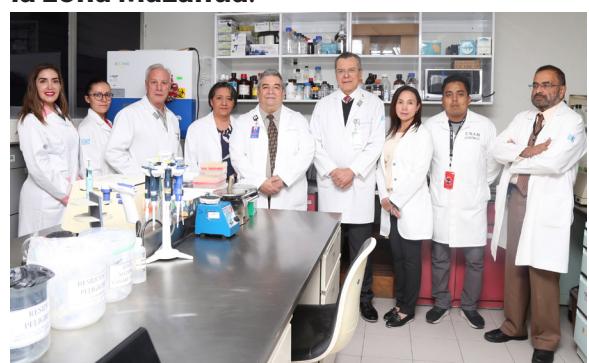
El recorrido por las instalaciones estuvo a cargo del Dr. F. Enrique Gómez Rodríguez, Investigador en Ciencias Médicas y responsable del área de Inmunología Nutricional, quien presentó los avances y capacidades del laboratorio a las autoridades invitadas: el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; el Dr. Jorge Oseguera Moguel, Asesor de la Dirección General; y el Dr. Armando Roberto Tovar Palacio, Jefe del Departamento de Fisiología de la Nutrición.

Asimismo, estuvieron presentes las y los estudiantes Rohini Escamilla, Berenice Erazo, Óscar de la Cruz y la Dra. Génesis Karendash González Quijano, así como la Q.F.B. Irene Torres Acosta, química adscrita y gerente del laboratorio.

Durante el evento se destacó la incorporación permanente de **dos campanas de extracción**, destinadas a fortalecer las condiciones de seguridad y la capacidad experimental del área, así como la adquisición de **equipos para PCR** en tiempo real, enfocados en estudios de transcriptómica.

Entre las adquisiciones más relevantes se encuentra un **equipo Luminex** de análisis multiplexado, que permite la medición simultánea de hasta ocho proteínas utilizando únicamente 25 microlitros de plasma, lo que representa una ventaja significativa para investigaciones con muestras pediátricas o modelos biológicos de pequeño volumen.

El Dr. Enrique Gómez explicó que los proyectos en desarrollo incluyen la **caracterización genética de diversas enfermedades**, en colaboración con el Instituto Nacional de Medicina Genómica, así como **estudios de impacto social en regiones como la zona Mazahua**.



Destacado investigador en salud pública

Dr. Edgar Denova Gutiérrez se integra a la Academia Mexicana de Ciencias

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

Mediante una comunicación oficial fechada el 24 de noviembre de 2025, la Academia Mexicana de Ciencias (AMC) notificó al Dr. Edgar Denova Gutiérrez su aceptación como Miembro Regular de esta prestigiada institución. El nombramiento, avalado por la Comisión de Membresías y comunicado por la Vicepresidenta, Dra. Telma Gloria Castro Romero, reconoce la sobresaliente trayectoria académica y profesional del Dr. Denova Gutiérrez en el ámbito de la salud pública.

El Dr. Denova Gutiérrez se desempeña actualmente como **Jefe del Departamento de Estudios Experimentales y Rurales** del INCMNSZ. Es Doctor en Nutrición Poblacional por la Escuela de Salud Pública de México y cuenta con la categoría de Investigador en Ciencias Médicas, Nivel E. Asimismo, ostenta el máximo nivel —Nivel III— en el Sistema Nacional de Investigadores (SNI).

A lo largo de su trayectoria académica, ha contribuido de manera destacada a la formación de nuevas generaciones de profesionales de la salud, impartiendo cátedra en instituciones de reconocido prestigio.

Su labor de investigación se ha enfocado en el estudio de las enfermedades crónicas no transmisibles, tales como la obesidad, el síndrome metabólico y la diabetes, analizando su relación con los estilos de vida en distintas etapas de la vida.

De manera reciente, ha sobresalido por el desarrollo e implementación de intervenciones escolares orientadas a la prevención y reducción del sobrepeso



infantil, así como por su colaboración con centros de salud de la Ciudad de México para la generación de evidencia científica dirigida a la prevención y el control de la diabetes.

