

80

ANIVERSARIO
1946-2026



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXII No. 03

15 de febrero 2026

Modernización integral del Laboratorio de Histocompatibilidad

Conferencia Magistral del escultor Sebastian,
en el marco del 80 Aniversario





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 769

15 febrero 2026

CONTENIDO

EDITORIAL

PARA CONOCERNOS

- Modernización integral del Laboratorio de Histocompatibilidad

SER INCMNSZ

- La Mística es un compromiso con la excelencia institucional:
Dra. Cynthia García Sánchez

ENTÉRATE

- Conferencia Magistral del escultor Sebastián, en el marco del 80 Aniversario
- Conmemoración del Día Nacional de la Nutrióloga y el Nutriólogo 2026. Rumbos y retos de la Nutriología en México
- Ceremonia de término de Servicio Social de Auxiliares y Licenciatura de Enfermería 2025-2026
- Inauguran el XI Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología con homenaje al Dr. Ramón De Lille Fuentes

INVESTIGACIÓN

- Conoce a las investigadoras del INCMNSZ galardonadas en 2025

NUTRICIÓN INCMNSZ

- Origen del Día Nacional de la Nutrióloga y el Nutriólogo en México

ADMINISTRACIÓN

- La decisión informada

VOLUNTARIADO

- Voluntariado INCMNSZ dona reposets para servicio de urgencias

1	VIDA INSTITUCIONAL	15
	• Leticia Cervantes Rosales	
2	ARTE Y CULTURA	16
	• Expo- venta Carlos Iriarte. <i>Miradas al pasado</i>	
4	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	17
	• La formación en enfermería frente a la muerte y las emociones	
6	EDUCACIÓN PARA LA SALUD	18
	• Azúcar añadida	
	SABÍAS QUE	19
	• Efemérides de la salud	
	TU SALUD	20
	• La huella biológica del “COVID persistente”	
	NUEVA TORRE INCMNSZ	21
	• ¡Logremos juntos!	
	COMUNICACIÓN	22
11	• <i>Miradas al pasado:</i> El arte de Carlos Iriarte como bálsamo en el INCMNSZ	
12	LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
	• Germinado de Soya	
	• Ensalada de champiñones con germinado de soya	
13	PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
	• Programa Vida Saludable y Sostenible	
14		

La modernización integral del **Laboratorio de Histocompatibilidad** del **Departamento de Trasplantes**, liderado por el **Dr. Mario Vilatobá Chapa**, honra su legado como pionero y ahora redefine la seguridad en los trasplantes mediante tecnología de vanguardia. La información en la sección **Para Conocernos**.

En **Ser INCMNSZ** se presenta la entrevista de la Encargada del Laboratorio de Histocompatibilidad, **Dra. Cynthia García Sánchez**. Su liderazgo fusiona una **formación internacional de élite con la Mística Institucional**, transformando el rigor técnico en un acto de humanismo y ética.

En la sección **Entérate**, destacamos eventos relevantes del Instituto:

La Conferencia Magistral en febrero contó con la participación del reconocido **escultor Sebastian**, autor de la obra **El Árbol de la Vida**, que cumple 30 años de haber sido instalada en nuestro Instituto como símbolo de resiliencia y vitalidad para toda la comunidad. Durante su intervención, el artista subrayó que el arte y la medicina comparten la misión de sanar.

En el marco de la conmemoración del **Día Nacional de la Nutrióloga y el Nutriólogo 2026. Rumbos y retos de la Nutriología en México**, nuestro Instituto reafirma a la nutrición como un pilar de su identidad institucional y como un eje estratégico para enfrentar las crisis de salud pública contemporáneas. Bajo el liderazgo de la **Dra. Martha Kaufer Horwitz**, Directora de Nutrición, el evento contó con la participación de diversas instituciones gremiales.

Con la **Ceremonia de Término de Servicio Social de Auxiliares y Licenciatura de Enfermería 2025-2026**, el INCMNSZ entrega a la sociedad una nueva generación de profesionales de enfermería, cuya formación técnica y humanística las posiciona como ejes fundamentales y líderes esenciales del sistema de salud.

El **XI Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología** consolida al INCMNSZ como un referente histórico de esta especialidad. Durante la ceremonia inaugural, se rindió un emotivo homenaje al **Dr. Ramón De Lille Fuentes** por su destacada contribución a la medicina del dolor y sentar las bases de la algología y los cuidados paliativos en México.

La identificación de una “**firma molecular**”, realizada por investigadores de la **Unidad de Investigación Especializada en Autoinmunidad** (UIEA) y la **Red de Apoyo a la Investigación** (RAI) del INCMNSZ, transforma el COVID largo de un relato clínico a una realidad biológica medible y predecible. La información completa en la sección **Tu Salud**.

Inauguración formal, 14 de enero

Modernización integral del Laboratorio de Histocompatibilidad

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

Desde su fundación en 1969 por el Dr. Federico Chávez Peón, el Laboratorio de Histocompatibilidad del INCMNSZ ha sido pionero en la realización de pruebas de histocompatibilidad en México. Durante la década de 1980 fungió como Centro Coordinador Nacional para estudios relacionados con trasplantes, explicó el **Dr. Mario Vilatobá Chapa, Jefe del Departamento de Trasplantes**.

Por su parte, la Responsable del Laboratorio, **Dra. Cynthia García Sánchez**, señaló que el objetivo del proyecto de modernización es consolidar esta área conforme a estándares internacionales y poner esta capacidad al servicio del Sistema Nacional de Salud, como un **modelo de referencia que contribuya a la construcción de un sistema de asignación de órganos** sustentado en criterios médicos y científicos.

La especialista recordó que un **Laboratorio de Histocompatibilidad fortalece la seguridad de los trasplantes**: "Evaluamos el grado de compatibilidad entre un donador y un potencial receptor mediante pruebas genéticas y la detección de anticuerpos que podrían ocasionar rechazo. En términos generales, aportamos información crítica para prevenir o reducir el riesgo de rechazo, optimizar la selección de la pareja donante-receptor y aprovechar cada oportunidad de trasplante".

El laboratorio funciona como un **"filtro de seguridad" inmunológico al trabajar con muestras sanguíneas de donadores y receptores**. "Analizamos el perfil inmunológico de una posible pareja para trasplante y, con base en esa información, estimamos el riesgo inmunológico. Posteriormente, confirmamos la compatibilidad mediante pruebas adicionales", detalló.

Asimismo, explicó que en situaciones urgentes —como en el caso de donador fallecido o en trasplantes con limitada tolerancia al tiempo de isquemia— el equipo puede realizar evaluaciones apoyadas en herramientas informáticas que agilizan la toma de decisiones clínicas, como las pruebas cruzadas virtuales. El Laboratorio opera las 24 horas del día, los 365 días del año.

Principales acciones de la modernización integral:

Recurso humano. Se incrementó la plantilla de personal químico especializado y se habilitó un turno vespertino, lo que permitió ampliar la capacidad operativa de un promedio de 4,500 a 7,500 pruebas anuales.

Remodelación del espacio físico. Se crearon áreas especializadas de trabajo que fortalecen las condiciones de control, bioseguridad y trazabilidad de los procesos.

Ampliación del catálogo de pruebas. Se implementó la tipificación HLA en alta resolución mediante *Next Generation Sequencing* (NGS), metodología de especial relevancia en el **trasplante de médula ósea**.

Asimismo, se ampliará el repertorio de anticuerpos anti-HLA detectables y, en próximas semanas, iniciará la validación de pruebas para el monitoreo temprano del rechazo, como la detección de ADN libre de células derivado del donante (dd-cfDNA).