Ha sido distinguido con reconocimientos relevantes, entre los que destacan el Premio Panamericano en Nutrición y el Premio Rosenkranz en Investigación Epidemiológica.

La incorporación del Dr. Edgar Denova Gutiérrez a la **Academia Mexicana de Ciencias** se alinea con la misión de esta asociación civil, **orientada a promover el desarrollo de la investigación científica con ética y con un claro beneficio social**. A través de la integración de investigadoras e investigadores de destacada trayectoria, la AMC contribuye a la orientación del Estado mexicano y al fortalecimiento de la comunicación entre la comunidad científica y las instancias responsables de la educación, la ciencia y la tecnología en el país.

Por el acceso a una vida libre de violencia

El acoso callejero como normalización de la violencia de género en el espacio público

Brenda Paola Hernández Rocha, Rebeca Eugenia González, Leticia Garduño y Alejandra Flores / Escuela de Enfermería "María Elena Maza Brito", Red de aliados CEG

Como parte de las actividades realizadas en el marco de la 3.^a Feria Conmemorativa del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, organizada por el Comité de Equidad de Género (CEG), la Escuela de Enfermería participó con un stand informativo orientado a la prevención y erradicación del acoso callejero, un problema muy frecuente y de alto impacto social.

De acuerdo con la **Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia**, el **acoso sexual** en espacios públicos se define como: "Una forma de violencia que conlleva un abuso de poder respecto de la víctima, sin que medie relación con quien agrede. Se manifiesta mediante conductas físicas o verbales de connotación sexual no consentidas, ejercidas sobre una o varias personas en espacios y medios de transporte públicos, y que representan una vulneración a los derechos humanos."

Diversos estudios estiman que el **80% de las mujeres ha experimentado acoso sexual en espacios públicos** al menos una vez en su vida; el 76 % de las personas ha sido testigo de este tipo de conductas y el 86 % manifiesta no saber cómo intervenir al presenciar un acto de acoso callejero. Desafortunadamente, esta forma de violencia ha sido históricamente desatendida, en parte debido a la falta de registros suficientes que permitan su adecuada tipificación como violencia de género, aun cuando genera **impactos significativos a nivel psicológico, económico y social de las mujeres**.

Desde jóvenes, **las mujeres transitan el espacio público de manera distinta a los hombres**, al estar expuestas a una violencia normalizada que se expresa a través de silbidos, gestos, comentarios ofensivos —erróneamente denominados piropos— o tocamientos no consentidos. Estas experiencias condicionan la movilidad, fomentan conductas de autocontrol y generan miedo, restricción y vigilancia constante del entorno.

Durante la jornada conmemorativa del 25N realizada en las instalaciones del INCMNSZ, se recopilaron de manera anónima diversos **testimonios**, entre los que destacan los siguientes:

"Solía pensar que el transporte era seguro; nunca me había sentido vulnerada, hasta que un día fui tocada sin mi consentimiento, justo frente a un anuncio que decía 'libre de acoso'. Me sentí impotente, triste y desanimada. Desde ese momento, todo cambió: ya nunca me sentí segura."

"Alguien llegó por detrás silbando y haciendo comentarios vulgares; después pude sentir cómo comenzó a tocarme. Nadie hizo nada."

"Esperaron a que saliera de mi trabajo. Allí estaban; comenzaron a silbar y a gritar. Salí corriendo, caí al suelo y me encontré sola. ¿Por qué no piensan en su madre o su hermana cuando ejercen violencia? ¿Cuándo terminará esto?"

En la siguiente parte se compartirán diversas estrategias de seguridad y prevención.

Presencia que marca la diferencia

El personal de salud en tiempos de fiestas

Dr. Alberto Ávila Funes / Director de Enseñanza



En estas fechas, cuando la ciudad se ilumina, las agendas se llenan de reuniones y los hogares se preparan para compartir, el personal de salud vive un contraste que pocas profesiones conocen de manera tan íntima: mientras muchas personas celebran en familia, en nuestros hospitales la vida no se detiene. La enfermedad no toma descanso, los nacimientos no se posponen, las urgencias no reconocen calendarios, y la esperanza sigue llegando a nuestra puerta a cualquier hora.

Ejercer la profesión de la salud en temporada decembrina es un reto particular. Implica **acompañar a quienes pasan estas noches lejos de su hogar, sostener la calma en los momentos críticos** y, al mismo tiempo, reconocer nuestras propias emociones: la nostalgia por los seres queridos, el cansancio acumulado y la exigencia de mantener la atención plena, aun cuando el entorno invita a la pausa. En el INCMNSZ conocemos bien esa tensión, la vocación "la mística" se vuelve más visible cuando todo alrededor parece detenerse, y nuestro compromiso se expresa en acciones concretas y cotidianas: una

nota clínica cuidadosa, una mano que tranquiliza, una explicación paciente, un relevo solidario, una mirada humana.

Pero si hay algo que también define estas fechas en un hospital, es el valor de la fraternidad. Diciembre nos recuerda que **la medicina no se ejerce en solitario**. Se ejerce en equipo: enfermería, camilleros, trabajo social, laboratorio, imagenología, residentes, adscritos, personal administrativo, intendencia y seguridad, todas y todos sosteniendo un mismo propósito. En esos turnos prolongados, en ese "aquí estoy" cuando hace falta, se construye una comunidad que trasciende la rutina y se convierte en una forma de cuidado mutuo.

Que este fin de año sea una oportunidad para reconocer lo que muchas veces se da por sentado: que **nuestra presencia marca la diferencia**. Que, incluso en los días festivos, seguimos siendo un punto de apoyo para las familias que atraviesan momentos difíciles. Y que cada esfuerzo, por pequeño que parezca, suma a una misión mayor: aliviar, acompañar, curar cuando es posible y consolar siempre.

A nombre de la Dirección de Enseñanza del INCMNSZ, envió un mensaje de gratitud profunda a todo el personal de salud que mantiene encendida la luz del hospital, aun cuando afuera predominan las celebraciones. Les deseo una Navidad en serenidad, un cierre de año con orgullo por lo realizado y un inicio de año con salud, paz y esperanza. Que el 2026 nos encuentre unidos, con ánimo firme, corazón generoso y la convicción intacta de que **servir (aun en los días más difíciles) sigue siendo una de las expresiones más nobles de humanidad**.

Compromiso con la mejora de calidad

¿Cómo vemos la seguridad del paciente?

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Unidad de Mejora Continua de la Calidad.

La evaluación y el desarrollo de acciones orientadas a la mejora de la atención al paciente no se limitan únicamente a la persona usuaria de los servicios de salud. Es indispensable considerar todos los factores del entorno que influyen en su experiencia. Entre ellos, los familiares desempeñan un papel central, ya que con frecuencia asumen la función de cuidadores primarios y enfrentan un desgaste físico y emocional considerable.

Los tiempos prolongados de espera en servicios de urgencias, la demora en la obtención de citas, estudios de gabinete o resultados de laboratorio, así como la reincidencia de pacientes derivada de limitaciones en insumos, personal o carga de trabajo, constituyen elementos que inciden directamente en la percepción de la calidad de la atención.

Otro factor fundamental es el propio personal de salud. Por ejemplo, el personal de vigilancia puede experimentar frustración ante la falta de respuesta o demora de familiares; sin embargo, resulta necesario reflexionar si hemos explorado sus necesidades, expectativas y condiciones laborales en jornadas que exigen atención constante a personas enfermas, familiares angustiados y situaciones de alta presión. Estas condiciones se replican en todos los niveles del equipo de salud.

La calidad de la atención trasciende los indicadores numéricos y los informes extensos. El verdadero reto consiste en el acompañamiento cotidiano del personal operativo, en la comprensión de sus

necesidades y en el fortalecimiento de la interacción con los pacientes. El trabajo en equipo y el liderazgo de las jefaturas de las distintas áreas hospitalarias constituyen la base para lograr una mejora continua. Es fundamental retomar una **atención preventiva y centrada en la persona**, entendida en toda su complejidad, y no limitarla a un enfoque meramente resolutivo.