Sistema Informático de Laboratorio (SIL) especializado en trasplantes. "Es un elemento fundamental, ya que en el caso de pacientes altamente sensibilizados —con múltiples anticuerpos— la probabilidad de encontrar un donador compatible depende directamente del número de potenciales donadores con los que pueda realizarse el estudio", subrayó la Dra. García Sánchez.

El SIL permitirá integrar bases de datos de potenciales donadores y receptores. Además de reducir el riesgo de errores, asegurar la trazabilidad y acelerar la emisión de reportes, el SIL facilitará la búsqueda automatizada de parejas compatibles y la ejecución de pruebas cruzadas virtuales, incluso entre pacientes y potenciales donadores de distintas instituciones.

La **QFB Adriana Arvizu Hernández**, Jefa de Sección con 15 años de experiencia en el área, informó que entre los retos actuales se encuentra el fortalecimiento del sistema de gestión de calidad con miras a obtener la **acreditación por organismos internacionales** especializados, como la *American Society for Histocompatibility and Immunogenetics* (ASHI), la *European Federation for Immunogenetics* (EFI) y el *College of American Pathologists* (CAP).

El Laboratorio está integrado también por el siguiente personal especializado: QFB Adrián de Santiago Zárate; EBC Alejandro Franco Mendieta; M.C. Lizette Mares Gómez; LBD Dan Absai Vázquez Bravo; M.C. Ángel Yahir Estrada Velasco; QFB Hugo Alan Solís Cárdenas; Q.C. Carlos Santiago Gutiérrez Villarreal; y pLBD Rosario Vite Castro. En el área administrativa participa Tania Anayeli Enzana Cerón, y en servicios de apoyo, Lourdes González Torres y Paula García Juárez.



Algunos de los equipos renovados del Laboratorio de Histocompatibilidad

Entrenada como Directora de Laboratorios de Histocompatibilidad

La Mística es un compromiso con la excelencia institucional: Dra. Cynthia García Sánchez

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



Dra. Cynthia García Sánchez

La **Dra. Cynthia García Sánchez**, Responsable del Laboratorio de Histocompatibilidad, expresó que la **Mística Institucional** representa una combinación de **actitud de servicio, humanismo, ética rigurosa, trabajo en equipo y orgullo de pertenencia**. “Para mí, la Mística es un compromiso cotidiano con la excelencia institucional y con nuestros pacientes”, afirmó.

Señaló que adquirió la Mística Institucional a través del ejemplo de sus compañeros y mentores en el trabajo colaborativo diario. “Considero que estos valores se transmiten mediante

la exigencia ética, la disciplina y el compromiso constante con la excelencia. Ser testigo de cómo estos principios sostienen la calidad de la atención a nuestros pacientes y, al mismo tiempo, mantienen al **Instituto a la vanguardia** como centro de formación médica y científica, reafirma su relevancia y fortalece nuestra identidad institucional”.

Egresada de la Facultad de Medicina de la Universidad Veracruzana, campus Xalapa, realizó las especialidades en Medicina Interna y Nefrología en el INCMNSZ entre 2011 y 2018.

De 2018 a 2021 completó su entrenamiento como Directora de Laboratorios de Histocompatibilidad e Inmunogenética en el Laboratorio de Inmunología del Trasplante de la Universidad Northwestern, en Estados Unidos, bajo la tutela de la Dra. Anat Tambur, reconocida científica en la materia.

“Durante mi entrenamiento me enfoqué no solo en los aspectos científicos y administrativos relacionados con la dirección de un laboratorio de esta naturaleza, sino también en la manera en que la información generada es utilizada en los procesos de **asignación y distribución de órganos**, un tema que me resulta especialmente relevante”, explicó.

En 2021, tras completar el proceso de certificación por el *American Board of Histocompatibility and Immunogenetics*, se desempeñó como Directora Asistente del Laboratorio de Histocompatibilidad e Inmunogenética y como Profesora Asistente de Patología en la Universidad Thomas Jefferson, en Estados Unidos.

En octubre de 2023 se reintegró al INCMNSZ como Médico Especialista "A" del Departamento de Trasplantes, donde desempeña funciones de gestión y supervisión del Laboratorio de Histocompatibilidad.

Comentó que su interés por el área de trasplantes surgió durante su formación como nefróloga, etapa en la que recibió una preparación intensiva bajo la guía de destacados especialistas como el **Dr. Luis Eduardo Morales Buenrostro** y la **Dra. Josefina Alberú Gómez**. Fue en el último año de su residencia cuando decidió profundizar específicamente en inmunología del trasplante, histocompatibilidad e inmunogenética.

Gracias al respaldo de sus mentores, de la Fundación para la Salud y la Educación Dr. Salvador Zubirán y de la Sociedad Internacional de Nefrología (ISN), obtuvo la beca *Otsuka Founded Fellowship*, que le permitió realizar estudios de alta especialización en el extranjero.

Actualmente es profesora adjunta del Curso de Posgrado de Alta Especialidad en Nefrología del Trasplante; pertenece al Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores en la categoría de Candidata; y forma parte de la Mesa Directiva de la Sociedad Mexicana de Trasplantes, donde se desempeña como Tesorera.

Asimismo, integra diversas sociedades científicas internacionales, entre ellas la *American Society of Nephrology*, la *American Society of Transplantation*, *The Transplantation Society* y la *American Society for Histocompatibility and Immunogenetics (ASHI)*, donde participa en el Comité de Educación ASHI University.

"Mi mayor satisfacción es formar parte de un equipo de profesionales comprometidos con nuestros pacientes, para lograr que un trabajo altamente técnico se traduzca en algo tangible: un trasplante oportuno y seguro. Mi siguiente objetivo es alcanzar, junto con nuestro equipo, la acreditación del Laboratorio de Histocompatibilidad por organismos regulatorios internacionales y consolidarlo como un modelo nacional que contribuya a un sistema de trasplantes en México más eficiente y equitativo", concluyó.



Integrantes del Laboratorio de Histocompatibilidad

Arte y medicina: Una curación compartida

Conferencia Magistral del escultor Sebastian, en el marco del 80 Aniversario

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

El 11 de febrero, en el Auditorio principal, se llevó a cabo la segunda Conferencia Magistral de las celebraciones por el 80 Aniversario. La sesión estuvo a cargo del **reconocido escultor mexicano Sebastian**, quien estableció un diálogo entre la precisión de las matemáticas y la sanación del espíritu humano a través del arte.

El artista chihuahuense, con su carismática presencia, llenó de asombro a la Comunidad Institucional. Reafirmó el lazo histórico y emocional que lo une a este Instituto, donde sus obras se han convertido en hitos de identidad y esperanza.

El **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del INCMNSZ, recordó que hace tres décadas, con motivo del 50 Aniversario del Instituto, Sebastian sembró una "semilla" que hoy constituye un emblema del recinto: ***El Árbol de la Vida***. Por su parte, el **Dr. Raúl Rivero Moscoso**, Director de Medicina, presentó la semblanza del escultor mexicano.

Durante su intervención, Sebastian explicó que con el *Árbol de la Vida* no buscó una representación literal, sino una alegoría de la luz, la fortaleza y la raigambre que caracterizaron al fundador, el Dr. Salvador Zubirán, a quien evocó como "su paisano chihuahuense".

La escultura, descrita por el artista como "fuerte y poderosa", integra símbolos subliminales de la familia, la casa y la energía vital que fluye hacia el centro de la comunidad hospitalaria.