La Unidad de Mejora Continua de la Calidad refrenda su compromiso con la excelencia en la atención y agradece el respaldo y la colaboración de todo el personal de salud durante el presente año. Si bien aún existen retos por atender, el objetivo es llegar a cada área clínica y administrativa para fortalecer la articulación institucional.

Finalmente, extendemos nuestros mejores deseos para estas fiestas decembrinas y confiamos en que el próximo año se logre un impacto aún mayor en materia de seguridad del paciente, mediante un trabajo continuo y colaborativo con toda la comunidad institucional.





MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

APEGO A LOS PRINCIPIOS

**Fortalecer la devoción, cariño y
respeto a la institución que nos
formó.**

¡y aquí la vivimos diario!

COMUNIDAD INCMNSZ



Nancy Lizbeth Huitzil Tinajero
Enfermera Especialista C
Clínica de Heridas y Ostomías,
Departamento de Enfermería, INCMNSZ

2005- 2009

Licenciatura en Enfermería, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México

2013

Especialista y Maestría en Terapia de Heridas, Estomas y Quemaduras, Universidad Panamericana. Titulación con Mención Honorífica

2014-

Adscrita a Clínica de Heridas y Ostomías, INCMNSZ

2015

Asistente y ponente al *Bioskills Lab for nurses*, 2015 "Teoría y Práctica de la Terapia de Presión Negativa". Orlando, Florida, USA

2017

Diplomado en Enfermedades Crónicas. Fundación Carlos Slim

2018

Certificación en Competencias Clínicas para la Detección Oportuna de Diabetes
Académico de Pregrado de la Licenciatura en Enfermería UNAM-FES Zaragoza (a la fecha)
Publicación: Características de Pacientes Ostomizados en una Clínica de Heridas y Ostomías de la Ciudad de México. Revista Mexicana de Enfermería, INCMNSZ

2021

Diplomado en Cuidados Paliativos

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, INCMNSZ

2022- 2023

Experta Universitaria en Úlceras de Pierna y Pie Diabético, Universidad de Córdoba, España

2023-

Revisor por Pares en la Revista Mexicana de Enfermería

2025

Diplomado en Inteligencia Emocional

Diplomado en Cuidado Integral de Enfermería en Diabetes con Enfoque en la Atención Primaria de Salud

Un lugar más cálido y humano a través del arte

La Coordinación de Arte y Cultura rumbo al 80 Aniversario

Mtra. Paulina Salazar / Coordinación de Arte y Cultura

Con motivo de las celebraciones programadas para el año 2026, en el marco del 80.^o Aniversario del INCMNSZ, la Coordinación de Arte y Cultura, encabezada por la Lcda. Palmira de la Garza, ha organizado una serie de actividades culturales y artísticas conmemorativas.

En continuidad con el proyecto institucional orientado a consolidar al **Instituto** como un **espacio más cálido y humano a través del arte**, la Coordinación ha impulsado la ampliación del Acervo Plástico institucional, con el objetivo de reunir una colección de 80 obras donadas para esta significativa celebración. A la fecha, se cuenta con más de 50 obras de reconocidos artistas, entre los que destacan Jaime Lupercio, Víctor Mohedano, Carlos Iriarte, Efraín Castro, Mauro Gómez, Daniel Núñez y Olinka Domínguez, entre otros.

En relación con las **Sesiones Culturales**, que se realizan **el último jueves de cada mes** en el Auditorio Principal, con motivo del aniversario se presentará un destacado repertorio de concertistas del Instituto Nacional de Bellas Artes, para el disfrute de la comunidad institucional. Entre los artistas invitados se encuentran Guadalupe Parrondo, el Cuarteto de Cuerdas, Manuel Ramos, Carmen Thierry, Zulyamir Lópezríos, Mauricio Nader y Emmanuel Padilla.

Asimismo, **se llevarán a cabo exposiciones y ventas de obra** de diversos artistas plásticos que, de manera generosa, han contribuido con donaciones al acervo del Instituto. En el mes de enero se presentará la exposición Lucille Wong: Horizontes y jardines revelados, la cual se exhibirá en el vestíbulo del Auditorio Principal.

La Coordinación de Arte y Cultura extiende una cordial invitación a toda la comunidad del INCMNSZ para participar y ser parte activa de estas actividades.



Al centro la Lcda. Palmira de la Garza con los pintores Jaime Lupercio y Carlos Iriarte



Diversas obras de diferentes artistas donadas al INCMNSZ

La importancia del proceso administrativo en enfermería

Administrar también es cuidar: una mirada desde la pasantía

Pasantes de Servicio Social: Erika Monserrat Helgueras Osorio, Jessica García Patiño y Yuleivis Aislín González Cruz/ Tutora: Mtra. Cristina Segundo Alvarado



Uno de los pilares fundamentales en la formación de competencias profesionales en Enfermería es el **proceso administrativo**. Este ámbito ofrece una perspectiva de las responsabilidades de la enfermería institucional, al evidenciar la relevancia de la **gestión, la organización y la toma de decisiones** que sustentan el adecuado funcionamiento del sistema de salud. Desde esta perspectiva el personal de enfermería participa activamente en la planeación y administración de los recursos humanos, materiales y logísticos que hacen posible la atención, construyéndose en una base esencial para garantizar la **eficiencia, la calidad y la seguridad** del cuidado hospitalario.

Al iniciar nuestro **Servicio Social**, se nos informó que dentro de los escenarios de aprendizaje tendríamos acceso a las áreas administrativas. Esta situación generó sentimientos de duda y sorpresa, ya que se trataba de un entorno al que no habíamos estado expuestas de manera tan directa y prolongada. No obstante, con el transcurso de los días descubrimos un panorama donde cada documento, registro y gestión incide de manera directa en la atención que reciben los pacientes.

Los servicios administrativos en enfermería demandan **organización, precisión y un alto grado de compromiso** en cada situación y en cada decisión. Comprendemos que, durante nuestra formación previa, no habíamos tenido un acercamiento tan directo con los procesos de toman de decisiones dentro de una institución de salud, lo cual nos permitió ampliar de manera significativa el alcance de lo que implica el ejercicio profesional de enfermería.

De este modo, la experiencia de rotar por el área administrativa se transformó en un reto formativo que nos permitió conocer lo que ocurre "detrás de las puertas": cómo se organiza al personal, se planean los recursos y se evalúa el desempeño que, finalmente se refleja en la atención directa. Reconocimos que cada acción realizada junto al paciente se encuentra respaldada por criterios medibles, procesos estructurados y decisiones fundamentadas.

Como pasantes de enfermería esta experiencia no ha dado una visión más amplia de los roles que desempeñaremos a lo largo de nuestra vida profesional. En este sentido las competencias administrativas deben desarrollarse y fortalecerse durante toda la formación educativa y en el ejercicio de la profesión. Esta experiencia nos ha enriquecido profundamente desde el ámbito formativo, brindándonos herramientas que solo pueden adquirirse vivencial y que sin duda serán aplicadas en nuestro desempeño futuro en los servicios clínicos y críticos posteriores.

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

El Capitalino

El envejecimiento saludable requiere un enfoque integral: especialistas

El envejecimiento saludable debe abordarse desde un enfoque integral, en el que la nutrición adecuada, un estilo de vida activo —en sus dimensiones física, mental y social—, así como el respaldo de la investigación científica y la innovación, constituyan pilares fundamentales.

Actualmente, en México habitan más de 17.1 millones de personas adultas mayores, lo que representa el 12.8 % de la población total; se estima que, para el año 2030, este grupo etario constituirá casi el 15 % de la población nacional. En el marco del Foro Envejecimiento Saludable 2025, expertos e investigadores coincidieron en la necesidad de contar con un sistema alimentario seguro que garantice el acceso a alimentos nutritivos, accesibles y sostenibles.