Dr. José Sifuentes Osornio y escultor Sebastian

Uno de los momentos más significativos fue la demostración de sus célebres "**Transformables**", esculturas de pequeño formato que desafían la percepción espacial mediante principios de geometría euclíadiana y no euclíadiana.

Sebastian presentó piezas inspiradas en la geometría imaginaria, la del Renacimiento y en conceptos vinculados con las ciencias cuánticas.

Subrayó que su lenguaje plástico, aunque sustentado en el rigor científico de la cristalográfica y la topología, surge de una intuición artística orientada al gozo estético y la participación activa del espectador.

En la sesión de preguntas y respuestas, el **doctor Jorge Oseguera**, invitó al artista a reflexionar sobre los paralelismos entre la medicina y el arte. Sebastian **comparó la creatividad de un cirujano con la de un artista**, al señalar que ambos son creadores que buscan soluciones innovadoras mediante la entrega y la pasión:

"Ustedes en este Instituto extraordinario, a su manera, son grandes creadores que han transformado la medicina en México. Realizar una cirugía imaginativa con nuevos métodos es tener una intuición de artista; mientras nosotros creamos para el espíritu y la emoción, ustedes hacen mucho más al mantener, dar y proteger la vida con pasión"

La presencia de obras como ***El Árbol de la Vida*** y ***La Planta*** en los pasillos del INCMNSZ decoran el entorno urbano y aportan una dimensión simbólica y terapéutica, al fortalecer la identidad institucional y alimentar la esperanza de quienes atraviesan procesos de atención médica.

El doctor **Rodolfo Rincón Pedrero**, destacó que estas esculturas han permanecido firmes ante sismos y contingencias sanitarias, convirtiéndose en referentes de seguridad y confianza para pacientes y colaboradores.

Con más de 260 obras monumentales en el mundo, Sebastian dejó claro que su mejor obra "está por llegar", pero su legado en el Instituto ya es una parte indisoluble de su historia.

Sebastian (Enrique Carvajal) nació en 1947 en Camargo, Chihuahua. Es un referente de la escultura urbana, reconocido por su dominio de la técnica metalúrgica y un profundo sentido poético de la geometría. Su obra destaca por la interacción con el espectador a través de estructuras "Transformables", además de piezas monumentales icónicas como la Cabeza de Caballo en la Ciudad de México. Además de la escultura, su versatilidad abarca la pintura, la joyería, el diseño arquitectónico y la moda.

Actualmente, es investigador de tiempo completo en la UNAM, miembro de prestigiosas academias en México, Holanda e Italia, y presidente vitalicio de la Fundación Sebastian, A.C.

Su participación en esta Conferencia Magistral reafirmó el vínculo entre arte y medicina como expresiones complementarias de creatividad, rigor y vocación humanista al servicio de la sociedad.



Dr. José Sifuentes y escultor Sebastian con *La Planta*



Conferencia Magistral, escultor Sebastian

INCMNSZ: 80 años como referente nacional de la nutrición

Conmemoración del Día Nacional de la Nutrióloga y el Nutrólogo 2026. Rumbos y retos de la nutriología en México

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

El pasado 21 de enero, en el marco de la conmemoración del **Día Nacional de la Nutrióloga y el Nutrólogo**, se llevó a cabo en el Auditorio Principal del INCMNSZ un encuentro histórico que congregó a las asociaciones de nutrición más importantes del país.

Durante la inauguración, el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto, destacó la relevancia de la **comunicación interinstitucional** para transmitir a la población mexicana mensajes uniformes y con sustento científico.

Asimismo, subrayó que la labor de las y los profesionales de la nutrición es fundamental para enfrentar las “pandemias” modernas de **sobrepeso, obesidad e hipertensión**, problemáticas que afectan no solo a México, sino también a regiones como el sudeste asiático y Estados Unidos de Norteamérica.

En su mensaje, enfatizó que **la nutrición** no es únicamente un componente del nombre de la institución, sino un **pilar esencial** desde su fundación por el Dr. Salvador Zubirán, quien desde la década de 1940 identificó los graves problemas alimentarios del país. “**El nombre del Instituto tiene un sentido profundo; existe un gran respeto por la nutrición como actividad profesional y vivencial**”, señaló.

El encuentro, convocado por la **Dra. Martha Kaufer Horwitz**, Directora de Nutrición del Instituto, contó con la participación de destacados líderes gremiales, entre ellos el Dr. Manuel López Cabanillas Lomelí, representante de CONCAPREN (Consejo Nacional para la Calidad de Programas Educativos en Nutrición); el Dr. Edwin Martínez, Presidente del Colegio Mexicano de Nutriólogos; y la Dra. Jenny González Angulo, representante de AMENAC (Asociación Mexicana de Nutriología, A.C.).

Finalmente, el Dr. José Sifuentes Osornio extendió una invitación a las y los asistentes a consultar la revista Cuadernos de Nutrición y el libro El Tlacualero, publicaciones que rescatan la riqueza de la cocina mexicana y prehispánica, y que reafirman que el estudio de la alimentación es, al mismo tiempo, un estudio de la identidad cultural de nuestro país.



Cierre de ciclo y futuros retos

Ceremonia de término del Servicio Social de Auxiliares y Licenciatura de Enfermería 2025-2026

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



El pasado 30 de enero de 2026, el Auditorio de Radiología del INCMNSZ fue sede de la Ceremonia de Clausura del Servicio Social de Enfermería 2025–2026. Siete nuevas profesionales —cuatro egresadas de la Licenciatura en Enfermería y tres Auxiliares de Enfermería— concluyeron una etapa fundamental de su formación académica, dando inicio a su trayectoria profesional.

El evento inició con el mensaje de la **Lcda. Martha Huertas Jiménez**, Subdirectora de Enfermería, quien subrayó que la enfermería es una vocación de servicio que debe prevalecer a lo largo de toda la vida profesional.

La alumna **Mitzi Guadalupe Tenorio Godínez** ofreció el mensaje de despedida, en el que evocó el proceso de aprendizaje y transformación vivido durante el servicio social, señalando que el uniforme y la experiencia adquirieron significado y fortaleza con el paso de los días y el trabajo constante en los pasillos del Instituto.

La **Mtra. Patricia Ramírez Arvizu**, Jefa del Departamento de Enfermería, realizó la entrega de las constancias de término del servicio social, reconociendo la contribución de las egresadas a la seguridad y calidad de la atención brindada a las y los pacientes durante este periodo.

Licenciatura en Enfermería

- Espinosa de los Monteros Meras Karla Mariana
- Hernández Flores Melanny Polet
- Ramos Gómez Andrea
- Tenorio Godínez Guadalupe Mitzi

Auxiliares de Enfermería

- Estrada Jiménez Gudelia
- Porfirio Miranda Nohemí
- Rodríguez Ortega Rosalía

Para clausurar formalmente el evento, la **Mtra. Nancy A. López Carvajal**, Jefa del Departamento de Educación Continua, destacó la relevancia histórica de integrar a pasantes de nivel auxiliar y técnico en este ciclo de servicio social. Subrayó que existe un espacio para cada una dentro del sistema de salud, siempre que las una la vocación y la pasión por el cuidado.

INCMNSZ, pionero de la especialidad en México

Inauguración del XI Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología con homenaje al Dr. Ramón De Lille Fuentes

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



De izq. a der. Dr. Ramón De Lille, Dr. Rafael Paulino Leal Villalpando

El pasado 6 de febrero, en el Auditorio del INCMNSZ, se llevó a cabo la inauguración del **XI Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología**. Este encuentro académico, desarrollado los días 5, 6 y 7 de febrero de 2026, reunió a especialistas nacionales e internacionales bajo un enfoque de excelencia académica y seguridad clínica, a través de un programa que incluyó conferencias magistrales, talleres especializados y la discusión de casos clínicos.