La Dra. Sara Aguilar Navarro, Jefa del Departamento de Geriatría del INCMNSZ, recordó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera los estilos de vida como un componente esencial para la prevención de enfermedades y para transformar la manera de envejecer.

La especialista señaló diversos determinantes clave para favorecer un envejecimiento saludable, entre los que destacan: la práctica regular de ejercicio físico; una alimentación equilibrada; el cuidado de la salud sensorial (audición y visión); la prevención del aislamiento social; el monitoreo de la vitalidad y la fuerza física; así como el control oportuno de enfermedades crónico-degenerativas, como la hipertensión arterial, la diabetes y las dislipidemias.

<https://elcapitalino.mx/vida/forum-experiencia-interactiva-2/>

Sitio web Fundación Carlos Slim

Innovación mexicana inspirada en el Premio Nobel de Medicina 2025

El INCMNSZ y la Fundación Carlos Slim establecieron una alianza estratégica orientada al desarrollo y la implementación de terapias con células CAR-T, consideradas entre las innovaciones médicas más avanzadas a nivel mundial. Estas terapias poseen la capacidad de reconocer y eliminar células cancerígenas, particularmente en casos de leucemia y otros tipos de cáncer hematológico.

Como parte de esta colaboración, se contempla la integración de un laboratorio especializado para el procesamiento de células CAR-T, el cual permitirá no solo fortalecer la investigación científica, sino también facilitar su aplicación clínica.

Esta infraestructura contribuirá a que los avances generados en el laboratorio se traduzcan con mayor rapidez en beneficios directos para los pacientes, al tiempo que fortalecerá la capacidad nacional para el desarrollo de terapias celulares. Asimismo, sentará las bases para la realización de futuros ensayos clínicos que positionen a México en la vanguardia biomédica internacional.

<https://fundacioncarlosslim.org/alianza-fundacion-carlos-slim-e-incmnsz-innovacion-mexicana-inspirada-en-el-nobel-de-medicina-2025/>

A nombre del INCMNSZ agradecemos a la
Dra. Dora Valenzuela de la Cueva



por su labor como
Coordinadora Editorial de La Camiseta
por más de 20 años.

**Le deseamos lo mejor
para esta nueva etapa que inicia.**

Gracias



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



¿Qué vacuna contra influenza me aplicarán?

La vacuna inactivada tetravalente de influenza actualizada

La **Influenza** es un virus que tiene diferentes tipos que se identifican con letras: A y B

En el tipo A encontramos a AH3N2 y a AH1N1 (causante de la pandemia de 2009), en el tipo B tenemos al linaje Victoria y al linaje Yamagata.

¡La vacuna tetravalente nos protege contra estas cepas!

Beneficios de la vacuna:

- Protección contra manifestaciones graves de la influenza (hospitalización, complicaciones y muerte).
- La vacunación brinda protección personal y para quienes nos rodean; entre más personas estén vacunadas más se disminuirá la propagación del virus.
- La vacuna contra influenza se puede aplicar junto con otras vacunas, como la de neumococo.



Importante:

La vacuna inactivada **no** provoca influenza.

Efecto adverso más frecuente:
dolor en el sitio de inyección.



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#DíaNaranja

Campaña para eliminar la violencia
contra las mujeres y niñas



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



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Continúan las salas de lectura en hospitalización

Espacios de Lectura: iniciativa que se transforma tras una década de servicio

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

El **Programa Espacios de Lectura**, iniciativa que surgió hace diez años con el propósito de fomentar el hábito de la lectura dentro de la Comunidad Institucional y derechohabiente, comienza hoy una **transición**, tras una década de trabajo continuo.

Durante este periodo, se recibieron en donación un total de **6,533 ejemplares**, que incluyen libros, revistas, encyclopedias y novelas, entre otros. Dichos ejemplares fueron distribuidos en diversos espacios destinados a la lectura, tales como las salas del primer, segundo y tercer piso del edificio de Hospitalización, la sala de Estancia Corta, el área de Urgencias, la Residencia Médica, la Sala de Atención Continua y el aula Manuel Campuzano ubicada en el Departamento de Comunicación y Vinculación.