El presídium estuvo conformado por los doctores José Sifuentes Osornio, Director General; Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina; Eduardo Rivero Sigarroa, Jefe del Departamento de Terapia Intensiva; y Rafael Paulino Leal Villalpando, Jefe del Departamento de Anestesiología y Coordinador del Curso.

Durante la ceremonia, el Dr. José Sifuentes Osornio subrayó que el objetivo de la anestesiología moderna trasciende la supervivencia inmediata en el quirófano, y destacó la importancia de garantizar un desenlace integral para el paciente, particularmente en aquellos casos de alta complejidad, como personas que viven con enfermedad de Parkinson.

El Dr. Rafael Paulino Leal Villalpando dio paso a un homenaje al **Dr. Ramón De Lille Fuentes**, pionero de la anestesiología en México. Señaló que el Dr. De Lille fue el **primer residente de anestesiología** del Instituto en 1968, y que impulsó la transformación de un servicio que, en sus inicios, era operado por cirujanos. Asimismo, destacó que fue fundador de la Asociación Mexicana para el Estudio y Tratamiento del Dolor, y resaltó su rigor técnico, su profundo humanismo y su cuidado meticoloso del paciente, incluyendo la atención a la posición quirúrgica, el trato ético y el uso de la música en el quirófano, actualmente reconocida como una herramienta para el bienestar perioperatorio.

Por su parte, el **Dr. Andrés Hernández Ortiz**, Jefe del Departamento de Medicina del Dolor y Cuidados Paliativos, recordó que a finales de la década de los setenta el **Dr. De Lille fundó la primera Clínica del Dolor en México y en América Latina**, sentando las bases de la algología y los cuidados paliativos en el país.

Visiblemente conmovido, el Dr. Ramón De Lille Fuentes recibió el reconocimiento y expresó su agradecimiento: "Es un gran honor pertenecer a este Instituto y que mi nombre lo lleve la Clínica del Dolor. Todo ello me llena de profunda emoción, y no me queda más que expresar mi sincero agradecimiento a todas y todos ustedes".

11F, Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia

Conoce a las investigadoras del INCMNSZ galardonadas en 2025

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

El 11 de febrero es el Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia, proclamado en 2015 por la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) con la finalidad de promover el acceso, participación plena y equidad de género en las áreas STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería, Matemáticas, por sus siglas en inglés).

La fecha también pretende visibilizar el trabajo científico de las mujeres y crear referentes para eliminar estereotipos de género.

En el INCMNSZ felicitamos a las investigadoras y científicas que todos los días, con su trabajo, ayudan a cerrar la brecha de género. En esta ocasión felicitamos a quienes durante 2025 fueron galardonadas por su trabajo.

Dra. Martha Kaufer Horwitz, Directora de Nutrición. **Reconocimiento:** Medalla a la Excelencia Académica en Nutriología del Colegio Mexicano de Nutriólogos.

Dra. Elena Zambrano González del Departamento Biología de la Reproducción. **Reconocimiento:** Medalla David Barker 2025.

Dra. Norma Araceli Bobadilla Sandoval del Departamento de Nefrología. **Reconocimiento:** Mejor artículo de investigación básica, primer lugar en investigación Biomédica y tutora de mejor tesis de doctorado.

Dra. Florencia Rosetti Sciutto del Departamento de Inmunología y Reumatología. **Reconocimiento:** Primer lugar en investigación básica en el premio CANIFARMA.

Dra. Miriam Teresa López Teros del Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional. **Reconocimiento:** Primer lugar en investigación epidemiológica.

Dra. Lilia Guadalupe Noriega López del Departamento Fisiología de la Nutrición. **Reconocimiento:** Segundo lugar en investigación Biomédica.



De arriba hacia abajo, de izq. a der.: Dra. Norma Araceli Bobadilla Sandoval, Dra. Lilia Guadalupe Noriega López , Dra. Miriam Teresa López Teros, Dra. Martha Kaufer Horwitz, Dra. Elena Zambrano González y Dra. Florencia Rosetti Sciutto

Antecedentes históricos

Origen del Día Nacional de la Nutrióloga y el Nutrólogo en México

LN. A. Viridiana Romero López y Dra. Martha Kaufer Horwitz NC/Dirección de Nutrición

¡Felicitaciones a todas y cada una de las nutriólogas y nutrólogos por su importante labor en nuestra institución y en México!

En el marco de la conmemoración del Día Nacional de la Nutrióloga y el Nutrólogo, en esta entrega se comparten algunos datos sobre el origen de esta celebración y los antecedentes históricos que dieron lugar a su instauración, la cual reconoce la trayectoria, el compromiso y la aportación de las y los profesionales de la nutrición en México.

La primera generación de nutricionistas con formación profesional en el país egresó en 1965 de la Escuela de Salud Pública de México. Varias de sus integrantes se incorporaron posteriormente al entonces Instituto Nacional de Nutrición, donde contribuyeron de manera significativa al fortalecimiento del trabajo rural, clínico, académico y de investigación en el ámbito de la nutrición.

A partir de este grupo fundador surgió la iniciativa de conformar una organización que representara formalmente al gremio, lo que dio lugar a la creación de la Sociedad Mexicana de Nutrición, A.C. El registro oficial de esta asociación se otorgó el 27 de enero de 1975. Su primera presidenta fue la Dra. Sara Elena Pérez Gil Romo, quien, junto con las integrantes fundadoras, decidió conmemorar la fecha del registro oficial como el Día de la Nutricionista, en reconocimiento al inicio formal de la organización profesional del gremio. Esta asociación tuvo una duración limitada y posteriormente dejó de existir.

En 1972 se creó, en la Universidad Iberoamericana, la primera Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos. El Dr. Héctor Bourges Rodríguez, quien se desempeñó como Director de Nutrición de nuestra institución durante cerca de 30 años, formó parte del Consejo Técnico responsable del diseño de esta licenciatura. En 1977 egresó la primera generación de licenciadas en Nutrición y Ciencia de los Alimentos, momento en el que se adoptó el término nutrióloga/nutrólogo, reflejando una evolución en la identidad académica y profesional de la disciplina.

Posteriormente, la Sociedad de Exalumnos de Ciencias de la Nutrición y de los Alimentos, A.C. (SECNA), impulsó la creación de la Asociación Mexicana de Nutriología, A.C. (AMENAC). La primera presidenta de esta asociación fue la Dra. Martha Kaufer Horwitz, quien ocupó el cargo durante el periodo 1986–1987. La AMENAC, vigente hasta la fecha, ha desempeñado un papel fundamental en el fortalecimiento del gremio y en la promoción del reconocimiento oficial de esta conmemoración a nivel nacional.