Este último espacio destaca por ofrecer el servicio de **préstamo a domicilio** a la población interesada, contando con un acervo organizado en diversas categorías, como ficción, narrativa, autoayuda, autobiografías, valores, literatura histórica, romántica, de terror, y más.

Parte de esta biblioteca ha sido obsequiada, en diversos eventos al público en general, así como a la Comunidad Institucional; pacientes y familiares que acudieron al hospital, como una forma de promover el acceso a la lectura.

De manera complementaria, el acervo resguardado permitió la realización de una **recomendación quincenal de libros**, acompañada de la difusión de la biografía de sus autores, en *La Camiseta*, con el objetivo de ampliar el conocimiento de los lectores y despertar su interés por las obras propuestas.

Actualmente, este Programa se transforma, debido a la disminución en la demanda de este servicio, en parte por utilización cada vez más frecuente de libros digitales; el programa se mantendrá con menos títulos que antes. Y se continuarán con la **redistribución en las salas ya mencionadas, para el uso y disfrute de los usuarios**.

Agradecemos el interés, apoyo y participación de todas las personas que han formado parte de este proyecto que durante este tiempo ha estado al servicio de quienes encuentran en la lectura una fuente de aprendizaje, reflexión y acompañamiento.



Espacio de
Lectura
Departamento de
Comunicación y Vinculación



Fortalecer la cultura de la paz

Especialista de la SSC imparte conferencia sobre la prevención y naturaleza de las violencias

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



Nidia Espinoza Hernández y compañía SSC

El pasado 10 de diciembre, en el Auditorio de Radiología, se llevó a cabo la conferencia "Prevención de las Violencias", encabezada por la Maestra Nidia Monserrat Espinoza Hernández, especialista de la Secretaría de Seguridad Ciudadana (SSC) de la Ciudad de México. Durante el encuentro, se abordaron las raíces psicológicas de la agresión y las diversas manifestaciones de la violencia en la sociedad contemporánea.

Este **esfuerzo por fortalecer la cultura de la paz y el entendimiento emocional dentro de los entornos institucionales**, fue coordinado por el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal, encabezado por el Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales.

La Maestra Espinoza Hernández, licenciada en psicología por la Universidad Anáhuac y maestra en psicoterapia psicoanalítica, cuenta con una amplia trayectoria en el tratamiento de pacientes graves. Actualmente, colabora en la SSC brindando atención psicológica a víctimas de delitos de alto impacto, como secuestro y extorsión, además de dirigir pláticas sobre empoderamiento femenino y primeros auxilios psicológicos.

Uno de los puntos centrales de la ponencia fue la **diferenciación entre la agresividad y la violencia**.

La especialista explicó que:

- La agresividad es innata e instintiva en el ser humano; una energía necesaria que puede canalizarse a través de actividades como el deporte.
- La violencia, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), implica el uso intencional de la fuerza o el poder para dañar a otro, a un grupo o a uno mismo.

Hacia el final de la sesión, se abordó la importancia de la comunicación y el manejo de los silencios. La Maestra recomendó el "**silencio gestionado**" como una **herramienta para evitar decir palabras que dañen** en momentos de enojo, siempre que sea un acuerdo mutuo y no una decisión unilateral que vulnere al otro.

Se instó a los asistentes a **fomentar un diálogo interno** y reconocer sus propias emociones (tristeza, frustración, enojo) como primer paso para **establecer relaciones más sanas y menos violentas**.

Naranja

A finales de la Edad Media, persas y árabes extendieron el cultivo de la naranja agria por el Mediterráneo. Por otro lado, las primeras naranjas dulces conocidas en Europa al parecer fueron introducidas por los portugueses desde la India a principios del siglo XVI, y traídas a América por los españoles.