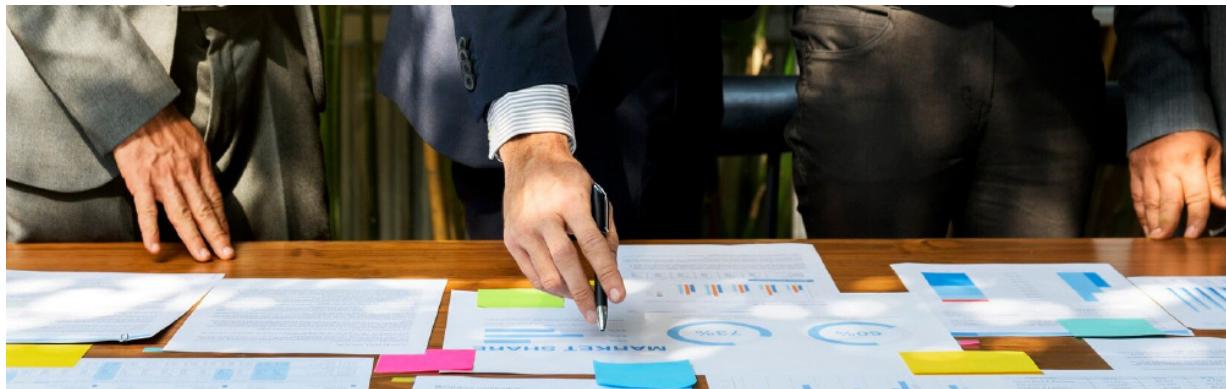
El Día Nacional de la Nutrióloga y el Nutrólogo, que se celebra anualmente el 27 de enero, fue declarado oficialmente en 2023 mediante su publicación en el Diario Oficial de la Federación, con el objetivo de reconocer el trabajo, la dedicación y la contribución de estos profesionales de la salud en favor del bienestar de la población.

Brindar información objetiva y confiable para la toma de decisiones

La decisión informada

Segunda y última parte

Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales, Jefe del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación/Daniela Michell Acosta Martínez



La decisión informada resulta fundamental, ya que su adecuada aplicación permite que las personas propuestas para integrarse al Instituto no solo cumplan con los requisitos académicos y profesionales establecidos, sino que también comparten los valores de excelencia, equidad y compromiso institucional que distinguen a esta comunidad.

Es importante destacar que la labor de esta área consiste en propiciar un escenario sólido y consistente que facilite la adopción de la decisión por parte del área solicitante de la vacante. Si bien la decisión final de contratación recae en una instancia superior, el procedimiento se fortalece y consolida en cada una de sus etapas, tanto en el ámbito procedural como en el decisorio.

En este sentido, la selección del personal corresponde al área que requiere cubrir la vacante; una vez que el dictamen es favorable, se propone el ingreso del candidato o candidata. Posteriormente, interviene la Subdirección de Recursos Humanos para asegurar el cumplimiento de los procedimientos establecidos, y finalmente, la autorización de la contratación o ingreso corresponde a la Dirección de Administración, garantizando así una visión integral de las necesidades institucionales y el estricto apego a la normatividad vigente.

De esta manera, la decisión informada se consolida como un ejemplo de trabajo coordinado, ético y profesional, en el que la participación activa y articulada de todas las áreas involucradas, orientada al cumplimiento de los objetivos institucionales, genera un beneficio superior para la organización.

Finalmente, en congruencia con el compromiso de mejora continua de este Departamento, se reconoce que estas actividades contribuyen de manera directa al fortalecimiento de la misión institucional, en particular al permanente apego a la más estricta ética profesional y a la defensa del prestigio institucional por encima de intereses individuales.

¡Yo también soy INCMNSZ, hacia la excelencia!

Contribución que ayuda al bienestar de los pacientes **Voluntariado INCMNSZ, dona reposets al Servicio de Urgencias**

Comunicación y Vinculación

El pasado 6 de enero, el Voluntariado INCMNSZ, Asociación Civil, realizó la donación de 15 reposets destinados al Servicio de Urgencias, de los cuales dos están diseñados para la atención de pacientes que viven con obesidad.

Esta aportación contribuye al fortalecimiento de la atención médica y al bienestar de las y los pacientes que reciben atención en dicha área.



COMUNIDAD INCMNSZ



Leticia Cervantes Rosales

Enfermera Especialista C

Departamento de Enfermería, Subdirección de
Enfermería Ma. Dolores Rodríguez Ramírez, INCMNSZ

1985 - 1988

Enfermera General, Universidad Autónoma de Tlaxcala

1992

Ingreso como Enfermera Especialista C al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

2003

Certificación de Calidad como Enfermera de Nivel Técnico. Consejo Mexicano de Acreditación y Certificación de Enfermería A. C.

Certificación de Calidad con Reconocimiento de Excelencia como Licenciada en Enfermería. Consejo Mexicano de Certificación de Enfermería A. C.

2010

Diplomado de Actualización de Enfermería, Asociación Mexicana de Enfermeras Unidas, Capítulo Tlaxcala A. C.

2011 - 2012

Licenciatura en Enfermería y Obstetricia. Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México

2012 – 2014

Maestría en Tanatología, Instituto Mexicano de Psicooncología, Plantel Montevideo, Ciudad de México

2017

Diplomado en Prevención y Atención de las Enfermedades Crónicas Gen., Fundación Carlos Slim, A. C.

2020

Jefa de Enfermeras del Hospital General de Tlaxcala Dr. Miguel Lima Ramírez, Secretaría de Salud, Tlaxcala

2018 – 2021

Maestría en Administración de los Servicios de Enfermería, Estudios de Posgrado de México

2023 - 2024

Diplomado de Alta Especialidad en Urgencias y Emergencias, Estudios de Posgrado de México

2025

Reconocimiento a la trayectoria profesional, Servicios Públicos de Salud, IMSS BIENESTAR Tlaxcala

Del 11 al 26 de febrero

Expo-venta Carlos Iriarte *Miradas al pasado*

Lcda. Paulina Salazar/Coordinación de Arte y Cultura

En continuidad con las expo-ventas organizadas por la Coordinación de Arte y Cultura en el marco de las celebraciones por el 80 Aniversario del INCMNSZ, el artista invitado del mes de febrero es el **Maestro Carlos Iriarte**.

El maestro Iriarte ha desarrollado su obra a partir de una profunda admiración por el paisaje, el cual constituye el eje central de su producción artística. En sus piezas se encuentran plasmados los colores de la vida y de la naturaleza en constante transformación a través de las estaciones. El artista ofrece al espectador los verdes del campo y del follaje de los árboles, la majestuosidad de las montañas, así como una amplia gama de azules que conforman cielos omnipresentes, poblados de nubes serenas.

La expo-venta *Miradas al pasado* está conformada por 31 obras, en su mayoría óleos de pequeño, mediano y gran formato, que reúnen los paisajes que el artista ha resguardado en su memoria a lo largo de sus viajes y caminatas por diversos estados de la República, entre ellos Michoacán, Veracruz, Puebla e Hidalgo, así como por el pueblo mágico de Tequisquiapan. Para el Maestro Iriarte, el trayecto representa el elemento esencial del viaje, pues en su desarrollo y en la distancia se encuentra el verdadero placer del viajero.

Dentro del INCMNSZ es posible apreciar sus obras en distintas áreas, como Urgencias, Cuidados Paliativos, Hospitalización y la Dirección de Enseñanza.

Se invita a la comunidad a admirar y adquirir la obra de este artista viajero en la expo-venta *Miradas al pasado*, ubicada en el vestíbulo del Auditorio Principal.



Lcda. Palmira de la Garza y Arce, coordinadora de Arte y Cultura y el Maestro Carlos Iriarte



Pintura titulada: Nube violeta

Primera experiencia frente a la muerte La formación en enfermería ante la muerte y las emociones

PSS. Joali Yoselin Galicia Viadas/ Pasante de Servicio Social, adscrita al Servicio de Hospitalización

El amortajamiento constituye uno de los cuidados más sensibles dentro de la práctica de enfermería. No se trata únicamente de un procedimiento técnico, sino de un acto profundamente humano que marca el cierre de una vida, en el que el respeto, la dignidad y la compasión resultan esenciales. Esta fue la primera ocasión en la que realicé dicho procedimiento. Hasta ese momento, la muerte dentro del ámbito hospitalario era una realidad distante, conocida solo a través de relatos en voz baja, miradas serias entre compañeras y comentarios que se repetían con cierta inquietud: a ver a qué turno le toca". Nunca imaginé la diferencia que supondría enfrentarla de manera directa.

El paciente permanecía desde hacía varios días en la sala de choque. Su condición se sostenía más por el soporte tecnológico que por la expectativa de recuperación, aunque se mantenía clínicamente estable dentro de su gravedad. De algún modo, el equipo de salud era consciente de que su estancia sería breve. El 26 de diciembre, a las 8:18 horas, tras las festividades navideñas, se confirmó su fallecimiento. Ese día, el paciente estaba bajo mi cuidado. No existía la posibilidad de evitar la situación ni de delegar la responsabilidad. El temor me invadió y por momentos me paralizó; aun así, debía realizar el amortajamiento, aunque emocionalmente no me sintiera preparada.

Si bien conocía el procedimiento desde el punto de vista teórico, enfrentar el cuerpo de una persona que minutos antes había estado bajo mi cuidado transformó por completo la experiencia. En ese instante comprendí que existen aprendizajes que solo se adquieren cuando la realidad se impone.

La situación se tornó aún más compleja ante la presencia de sus familiares, quienes, desde una profunda vivencia religiosa, solicitaron acciones que excedían mis funciones profesionales, como realizar rituales o colocar símbolos de su fe. Comprendí su necesidad y su proceso de duelo; así, mis compañeras me recordaron, que era necesario mantener el apego a las responsabilidades y límites propios de la práctica de enfermería.

Durante ese momento, surgieron comentarios entre el personal sobre creencias relacionadas con el hospital y el proceso del amortajamiento, asociadas a sensaciones de cambio o energía. Sin saber si otorgarles significado, experimenté una percepción distinta del entorno. La habitación se sentía extraña, marcada por un vacío difícil de describir, donde los silencios parecían prolongarse y los sonidos adquirir mayor intensidad. Mi mente regresaba constantemente a lo ocurrido, cuestionando mis acciones y reflexionando sobre mi desempeño. En ese proceso, resultó imposible separar a la profesional en formación de la persona que enfrentaba su primer encuentro directo con la muerte.

Con el paso de los días, un nuevo paciente fue asignado a la misma habitación y, de manera gradual, la sensación de normalidad regresó. Reconocer que, antes de ser profesionales de la salud, somos seres humanos, implica aceptar que cuidar también significa sentir, reflexionar y respetar nuestras propias emociones, para poder continuar acompañando a otros, incluso en los momentos finales de su vida.

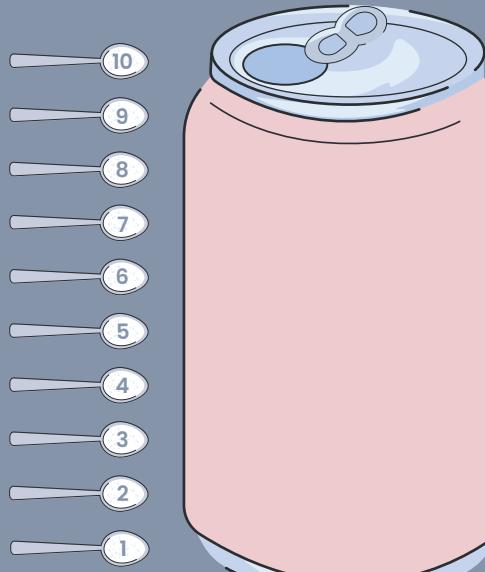
Limite la Cantidad de Azúcar Añadida en su Dieta

¿Sabes cuánta azúcar añadida contiene un refresco?

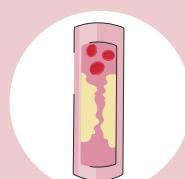
Una lata de refresco de 355ml (12 onzas) contiene 150 calorías, lo que equivale aproximadamente a 10 cucharaditas (40 gramos) de azúcar.

Los **azúcares añadidos** son los azúcares y almibares que se agregan a la comida durante su procesamiento. Se encuentran principalmente en refrescos, postres y bebidas energéticas.

Los azúcares añadidos proporcionan calorías, pero no nutrientes.

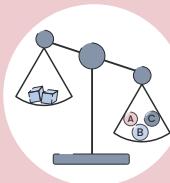


Diabetes



Aumento de triglicéridos

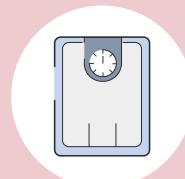
El consumo excesivo de azúcar añadida puede provocar problemas en su salud como:



Perdida de nutrientes, minerales, y vitaminas



Caries



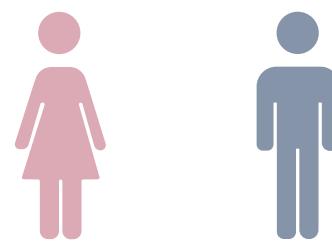
Aumento de peso

¡Elija alimentos naturales!
Si compra alimentos procesados, elija los que tengan menos azúcar.

La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) sugiere limitar el consumo de los azúcares añadidos a:



Mujeres y niños mayores a 2 años



Hombres

6 cucharaditas (25 gramos)
100 calorías o menos

9 cucharaditas (36 gramos)
150 calorías o menos

Los niños menores a 2 años no deben consumir ningún tipo de azúcar añadido

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: How much sugar and calories are in your favorite drink? U.S. Department of Health and Human Services. National Heart, Lung, and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/we-can/eat-right/limit-fat-sugar.htm>. Accessed March 14, 2022.

Added sugars. American Heart Association. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/added-sugars>.

Accessed March 14, 2022.

Mes de febrero

Efemérides de la salud

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

Febrero Mes de la Salud del Hombre

El Mes de la Salud del Hombre tiene como objetivo promover la prevención, detección oportuna y atención integral de los principales padecimientos que afectan a la población masculina, así como fomentar una cultura de autocuidado y uso de los servicios de salud. En México, los hombres presentan mayor mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus y diversos tipos de cáncer. El cáncer de próstata es uno de los más frecuentes, y su detección temprana mejora significativamente el pronóstico. Asimismo, los hombres acuden con menor frecuencia a revisiones preventivas, lo que incrementa el riesgo de diagnósticos en etapas avanzadas. Esta conmemoración impulsa acciones de educación en salud, detección temprana, promoción de estilos de vida saludables y reducción de barreras culturales que limitan el acceso oportuno a la atención médica.

Fuente:<https://www.gob.mx/issste/prensa/issste-inicia-campana-febrero-mes-de-la-salud-del-hombre?state=published>

4 de febrero: Día Mundial contra el Cáncer 2025-2027: Unidos por lo único

Esta fecha tiene como propósito sensibilizar a la población sobre la magnitud del cáncer, promover la prevención, la detección oportuna, garantizar el acceso equitativo al tratamiento y el compromiso de los sistemas de salud para reducir su impacto. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cáncer es una de las principales causas de mortalidad a nivel mundial, con aproximadamente 20 millones de nuevos casos y más de 10 millones de defunciones cada año. Se estima que hasta 40 % de los casos podrían prevenirse mediante la reducción de factores de riesgo modificables como el consumo de tabaco y alcohol, la mala alimentación, el sedentarismo y ciertas infecciones.