Crece en árboles robustos de tres a cinco metros de altura con copa de denso follaje, hoja perenne, fruto redondeado con la corteza rica en aceites y esencias muy aromáticas que contienen una pulpa ácida y perfumada; sus flores son solitarias o agrupadas, con cinco pétalos blancos, carnosos y perfumados que florecen en primavera.

Contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y vitamina C.

La cosecha de este fruto se efectúa dos veces por año, de septiembre a octubre con la naranja temprana, y de noviembre a abril con la tardía, extendiéndose en algunos casos hasta mayo.

México se engalana con este nativo oriental que se siembra en estados con clima tropical: Veracruz, Tamaulipas, San Luis Potosí, Hidalgo, Oaxaca, Yucatán, Tabasco, Chiapas y Colima, entre otros. La mayor producción se obtiene en Veracruz, con 1.6 millones de toneladas en 153 mil hectáreas. Por lo que México es el 5to productor de naranja a nivel mundial con 4,409,968 toneladas.

Fuente: <https://www.gob.mx/firco/articulos/naranja-alimento-poderoso-en-epoca-de-frio>



Pechuga de pollo rellena de níspero con salsa de naranja



Ingredientes:

4 piezas de pechugas de pollo
12 piezas de nísperos frescos o en almíbar
2 piezas de naranjas
½ pieza de limón
1 vasito tequilero de vino oporto
Al gusto azúcar, mantequilla, sal

Modo de preparación:

Pele y deshuese los nísperos. Limpie las pechugas y ábralas, aplástelas un poco yrellene con los nísperos partidos por la mitad; sazone.

Envuelva bien las pechugas en papel film transparente, dándole forma cilíndrica. El resto de los nísperos páquelos para la salsa, cueza las pechugas al vapor y reserve. En un sartén a fuego suave ponga la mantequilla y el azúcar y deje que se haga caramelito; a continuación ponga el zumo de naranja y el zumo de limón. Deje reducir. Por último, agregue los nísperos y el oporto, ponga a punto de sal y reserve.

Corte las pechugas y decore con la salsa.



SUEÑO ADECUADO

Cuando valoras
la importancia del sueño...
¡Creas tu cambio!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

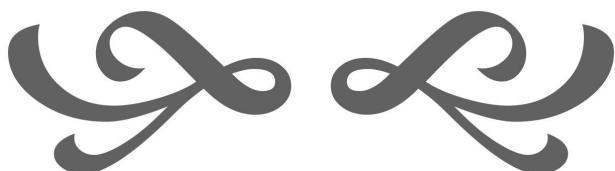


INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

A TODO EL PERSONAL
INCMNSZ

**La Dirección General
les desea unas**

**Felices Fiestas
y un
Próspero 2026**



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

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 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 5527733173 con Verónica.

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 (techo), 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.

RENTO MINILOFT.

Estancia por día, semana o mes. Cerca zona de Hospitales, Alcaldía Tlapan. Alojamiento privado, seguro, limpio y tranquilo, para médicos residentes, pasantes o pacientes. Cuenta con cama matrimonial, baño completo, cocina equipada, WiFi, ventiladores, cámara de seguridad exterior. Inf. al 5617991318 (whatsApp).

JUEGO INFLABLE.

Escaladora Gusy. Medidas en metros. Ancho 3.20 alto 3.80 y largo 6.20 Precio \$22,000.00. Informes al 5574961973.

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 **PISTOLA LANZADORA DE BABOSAS SLUG TERRA** \$500.00 **SET DE BABOSAS.** De la serie Slug terra \$200 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 CELULAR HUAWEI P30 Pro.

Amoled 6.47 pulgadas, RAM 8GB, 128 GB almacenamiento, cámara Leica 40 mpx. Precio, \$3,300 a tratar. Informes con Jorge, mensaje por whatsapp al 5513631019.

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.

* Los criterios editoriales de **La Camiseta** no nos permiten publicitar servicios profesionales.



COMUNIDAD INCMNSZ

Sostenible

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 efectivos 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 escríbenos 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