Fuente: <https://www.worldcancerday.org>

9 de febrero: Día Internacional de la Epilepsia

Esta conmemoración tiene como objetivo sensibilizar a la población, reducir el estigma social y promover el acceso oportuno al diagnóstico y tratamiento de la epilepsia, una enfermedad neurológica crónica. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la epilepsia afecta a más de 50 millones de personas en el mundo, y se estima que hasta 70 % de los casos pueden controlarse adecuadamente con un tratamiento oportuno y continuo. No obstante, cerca del 80 % de las personas que viven con epilepsia residen en países de ingresos bajos y medianos, donde persisten barreras para el acceso de la atención especializada.

Fuente: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/epilepsy?>

14 de febrero: Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas

Se busca sensibilizar sobre la importancia de la detección temprana, el diagnóstico oportuno y el tratamiento integral de las cardiopatías congénitas, anomalías estructurales del corazón presentes desde el nacimiento. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centers for Disease Control and Prevention (CDC), las cardiopatías congénitas afectan aproximadamente a 1 de cada 100 recién nacidos. Gracias a los avances médicos, más del 90 % de las personas con esta condición puede alcanzar la edad adulta con una atención médica y seguimiento especializado. Esta conmemoración refuerza la necesidad de fortalecer los controles prenatales, el tamizaje neonatal y el acceso equitativo a servicios de salud especializados, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas que viven con cardiopatías congénitas.

Fuente: <https://www.cdc.gov/heart-defects/>

Mensajes de autoinmunidad La huella biológica del “COVID persistente”

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

Un número significativo de personas que enfermaron por SARS-CoV-2 no ha experimentado una recuperación completa, debido a la persistencia de secuelas posteriores a la infección. El denominado **Síndrome Postagudo de COVID-19 (PACS, por sus siglas en inglés)**, también conocido como COVID persistente o COVID largo, ha dejado a nivel mundial a miles de personas con síntomas debilitantes que pueden prolongarse durante meses o incluso años después del contagio inicial.

El estudio “*Novel Clinical, Immunological, and Metabolic Features Associated with Persistent Post-Acute COVID-19 Syndrome*”, publicado en la revista International Journal of Molecular Sciences, aporta evidencia relevante sobre posibles marcadores biológicos que permitirían identificar a las personas con riesgo de desarrollar esta condición desde las etapas tempranas de la infección.

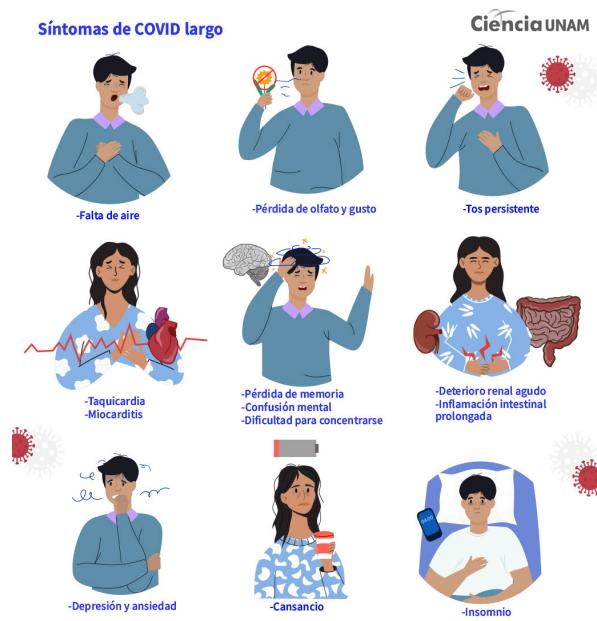
La investigación fue realizada por especialistas de la **Unidad de Investigación Especializada en Autoinmunidad** (UIEA) del INCMNSZ, en colaboración con la **Red de Apoyo a la Investigación** (RAI). El estudio analizó a un grupo de 51 pacientes durante un periodo de seguimiento de hasta 19 meses posteriores al contagio. Los resultados revelaron que el 37.2 % de las y los participantes desarrolló síntomas persistentes, siendo los más frecuentes el **dolor de cabeza crónico**, el **dolor articular** y la **dificultad para respirar**.

Los hallazgos sugieren que la predisposición al COVID largo podría estar determinada desde la fase aguda de la infección.

En las personas que no lograron una recuperación completa, los investigadores identificaron una “firma molecular” específica asociada con la persistencia de los síntomas.

Este estudio plantea que, mediante un análisis de sangre especializado realizado en etapas tempranas del contagio, sería posible identificar a las **personas con mayor riesgo de desarrollar secuelas crónicas**, favoreciendo intervenciones médicas tempranas.

La investigación contribuye a validar la experiencia de millones de personas que viven con COVID persistente y **abre nuevas posibilidades para el desarrollo de estrategias terapéuticas oportunas**.



Fuente: doi: 10.3390/ijms25179661. PMID: 39273608; PMCID: MC11395921. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39273608/>



UNA NUEVA TORRE

HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA **TORRE**
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Febrero 2026



Febrero 2025



Febrero 2024

Nueva Torre INCMNSZ

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

Reconocido artista mexicano

Miradas al pasado: El arte de Carlos Iriarte como bálsamo en el INCMNSZ

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

En el marco de las celebraciones por el **80 Aniversario** del INCMSZ, el pasado 11 de febrero, se inauguró la exposición *Miradas al pasado* del reconocido artista plástico **Carlos Iriarte**.

La expo venta, instalada en el vestíbulo del Auditorio Principal, permanecerá del 11 al 26 de febrero de 2026, refuerza el compromiso de la institución por humanizar los espacios hospitalarios a través del arte.

Durante la ceremonia, la **Lcda. Palmira de la Garza** destacó que esta exposición forma parte de una tradición de más de 40 años, en la que grandes artistas han donado su obra con el fin de crear un entorno “**más amable y cálido**” para los pacientes.

El Maestro Carlos Iriarte, egresado de la UNAM y “La Esmeralda” (INBAL), cuenta con una trayectoria de más de 80 exposiciones internacionales y una sólida labor en el muralismo y la docencia. Su generosidad con el Instituto ha sido constante, aportando piezas que hoy son fundamentales para el bienestar emocional de la comunidad hospitalaria.

La propuesta visual de Iriarte invita a un recorrido por paisajes donde la **luz, el color y la atmósfera** son protagonistas. A través de representaciones de montañas, palmeras y campos cromáticos, el artista busca transmitir serenidad y esperanza.

El corte de listón fue encabezado por el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del Instituto, y contó con la presencia especial del escultor **Sebastian**, simbolizando la unión entre la precisión científica y la intuición artística.



De izq. a der. Lcda. Palmira de la Garza y Arce, escultor Sebastian, Dr. José Sifuentes Osornio y Mtro. Carlos Iriarte

Germinado de soya

Es un alimento de alto valor nutricional, rico en proteínas, fibra, vitaminas C, K, B9, ácido fólico y minerales como hierro, calcio y potasio, magnesio, fósforo, zinc y cobre.

Es bajo en calorías, ofrece fitoquímicos antioxidantes como isoflavonas, aminoácidos esenciales como isoleucina, leucina, lisina.

El germinado de soya, se cultiva y consume principalmente en los países de Asia Oriental y el Sudeste Asiático. Aunque la soya como grano se siembra masivamente en América, la producción específica de germinados para consumo humano es una industria distinta. Estos germinados se producen a menudo en entornos controlados (hidropοnía o cámaras de germinación).

Corea del Sur: Es el país donde más se consume y produce específicamente el brote de soya (*kongnamul*) como base de su dieta diaria. China es el lugar de origen histórico de la germinación de soya.

Países como Indonesia, Filipinas, Tailandia, Camboya y Vietnam tienen una producción constante de brotes, aunque en algunas zonas alternan su popularidad con los brotes de frijol mungo.



Cuadernos de
nutrición

Ensalada de champiñones con germinado de soya



Ingredientes:

- 3 tazas de champiñones crudos y rebanados
- 6 cdas de salsa vinagreta
- 250 gramos de germinados de soya
- 1 pieza de pimiento morrón rojo en rajas
- Sal al gusto

Modo de preparación:

Poner en una ensaladera los champiñones previamente desinfectados y cortados. Agregar la salsa vinagreta, revolver bien y dejar que repose durante una hora.

Después, añadir los germinados de soya, el pimiento morrón y la sal. Servir en una ensaladera.



Descubre tu mejor horario
y duración para dormir



PROGRAMA INCMNSZ

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**

PARA VIVIR MEJOR

#VidaSaludableINCMNSZ
#VidaSostenibleINCMNSZ

Derechos reservados © 2025
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx


INCMNSZ



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de febrero

16

Gamba Ayala Gerardo
Rebollar Luna Ana Lucia
Gudiño Campos Alfonso
Cano García María de los Angeles
Segoviano Ruiz Juan Pablo
Zavala Estala Emma Laura
Jiménez Martínez Daniel
Ríos Balderas Saul

17

Limón Galván María de los Angeles
Sánchez Martínez Atáli
Apresa Yáñez Cándido
Gómez Jiménez Giselle Denisse
Torres Brito Alma Patricia

18

Alarcón Álvarez Luis Octavio
Recillas Gispert Claudia
Pérez Diaz Iván
Almeda Valdés Paloma
García Ponce Román
Hernández Guzmán Aldo
Sánchez López Frida Mariela
Paleta Romero Zaira Jazmín
Ríos Rodríguez Ariadna Yazmin

19

Moran Peraza Juan Pablo
Rodríguez Padilla Carolina
Méndez Jiménez Evelin Gabriela
Reyes García Julio Cesar
Gómez Pineda Itzel Concepción
Enzana Cerón Tania Anayeli

20

Rodríguez Serrano Zaria José
Salmeron González Braulia Ofelia
Butron Gendarilla Magda Patricia
Montoya Galicia Patricia
Enríquez Sánchez Teresita del Niño
Morales Román Alfredo
Malagón Cedenio Alan Humberto
Rangel Urrutia Yohuali
Hernández Ruiz Virgilio Alejandro
Navarrete Galicia Ana Lilia
Ramos Cortez Juan Carlos
Salvador Cabrera Dulce Daniela
Ríos Cruz Mitzi Nayeli

21

Piña Serrano Gabriela
Martínez Martínez Florentino
Solano Pérez María Guadalupe
Quintana González Ana Luisa
Zarate Nájera Alejandro
Flores Balcázar Christian Haydee
Ortiz García Leonardo
Cortes Gutiérrez Alba Estela
Tapia Giron Adriana Areli

22

Montiel Romero Margarita
Romero Gómez Margarita
Sánchez Vidal Hilda
Gómez Pérez Francisco Javier
Valdez Martínez Leticia
Diéguez Martínez Catalina
Montiel Torres Juan Manuel
Jiménez Peralta Oscar
Baltazar Loma Erika Eva
Galioti Alarcón Zaira
Arango Rayón Laura María Guadalupe

23

Reyes Oviedo Miriam
Lugo Goytia Gustavo
Ávila Osorio Emilio
Pastrana Benavides Luis Antonio
Santillán Vázquez Jorge Alberto
Gobea González José Manuel
Esquivel Arvizu Úrsula Maricela
García Baena Norma Melisa
Pacheco González Azalia Maranai
Núñez Jiménez Raji
Gutiérrez López Erika Noemi

24

Bert Mangino Emilio
Torres y Torres Nimbe
Abasta Jiménez Esperanza Marcela
Ramírez Solano María de Jesús
García Ordóñez Judith
Chirino Cortes América
Camacho Altamira Berenice
Canseco Canseco Alma Luisa Isabel
Silva Alarid Luis Samuel
Díaz Carranza Paola
Ramírez Sanabria Adriana
Wisnioski Yáñez Andrea

25

Rodríguez Reyna Tatiana Sofia
Munívar López Beatriz
Rodríguez Ramírez Cecilia
Ostriá Guzmán Irma Ofelia
Bravo Guzmán Ana Karen
Hernández González Alejandro
Gutiérrez Galicia Yessenia

26

Maldonado Colin Miguel Alejandro
Medina León Gloria
Ríos Morales Rubén
Reyes Ramírez Ana Luz del Carmen
Guizar Rangel María Teresa
Casas González Karla Yatziri

27

Serafin Manzano Luna Montserrat
Fuentes Romero Luis León
Cortez Pérez Alma Delia
Gamboa Arenas Celeste
De la Peña López Ildefonso Roberto
Cortes Fragoso Zayra Iveth
Montoya Camargo Nancy
Méndez del Ángel Jesús
Uribe Barroso Claudia Gabriela
Amador Alonso Linda Itzel
Gayosso Rodríguez Julio Alberto
Castañón Jiménez Rocío
García Sosa Gustavo
Nieto Gómez Marian

28

Rolon Montes de Oca Ana Lilia
Zavala Ruiz Laura
García Ávila Alicia
Perego Salas América
Ramírez Islas Alejandro
Herrera Reyes María del Carmen
Gutiérrez Islas Erika Esperanza
Gutiérrez Gutiérrez Lidia Antonia
Camacho Olvera Rosario
Morales Blánchir Jaime Eduardo

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.

● Felicitaciones ● Obituarios

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 Médica Sur, en condominio horizontal de cuatro 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.

RENTO HABITACIONES.

Cerca del INCMNSZ, frente a Metrobús el Caminero. Incluye wifi, limpieza, seguridad 24 hrs. Inf. con Edith al WhatsApp 5546122988 whats.

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.

VENDO DEPARTAMENTO.

En Santa Úrsula Xitla. En planta baja. Dos recámaras, sala, comedor, cocina integral, patio con lavadero, boiler de paso, estacionamiento. Precio \$2,500,000. Informes con Isabel al 5520813468.

VENDO DEPARTAMENTO.

114mts², 3 recámaras, 2 1/2 baños, elevador, lavandería, cajones de estacionamiento, áreas verdes, vigilancia. Ubicado en Tepepan, Alcaldía Tlalpan. Informes con Gabriela al 5621935556.

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).

RENTO DEPARTAMENTO.

Fuentes Brotantes, 2 recámaras, vestidor, cocina integral, refrigerador, horno eléctrico y centro de lavado. Un lugar estacionamiento \$8400. Inf. con Sra. Margarita al 5513911562.

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.



EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN
TIENE EL HONOR DE INVITARLE A LA

SESIÓN CULTURAL DE FEBRERO

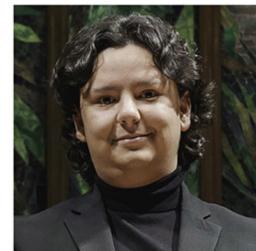
CONCIERTO DEDICADO AL
PATRONATO INCMNSZ



Omar Pérez
Gaydos
viola



Abraham
Sáenz
flauta



Emmanuel
Padilla Holguín
arpa

CONCERTISTAS DE BELLAS ARTES

Música INBAL

Jueves 26 de febrero 2026
18:00 h

Auditorio principal del INCMNSZ

Entrada libre

Vino de Honor

*Concierto en Colaboración con la Coordinación Nacional de Música y Ópera del INBAL



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

ARTE Y CULTURA
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



INBAL
INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES

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 efectuosos 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



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

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



80

ANIVERSARIO

1946-2026



Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2026.html



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN