



ANIVERSARIO
1946-2026



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXII No. 04

28 de febrero 2026

Graduación de la Segunda Generación de "Mentoras en la Ciencia", INCMNSZ

Bienvenida a la nueva Generación de Residentes



Graduación de la Segunda Generación de "Mentoras en la Ciencia", INCMNSZ



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 770

28 febrero 2026

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	15
PARA CONOCERNOS	2	• Margarita Conrado Vázquez	
• Graduación de la Segunda Generación de Mentoras en la Ciencia, INCMNSZ		ARTE Y CULTURA	16
SER INCMNSZ	4	• Sesión Cultural dedica al Patronato INCMNSZ	
• La Mística es un torbellino de perfección, trabajo y honestidad: Dra. Elena Zambrano González		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	17
ENTÉRATE	6	• La tutoría como eje en la formación de futuras generaciones	
• Bienvenida a la nueva Generación de Residentes		COMUNICACIÓN	18
• Capacitación de brigadistas internos del INCMNSZ		• Noticias febrero 2026	
AGENDA 80 ANIVERSARIO	10	SABÍAS QUE	19
• Conferencia Magistral y Expo-venta mes de marzo		• Efemérides de la salud	
EQUIDAD Y GÉNERO	12	TU SALUD	20
• Aportes invisibles: tres efectos que explican la desigualdad de género en la ciencia		• Tuberculosis latente: Un riesgo silencioso	
ENSEÑANZA	13	DÍA NARANJA	21
• La medicina en tiempos de violencia		• ¡Únete!	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	14	SALUD MENTAL	22
• Atención humanizada en salud		• Primeros Auxilios Psicológicos y Salud Mental en la Copa Mundial de Fútbol 2026	
		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
		• Jitomates cherry Brochetas capresse	
		CRÓNICAS DEL 80 ANIVERSARIO	24
		• Actividades del mes de febrero	

Con la clausura de la **Segunda Generación del Programa Mentoras en la Ciencia**, el INCMNSZ, en colaboración con el British Council, reafirma su compromiso con el impulso de políticas de igualdad sustantiva en la investigación científica. En esta ocasión, se graduaron 22 mujeres, preparadas para ejercer un liderazgo con visión social y fortalecer redes de apoyo sólidas. Los detalles se presentan en la sección **Para Conocernos**.

Pionera en la ciencia de los “Primeros 1000 días” y promotora de derechos laborales, la **Dra. Elena Zambrano González** integra su labor como investigadora, defensora de la lactancia materna y mentora. La coordinación del Programa “Mentoras en la Ciencia” trasciende el ámbito académico para convertir la Mística Institucional en una práctica colectiva. La entrevista completa se encuentra en la sección **Ser INCMNSZ**.

En **Entérate** compartimos información sobre dos acontecimientos destacados en el Instituto:

La **Bienvenida a la nueva Generación de Residentes**, Ceremonia en la que el Instituto reafirma su compromiso con la formación de especialistas altamente capacitado, con sentido humano y vocación de servicio, en el marco de ocho décadas de excelencia institucional.

El INCMNSZ fortalece su **Gestión Integral de Riesgos** a través de la capacitación de **brigadistas internos** que apoyen en labores de prevención y reacción ante emergencias. Esta iniciativa, impulsada por el **Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres**, a cargo del **Dr. Rodrigo Figueroa Méndez**, busca garantizar un entorno seguro para toda la Comunidad Institucional.

En la sección **Tu Salud**, se aborda la tuberculosis latente. El bacilo puede permanecer durante décadas en estado de latencia, alojado en distintos tejidos del organismo. Una investigación del **Dr. Jorge Alberto Barrios Payán**, del **Departamento de Patología del INCMNSZ**, analiza los mecanismos mediante los cuales esta bacteria puede reactivarse y comprometer la salud.

Liderar con una visión más justa, humana y colectiva

Graduación de la Segunda Generación de “Mentoras en la Ciencia”, INCMNSZ

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

El pasado 13 de febrero, el Auditorio de Rayos X del Instituto fue sede de la Ceremonia de Clausura del Programa Mentoras en la Ciencia, INCMNSZ: Segunda Generación 2026. El acto académico fue conducido por una de las coordinadoras de este proyecto, **Dra. Martha Kaufer Horwitz**, Directora de Nutrición, quien subrayó que esta iniciativa contribuye a la creación de sólidas redes de apoyo entre mujeres dedicadas a la ciencia.

El **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General, inauguró la sesión informando que el Programa tuvo una tasa de finalización del 92%. Destacó que este resultado refleja el compromiso institucional con el desarrollo académico y profesional de las participantes, y recordó que la mentoría constituye un ejercicio de inteligencia compartida, en el que todas las personas involucradas aprenden y crecen de manera conjunta.



Mtro. Arturo Mendoza Martínez

Por su parte, el **Mtro. Arturo Mendoza Martínez**, titular de Educación del **British Council**, señaló que, ante los desafíos actuales en materia de equidad en la academia, es indispensable avanzar más allá de las cuotas de género y promover una igualdad sustantiva en la educación superior.

Asimismo, informó que esta es la iniciativa más relevante respaldada por el organismo en los últimos tres años y anunció que, a partir del 8 de marzo, se emitirá una convocatoria conjunta que integrará al INCMNSZ, al Instituto Nacional de Rehabilitación Luis Guillermo Ibarra Ibarra (INR) y al Instituto Nacional de Medicina Genómica (INMEGEN), con el propósito de consolidar estas acciones y proyectarlas hacia el ámbito de las políticas públicas, con el acompañamiento de la UNESCO.



Dra. Elena Zambrano

La **Dra. Elena Zambrano González**, Coordinadora del Programa, contextualizó la relevancia de este esfuerzo al recordar que, en la historia de los Premios Nobel en Fisiología o Medicina, únicamente el 5.3% han sido otorgados a mujeres. Ante este panorama, destacó que el Instituto impulsa este programa de formación con el objetivo de transformar paradigmas y brindar herramientas concretas para el desarrollo profesional y el liderazgo científico.

Agradeció a sus compañeras en la coordinación de la segunda edición del programa: Consuelo Lomas, Loraine Ledón, Berenice Palacios y Martha Kaufer.

Y también destacó que otro logro relevante fue la certificación del 100% de las mentoras, quienes demostraron que acompañar y guiar a otra mujer en su desarrollo profesional exige preparación técnica, empatía y compromiso sostenido.

En cuanto a su estructura, el programa comprendió más de 200 horas de mentoría personalizada y formación en liderazgo, así como cursos en línea (MOOC) y sesiones presenciales de seguimiento. Participaron mentoras con amplia experiencia en nutrición, medicina, farmacia, biología y química.

Las *mentees*, con una edad promedio de 34 años, representaron diversos departamentos del Instituto, entre ellos Cardiología, Genética, Psicología, Enfermería, Investigación Experimental y Bioterio y Terapia Intensiva.

En representación de las mentoras, la **Dra. Lilia Castillo Martínez** ofreció un mensaje en el que destacó que la mentoría trasciende el ámbito académico, al reconocer la integralidad de la vida profesional y personal. Subrayó la importancia de abordar temas como la maternidad, la economía familiar y las redes de apoyo, y afirmó que formar a la siguiente generación de científicas es una contribución sustantiva para la sociedad.

Desde la perspectiva de las *mentees*, la **Lcda. Andrea Hernández García** compartió su experiencia de acompañamiento con su mentora, resaltando el valor de la mentoría como un espacio de reflexión, crecimiento y autenticidad, donde el desarrollo profesional se concilia con la dimensión personal. "Más que una guía profesional, fue como un espejo. Somos seres integrales. No podemos ser una cosa en el trabajo y otra en la vida personal. Aportamos valor con nuestra maternidad y nuestra forma de ver la vida. Se trata de avanzar sin dejar el alma ni el cuerpo en el camino", concluyó.

Mentoras: Cristiane Matte, Christian Haydee Flores Balcazar, Georgina Hernández Montes, Lilia Guadalupe Noriega López, Lilia Castillo Martínez, Lidya Sumiko Morimoto Martínez, Nancy Raquel Mejía Domínguez.

Mentees: Abigail García Morales, Andrea Elizabeth Pérez Ramos, Andrea Hernández García, Andrea Michelle Zacarías Rodríguez, Angela Sofia Granda Guachamin, Arismendi Prado Guasca, Claudia Isabel Caballero Hernández, Cristina Segundo Alvarado, Dafne Carolina Quintana Valles, Eira Eliana Huerta Avila, Eva Georgina Nava Rosales, Lisette Reyes Medina, Lucía Guerrero Becerra, Mariela Guadalupe Contreras Escamilla, Mónica Guadalupe Martínez Lizcano, Nancy Angélica López Carbajal, Pamela Mercado Velázquez, Valeria Rebollar Fernández.

Para cerrar, la Dra. Kaufer reiteró el agradecimiento a todas las participantes y destacó que ser mentora no es solo recibir un diploma, es el compromiso de acompañamiento y disponibilidad, independientemente de los programas formales.



Mentoras de la Segunda Generación de "Mentoras en la Ciencia", INCMNSZ

Ciencia con perspectiva humana y liderazgo

La Mística es un torbellino de perfección, trabajo y honestidad: Dra. Elena Zambrano

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



Dra. Elena Zambrano González

La **Dra. Elena Zambrano González**, Investigadora del INCMNSZ, es pionera en México en el estudio de los orígenes del desarrollo de la salud y la enfermedad (DOHaD, por sus siglas en inglés) y referente de un activismo institucional orientado a la equidad y la coherencia académica. Entre sus principales aportaciones destacan la remodelación de la **Sala de Lactancia** y la creación del **Programa Mentoras en la Ciencia en el Instituto**, iniciativa que busca reducir las brechas de género persistentes en la investigación.

Egresada como Química Farmacéutica Bióloga por la Facultad de Química de la UNAM, cursó la Maestría y el Doctorado en Biología Molecular en una etapa en la que el grado doctoral aún no era requisito generalizado para los químicos en el

Sistema Nacional de Investigadores (SNI). Bajo la mentoría del **Dr. Alfredo Ulloa**, en el INCMNSZ, trabajó en el estudio del eje hipotálamo-hipófisis-ovario, consolidando su vocación científica.

Su estancia posdoctoral en la **Universidad de Cornell**, bajo la tutela del Dr. Peter Nathanielsz, marcó un antes y un después en su trayectoria. A partir del conocimiento del trabajo del epidemiólogo David Barker, profundizó en el concepto de **programación fetal**, hoy ampliamente difundido como el de los **"Primeros 1000 días"**, que analiza cómo el ambiente intrauterino y los primeros meses de vida influyen en la salud a largo plazo.

Su línea de investigación se centra en cómo esos días, desde el ambiente intrauterino, determinan la salud durante la vida.

Sus estudios se basan en cómo la obesidad y la desnutrición materna afectan el metabolismo, desarrollo sexual y neurológico de la descendencia, así como la programación por la vía paterna y las intervenciones maternas oportunas para prevenir la programación negativa de la cría.

Su grupo fue pionero en México al incorporar el periodo de lactancia en estas investigaciones, desarrollando metodologías para la extracción de leche en modelos preclínicos (ratas), lo que permitió demostrar que los procesos de vulnerabilidad y programación metabólica no concluyen con el nacimiento.



Inauguración Sala de Lactancia en el INCMNSZ (2023)

En el INCMNSZ, junto con un equipo de trabajo integrado por mujeres comprometidas, impulsó la restauración de la **Sala de Lactancia** como expresión de congruencia institucional en un centro dedicado a la nutrición. Gracias a su gestión y al respaldo del Dr. José Sifuentes Osornio, esta sala se reinauguró en 2023 y se convirtió en referente para otros Institutos Nacionales de Salud. Asimismo, colaboró en iniciativas que fortalecieron el reconocimiento de la **lactancia materna como derecho laboral**, consolidado en el **artículo 170 de la Ley Federal del Trabajo**.

En el ámbito de la equidad académica, lideró la implementación del **Programa Mentoras en la Ciencia**, derivado de una iniciativa del *British Council* orientado a reducir la brecha de género en áreas STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas), en el que se certificó, tras un extenuante proceso de formación en escucha activa y acompañamiento.

A diferencia de la tutoría académica tradicional, **la mentoría de este Programa se centra en la persona** y no únicamente en la trayectoria académica.

La finalidad es **acompañar a investigadoras jóvenes** en desafíos que la academia suele ignorar:

- Conciliación entre maternidad y carrera científica
- Manejo de acoso laboral y sexual
- Estrategias para la permanencia en el SNII
- Navegación en entornos altamente masculinizados, entre otros.

En 2023, el INCMNSZ se convirtió en la **primera institución de salud en México en adoptar formalmente este Programa**. La Dra. Zambrano continúa impulsando el reconocimiento formal de esta labor en los sistemas de evaluación y estímulos institucionales.

“La **Mística Institucional** es un torbellino de perfección, trabajo y honestidad que se vive con alegría. **Llevar puesta la camiseta implica una responsabilidad de excelencia** que trasciende al laboratorio y se refleja en el trato respetuoso y ético hacia pacientes, estudiantes y colegas”.

Entre sus mayores satisfacciones profesionales se encuentra el reconocimiento internacional como pionera en Latinoamérica del concepto de los “Primeros 1000 días”, al recibir la **Medalla David Barker** en 2025, así como la certeza de que sus investigaciones en nutrición y lactancia han contribuido al fortalecimiento de políticas de protección para trabajadoras lactantes: “Mi vida profesional ha sido plena, soy muy afortunada por estar profundamente enamorada de mi trabajo y estar en este Instituto”, aseveró.



En el marco del 80 Aniversario

Bienvenida a la nueva Generación de Residentes

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



Dr. José Sifuentes Osornio

El pasado 23 de febrero, el Auditorio del Instituto fue sede de la ceremonia de bienvenida a la nueva generación de médicas y médicos residentes, quienes inician una etapa fundamental en su formación profesional.

Se destacó el significado de **formar parte de “Nutrición”, institución que con- junta excelencia académica, investi- gación de vanguardia y un profundo compromiso social** al servicio de la salud de México.

La ceremonia fue encabezada por el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General; el **Dr. Raúl Rivera Moscoso**, Director de Medicina; la **Dra. Nayelli Cointa Flores García**, Subdirectora de Servicios Médicos; la **Dra. Alicia Frenk Mora**, Subdirectora de Servicios Paramédicos; y la **Dra. Ana Barrera Vargas**, Jefa del Departamento de Educación Médica.

En su mensaje inaugural, el Dr. Sifuentes Osornio evocó los orígenes del Instituto en la calle Doctor Jiménez, en la colonia Doctores, así como su evolución hasta la actual sede institucional. Subrayó que esta generación es particularmente significativa, al incorporarse en el marco del **80 Aniversario** del Instituto.

“Ustedes vienen a convertirse en buenos médicos y han sido invitados a ser líderes en el cuidado de la salud, donde quiera que ejerzan en el mundo”, expresó.

Se destacó que su formación integral se verá fortalecida al:

- Integrarse a una comunidad de excelencia.
- Formarse como médicos especialistas y líderes en salud.
- Asumir un compromiso que marcará la diferencia en la vida de sus pacientes.

Asimismo, se les recordó la responsabilidad como residentes:

- Compromiso con el paciente y su familia.
- Rigor académico y disciplina científica.
- Respeto, empatía y trabajo en equipo.
- Responsabilidad social.

Compartió también una visión de futuro, al referirse a la próxima transición hacia la nueva torre de hospitalización actualmente en construcción, la cual ofrecerá infraestructura y tecnología de vanguardia para fortalecer tanto la atención médica como las condiciones de trabajo del personal de salud.

Reafirmó que el Instituto sustenta su labor en tres pilares fundamentales:

1. **Atención médica de alta especialidad**, basada en la seguridad del paciente y la calidad asistencial.
2. **Formación de recursos humanos**, consolidándose como semillero de especialistas de clase mundial.
3. **Investigación científica de excelencia**, orientada a generar conocimiento que impacte en las políticas públicas de salud en México.

Subrayó, además, la mística institucional que distingue al Instituto: colocar al paciente como eje central de todas sus acciones.



Dr. Raúl Rivera Moscoso

Por su parte, el **Dr. Raúl Rivera Moscoso** compartió una reflexión sobre su trayectoria en la institución, reconociendo el **alto rigor académico** que la caracteriza, **sin perder de vista que la esencia del quehacer médico es el servicio**. Destacó que se trata de una institución cuyo núcleo formativo es la Medicina Interna, lo que permite una visión integral y holística del paciente.

Asimismo, hizo un llamado a fortalecer el trabajo interdisciplinario con el personal de enfermería, laboratorio, servicios paramédicos y áreas administrativas.



Dra. Nayelli Cointa Flores

En su intervención, la **Dra. Nayelli Cointa Flores García** recordó a las y los residentes la vulnerabilidad de quienes acuden al Instituto en busca de atención: **“Detrás de cada diagnóstico hay una persona y una familia que sufren y confían en nosotros**. No pierdan la emoción que sienten hoy al ser recibidos en esta casa”.

Para concluir la sesión, se presentaron las figuras que acompañarán de manera cercana la formación cotidiana de la nueva generación:

Jefes de Residentes de Medicina Interna: Dra. Constanza Ogando del Val, Dr. Carlos Raúl Lyle Ruiz y Dr. César Arce Sandoval, quienes fungen como eje de la operación asistencial y hospitalaria.

Servicios Paramédicos: Dra. Alicia Frenk Mora, responsable de la atención ambulatoria, quien orientará la formación en el área de consulta externa.



Asistentes al evento de bienvenida a la nueva Generación de las y los Residentes Médicos

Ojos y oídos ante la Protección Civil

Capacitación de brigadistas internos del INCMNSZ

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

El **Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres**, dirigido por el **Dr. Rodrigo Figueroa Méndez**, unidos a la Coordinación de Capacitación del Departamento de Reclutamiento y Selección de Personal, imparten el Curso de Inducción-Selección para brigadistas internos del INCMNSZ.

La reciente capacitación, a cargo de la Lcda. **Ilse Elizabeth Villa Santillán** y de la **Enf. Ana María Valdés Sarmiento**, surge como una respuesta estratégica ante situaciones de riesgo que han evidenciado la necesidad de fortalecer la información y preparación de la Comunidad INCMNSZ respecto a cómo actuar ante un conato de incendio u otra contingencia.

Se informó que el objetivo prioritario para este año es reforzar la **Gestión Integral de Riesgos, pasando de una cultura reactiva a una cultura preventiva**, a fin de que todo el personal conozca los protocolos de actuación antes, durante y después de un siniestro.

El Dr. Rodrigo Figueroa aseguró que el compromiso institucional y del Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres para 2026 es consolidarse como un vínculo efectivo con las autoridades competentes para impulsar mejoras estructurales y organizacionales. “Es importante saber cómo actuar en una emergencia; sin embargo, es fundamental reducir los riesgos estructurales para garantizar un entorno digno y seguro para toda la Comunidad Institucional”, explicó la Lcda. Ilse Villa, psicóloga del área.

Durante la sesión se presentó la figura del **Brigadista Multifuncional**, persona voluntaria capacitada en diversas áreas:

- Primeros auxilios.
- Combate de incendios.
- Evacuación.
- Comunicación.

“Ser brigadista no implica exponerse innecesariamente al peligro, sino fungir como los **ojos y oídos** del Instituto”, señaló la Enf. Ana Valdés.

Beneficios de integrarse como brigadista:

- **Desarrollo profesional:** Fortalecimiento de habilidades de liderazgo, comunicación asertiva, empatía y manejo del estrés.
- **Certificación:** Constancias con valor curricular.
- **Impacto social:** Continuar el legado de solidaridad ciudadana surgido tras los sismos de 1985.

En una segunda sesión de acercamiento con las personas interesadas en ser brigadas internas, se llevó a cabo una práctica orientada a reforzar la importancia del **uso adecuado de extintores** en situaciones de emergencia.

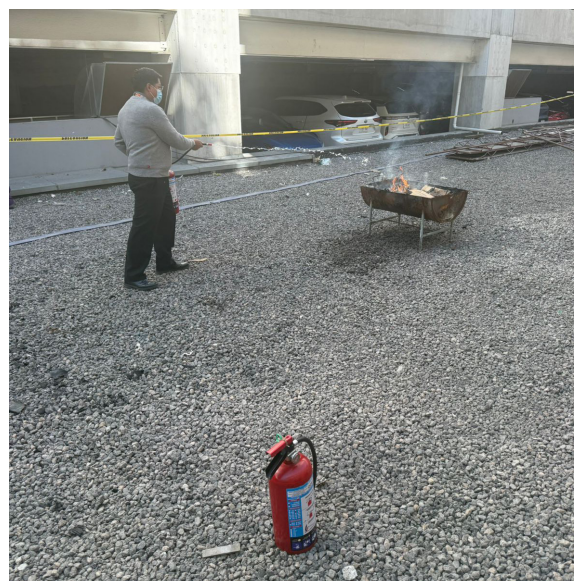
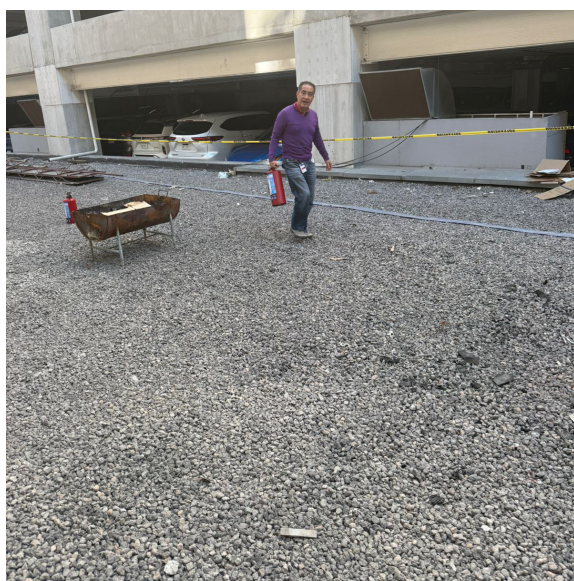
La sesión estuvo a cargo del **Biól. José Luis Cruztitla Carrillo, Coordinador de Protección Civil** del Instituto, quien destacó que contar con un extintor en el área de trabajo —y en el hogar— constituye únicamente el primer paso; saber utilizarlo correctamente y bajo presión es lo que verdaderamente puede salvar vidas. “Un incendio puede salirse de control en menos de tres minutos. En ese breve lapso, la diferencia entre un susto y una tragedia radica en la capacidad de reacción del personal”, señaló.

Durante la capacitación, explicó los fundamentos del fuego y los elementos que lo sostienen, enfatizando la importancia de comprender su dinámica para combatirlo eficazmente. Recordó que el fuego requiere cuatro factores esenciales: **oxígeno, combustible, calor y una reacción en cadena**. La función del extintor es romper este equilibrio al eliminar uno de estos componentes, generalmente desplazando el oxígeno o enfriando el material en combustión.

Asimismo, se abordaron aspectos técnicos del manejo del extintor que, aunque suelen pasarse por alto, resultan determinantes en una emergencia real, tales como el transporte adecuado del equipo, el momento oportuno para retirar el seguro, la técnica correcta de descarga y la adopción de una posición segura durante su uso.

Se destacó también que, **en un incendio, el humo representa uno de los principales riesgos**, ya que reduce la visibilidad y puede provocar desorientación. Por ello, se recomendó evacuar avanzando en posición agachada o en cuclillas, según la densidad del humo, considerando que este tiende a concentrarse en las partes altas de los espacios. En casos de alta concentración de humo, se explicó una técnica de respiración que puede contribuir a disminuir la irritación de las vías respiratorias: inhalar por la boca, colocando la lengua contra el paladar y permitiendo el paso del aire entre los dientes, lo que ayuda a filtrar parcialmente las partículas suspendidas.

Finalmente, se reiteró la invitación a las y los integrantes de la Comunidad Institucional para integrarse como brigadistas internos y contribuir al fortalecimiento de la cultura de Protección Civil en el Instituto.



Práctica de uso de extintores durante el Curso de Inducción y Selección de Brigadistas Internos del INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

INVITA A LA
CONFERENCIA MAGISTRAL
“EL PAPEL DE LOS MEDIOS EN LA SALUD”

IMPARTIDA POR LA



Dra. Denise Dresser

Académica, politóloga
y escritora mexicana

Miércoles 11 de **MARZO 2026**

12 horas

Auditorio Principal INCMNSZ
Entrada libre



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN





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

expo-venta:

Jaime Lupercio

Sáatal "El nacimiento de la luz"



Del 11 al 26 de marzo de 2026

Vestíbulo del auditorio principal,
INCMNSZ



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



Agenda 80 Aniversario

Sesgos de género

Aportes invisibles: efectos que explican la desigualdad de género en la ciencia

Segunda de tres partes

Dra. M. Cristina Carmona Isunza, Dra. Georgina Hernández Montes, Dra. Nancy R. Mejía Domínguez /Red de Apoyo a la Investigación, UNAM-INCMNSZ- Red Aliadas CEG-INCMNSZ

El denominado **efecto Matilda** describe un sesgo mediante el cual las contribuciones de las mujeres en la ciencia y la tecnología son sistemáticamente minimizadas, invisibilizadas o atribuidas a colegas hombres. Este patrón histórico ha provocado que múltiples descubrimientos y avances realizados por científicas no reciban el reconocimiento que merecen. Diversos casos documentados ilustran cómo las trayectorias de investigadoras fueron ignoradas o erróneamente adjudicadas a hombres, evidenciando la persistencia del sesgo de género en la comunidad científica.

Un ejemplo emblemático es el de **Sophie Germain, matemática francesa** que recurrió al seudónimo masculino "Sr. LeBlanc" para presentar sus trabajos en un contexto que limitaba la participación femenina. Autodidacta y pionera en el estudio de la elasticidad de los materiales, sus aportaciones fueron fundamentales para el desarrollo de teorías aplicadas posteriormente en la construcción de la Torre Eiffel en 1887. No obstante, su nombre no figura entre los 72 científicos, ingenieros y matemáticos inscritos en dicha estructura.



Otro caso representativo es el de **Caroline Herschel**, considerada la primera **astrónoma** profesional. Si bien colaboró durante años con su hermano, realizó descubrimientos propios de gran relevancia, entre ellos ocho cometas y tres nebulosas. Sin embargo, buena parte de estos hallazgos fue atribuida a su colaborador, y el reconocimiento pleno a sus aportaciones se consolidó principalmente después de su fallecimiento.



Uno de los ejemplos más difundidos del efecto Matilda es el de **Rosalind Franklin, química británica**, cuyas imágenes de difracción de rayos X fueron determinantes para el esclarecimiento de la estructura del ADN. A pesar de la trascendencia de su trabajo, el Premio Nobel de Fisiología o Medicina de 1962 fue otorgado a Francis Crick, James Watson y Maurice Wilkins, sin que se reconociera de manera equivalente la contribución de Franklin.

Estos casos evidencian que el efecto Matilda no solo ha impactado las trayectorias individuales de mujeres científicas, sino que también ha configurado una narrativa histórica de la ciencia, perpetuando una visión incompleta sobre la producción del conocimiento científico.

Fuente: Antología *¿Cómo ves? Mujeres en la Ciencia*.

Garantizar atención sin descuidar seguridad

La medicina en tiempos de violencia

Dr. Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

La violencia que lastima a distintas regiones del país, y lo ocurrido recientemente en Jalisco, nos recuerda que la inseguridad no es una noticia lejana sino una realidad que altera la vida cotidiana, rompe la calma de las familias y siembra incertidumbre en comunidades enteras.

Desde la medicina, esta realidad nos afecta de manera directa. Muchas de las poblaciones que más necesitan atención son también las más aisladas, con mayor marginación y, con frecuencia, más expuestas a contextos de violencia. Ahí donde debería llegar primero la salud, a veces llega primero el miedo y algo más.

Esto coloca en una situación compleja a quienes integramos el personal de salud, especialmente a quienes están en formación. **La experiencia comunitaria y rural es valiosa:** acerca a la realidad del país; **enseña a mirar la enfermedad junto con sus determinantes sociales;** **y fortalece** una formación médica más **humana e integral.** Pero esa experiencia no puede sostenerse a costa de la seguridad, la dignidad o la vida de nadie.

Por ello, este momento también debe abrir una reflexión seria. No se trata de abandonar a las comunidades más vulnerables, pero tampoco de normalizar que la atención se sostenga con personas expuestas a riesgos evitables. Se requiere pensar mejor **cómo garantizar la presencia de servicios de salud en zonas de difícil acceso:** fortalecer personal local, mejorar condiciones laborales, asegurar supervisión, protección y acompañamiento institucional reales.

Las decisiones apresuradas pueden dejar sin atención a quienes más la necesitan. Pero la inacción también tendrá un precio muy alto. El desafío es construir soluciones responsables, humanas y sostenibles.

En tiempos difíciles, la medicina no sólo cura: también acompaña, escucha y defiende la dignidad. Esa es, quizá, una de las lecciones más importantes que debemos preservar en la formación de nuestras y nuestros profesionales de la salud.



Atención Humanizada en Salud

Humanizar es cuidar con respeto, empatía y dignidad

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

La atención humanizada constituye un enfoque integral de la prestación de servicios de salud que prioriza el trato digno, respetuoso y empático hacia las personas, reconociéndolas como seres humanos con emociones, valores, derechos y necesidades, más allá de su condición clínica.

Este modelo fortalece la relación entre el personal de salud y el paciente, mejora la adherencia a los tratamientos, disminuye la incidencia de quejas y conflictos, y contribuye al desarrollo de una cultura organizacional sustentada en el respeto, la calidad y la seguridad.

Asimismo, la atención humanizada favorece una comunicación efectiva, promueve la participación activa del paciente y su familia en el proceso de atención, y reduce el riesgo de eventos adversos asociados a deficiencias en la información o a prácticas de trato inadecuado.

Cuidar con humanidad, colocar a la persona en el centro de la atención y garantizar su seguridad no son acciones aisladas, sino componentes esenciales de una atención de calidad.

Propósito de la atención humanizada:

- Preservar la dignidad de la persona.
- Mejorar la experiencia del paciente y su familia.
- Fortalecer la confianza en los servicios de salud.
- Favorecer la calidad y seguridad de la atención.
- Disminuir el sufrimiento emocional asociado a la enfermedad.

“La calidad también se mide en la forma en que tratamos a las personas.”



COMUNIDAD INCMNSZ



Margarita Conrado Vázquez

Soporte Administrativo
Dirección de Nutrición, INCMNSZ

1963 – 1996

Ingresa a la Secretaría de Energía, Minas e Industria Paraestatal (SEMIP), actualmente Secretaría de Energía (SENER), como Personal Administrativo.

1977-1978

Ingresa al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán como Apoyo Administrativo en el Departamento de Adquisiciones de la Subdirección de Recursos Materiales y Servicios Generales, INCMNSZ.

1979-

Adscrita a la División de Nutrición, actualmente Dirección de Nutrición, INCMNSZ.

2025

Se ha desempeñado como Servidora Pública por más de 60 años. Durante este periodo ha recibido nueve medallas y reconocimientos por antigüedad de servicio ininterrumpido.

INBAL lo hace posible

Sesión Cultural dedicada al Patronato del INCMNSZ

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

En el marco de las actividades conmemorativas por el 80 Aniversario del Instituto, el pasado 26 de febrero se llevó a cabo la Sesión Cultural del mes, dedicada al Patronato del INCMNSZ, en reconocimiento a su constante y valioso respaldo.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto, expresó su agradecimiento por el compromiso y apoyo que el Patronato ha brindado a lo largo de los años, contribuyendo de manera significativa al fortalecimiento de la misión institucional.

El recital destacó por la participación de tres reconocidos intérpretes: Emmanuel Padilla (arpa), Abraham Sáenz (flauta) y Omar Pérez Gaydós (viola), quienes ofrecieron un programa integrado por obras de Claude Debussy, Francisco Cortés-Álvarez y Eduardo Angulo, brindando una experiencia artística de alta calidad.

Se extiende un **reconocimiento a Concertistas de Bellas Artes**, programa del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, que por más de dos décadas ha hecho posible la realización de estas actividades culturales, en beneficio de pacientes, familiares y personal del Instituto.



ANIVERSARIO
1946-2026



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

SESIÓN CULTURAL DE FEBRERO

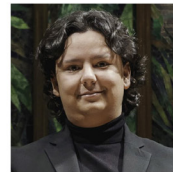
CONCIERTO DEDICADO AL
PATRONATO INCMNSZ



Omar Pérez Gaydós
viola



Abraham Sáenz
flauta



Emmanuel Padilla Holguín
arpa

CONCERTISTAS DE BELLAS ARTES

Música INBAL

Entrada
libre

Jueves 26 de febrero 2026 / 18:00 hrs.
Auditorio principal del INCMNSZ

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 BELLAS ARTES Y LITERATURA



INBAL

Empatía para el desarrollo profesional de enfermería

La tutoría como eje en la formación de futuras generaciones

PSS Fátima Estrada Reyes/Asignada a la Subdirección de Enfermería

El servicio social no solo **permite** la aplicación de los conocimientos adquiridos en el aula, sino que también facilita **la comprensión de la función social del cuidado, al tiempo que fortalece competencias** cognitivas, procedimentales y actitudinales indispensables para la futura inserción en el ámbito laboral.

El Servicio Social suele estar acompañado de incertidumbre, expectativas elevadas y un profundo sentido de responsabilidad, particularmente al incorporarse a una institución de reconocido prestigio académico y asistencial. En este contexto, la rotación por el primer piso del área de hospitalización del Instituto representó un escenario formativo de alto valor, donde el acompañamiento cercano del personal de enfermería se consolidó como uno de los pilares más significativos del aprendizaje clínico.

El personal de enfermería no se limita a la supervisión de actividades, sino que promueve un aprendizaje significativo al explicar, con fundamento científico, el propósito de cada procedimiento, compartir su experiencia clínica y transmitir conocimientos construidos a lo largo de su trayectoria profesional. Esta modalidad de enseñanza transforma a la figura del tutor en un guía formativo capaz de generar un entorno de aprendizaje basado en el respeto, la seguridad del paciente y el trabajo en equipo, elementos esenciales para el desarrollo profesional del pasante.

El acompañamiento entre pasantes ha sido fundamental. Compartir inquietudes, brindarse apoyo durante los turnos e intercambiar experiencias no solo fortalece las habilidades clínicas, sino que también consolida valores esenciales como el compañerismo y la empatía.

En un entorno hospitalario de alta exigencia, **contar con redes de apoyo permite afrontar los retos cotidianos** con mayor confianza y seguridad. Ser pasante de enfermería en el primer piso ha significado mucho más que cumplir con un requisito académico; ha sido una **experiencia formativa integral**, caracterizada por el aprendizaje continuo, la complejidad de los cuidados brindados y, sobre todo, por la **calidad humana y profesional del equipo de salud**.

Rodearse de profesionales comprometidos y solidarios transforma la incertidumbre inicial en **seguridad, motivación y vocación de servicio**, pilares de una enfermería ética, competente y profundamente humana.

Permanecer en el primer piso deja una huella significativa, tanto en el aprendizaje clínico como en la **construcción de una identidad profesional comprometida con el cuidado y la excelencia**.



Información en salud

Noticias febrero 2026

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

Medio: *El Diario de México*

Ocupa México en puesto 11 en ranking internacional sobre respuestas a la obesidad. México se ubicó en el lugar 11 de 20 países evaluados en un informe internacional sobre la respuesta a la obesidad, con una puntuación general de 55.3 sobre 100. México obtuvo 61.1 puntos en el pilar de manejo de la obesidad, lo que refleja avances en guías clínicas vigentes y rutas de diagnóstico establecidas. Los especialistas indican que la obesidad es una enfermedad condicionada por factores biológicos, genéticos y ambientales, no únicamente por hábitos personales o aspectos estéticos. La Dra. Emma Chávez, Coordinadora de la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria, comentó que la enfermedad está asociada a más de 200 complicaciones de salud, entre ellas diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedad coronaria y apnea obstructiva del sueño. La falta de información médica clara, el estigma social y la ausencia de acompañamiento profesional dificultan el acceso a tratamientos adecuados. La obesidad requiere un enfoque médico integral y sostenido que permita atender a las personas.

<https://www.diariodemexico.com/mi-nacion/ocupa-mexico-el-lugar-11-entre-20-naciones-evaluadas-revela-informe>

Medio: *News Reportmx*

El IINCMNSZ revoluciona el diagnóstico clínico en laboratorios públicos de México. Los laboratorios representan la máxima optimización de los procesos analíticos e informáticos, haciendo más eficientes los espacios físicos y reduciendo los tiempos de respuesta, al tiempo que se incrementa la seguridad del paciente y abre la posibilidad de atender a un mayor número de personas.

El nuevo Laboratorio Central, equipado con el sistema GLP de Abbott, introduce un flujo de trabajo totalmente automatizado. Este sistema actualmente permite que más de 15,000 pacientes sean tratados mensualmente y se realicen más de 350,000 pruebas al mes, con una capacidad para crecer hasta 6,000 pruebas por hora, 15 millones al año. Además, se pueden procesar 1,600 tubos por hora, casi 4 millones al año.

La modernización estratégica del Laboratorio de Histocompatibilidad incluye la optimización del espacio físico y la creación de áreas especializadas bajo criterios técnicos internacionales. Ahora amplía su capacidad diagnóstica a 7,500 pruebas anuales un aumento del 150%, gracias a tecnologías modernas y sensibles para evaluar candidatos a trasplante. Estas incorporan metodologías de alta resolución y estrategias que responden en escenarios críticos, como donaciones cadavéricas, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los laboratorios del Departamento de Infectología lideran el diagnóstico preciso de una amplia gama de patógenos infecciosos. El Laboratorio de Microbiología Clínica emplea espectrometría de masas para identificar rápidamente bacterias y hongos en pacientes con sepsis, detectando tempranamente marcadores de resistencia antimicrobiana. Alberga también el Laboratorio Nacional de Máxima Seguridad Biológica para Tuberculosis y Enfermedades Emergente. Con esta modernización en sus laboratorios, el INCMNSZ reafirma su compromiso con la innovación en salud pública, elevando los estándares de diagnóstico en México y contribuyendo a un sistema más accesible y eficiente.

<https://newsreportmx.com/2026/01/14/el-instituto-nacional-de-ciencias-medicas-y-nutricion-salvador-zubiran-revoluciona-el-diagnostico-clinico-en-laboratorios-publicos-de-mexico/>

Efemérides de la Salud

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

22 de febrero: Día Mundial de la Encefalitis

Este día tiene como objetivo concienciar a la población y a los profesionales de la salud sobre esta inflamación del cerebro, sus causas, signos de alarma y la importancia del diagnóstico y tratamiento oportunos para prevenir complicaciones graves y secuelas neurológicas.

De acuerdo con la OMS y Encephalitis International, afecta a aproximadamente 1.5 millones de personas cada año a nivel mundial y puede presentarse a cualquier edad. Un reconocimiento temprano y una atención médica adecuada son fundamentales para reducir la mortalidad y la discapacidad asociada a esta enfermedad.

Fuente: <https://www.encephalitis.info/world-encephalitis-day/>

27 de febrero: Día Mundial del Trasplante de Órganos y tejidos

Fecha establecida para sensibilizar a la población sobre la importancia de la donación de órganos y tejidos, así como reconocer el impacto del trasplante como un procedimiento médico que salva y mejora la calidad de vida de miles de personas.

De acuerdo con el Observatorio Global de Donación y Trasplante (GODT), en colaboración con OMS, más de 170 000 trasplantes de órganos sólidos se realizan anualmente en el mundo, siendo el trasplante renal el más frecuente. No obstante, la demanda de órganos supera ampliamente la disponibilidad, lo que refuerza la necesidad de promover una cultura de donación altruista y solidaria.

Fuente: <https://www.transplant-observatory.org/>

28 de febrero: Día Mundial de las Enfermedades Raras

Se conmemora con el objetivo de visualizar a las personas que viven con padecimientos poco frecuentes, así como promover el acceso oportuno al diagnóstico, tratamiento y atención integral.

De acuerdo con EURORDIS y la OMS, existen más de 7 000 enfermedades raras que, en conjunto, afectan a más de 300 millones de personas en el mundo. La mayoría tiene origen genético y suele manifestarse desde la infancia, lo que hace indispensable la detección temprana y la atención especializada.

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

Bacteria que puede activarse ante sistema inmunológico debilitado

Tuberculosis latente: Un riesgo silencioso

Primera de dos partes

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

El pasado 21 de enero, en el marco del ciclo Charlas en Ciencia de los Animales de Laboratorio del INCMNSZ, se transmitió la videoconferencia **“Tuberculosis latente: qué sabemos y hacia dónde vamos”**, impartida por el **Dr. Jorge Alberto Barrios Payán**, investigador del Departamento de Patología.

El especialista señaló que la **tuberculosis (TB)** continúa siendo **una de las enfermedades infecciosas más letales** a nivel mundial. No obstante, además de los casos activos que presentan manifestaciones clínicas evidentes, existe una condición aún más amplia y silenciosa: la tuberculosis latente.

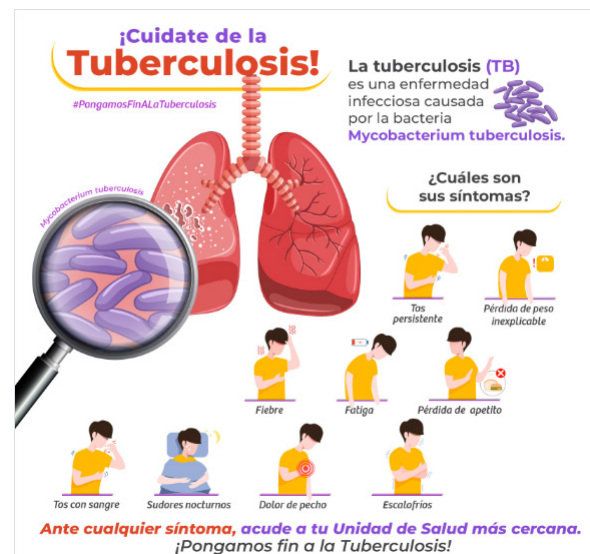
Se estima que aproximadamente **una cuarta parte de la población mundial es portadora** del bacilo *Mycobacterium tuberculosis* en estado latente. Esta condición no constituye simplemente una infección inactiva, sino un complejo equilibrio biológico que puede mantenerse durante décadas y reactivarse ante el debilitamiento del sistema inmunológico.

El Dr. Barrios explicó que la capacidad del bacilo para **permanecer viable en el organismo humano durante 30, 40 o incluso 50 años** se debe a su notable adaptación metabólica y genética. Ante condiciones adversas —como la disminución de oxígeno o nutrientes— la bacteria activa el regulón DosR, un conjunto de aproximadamente 50 genes asociados con la latencia.

En este estado, reduce al mínimo su metabolismo, detiene su replicación y modifica su pared celular, llegando incluso a utilizar sus propios lípidos como fuente de energía.

Asimismo, el bacilo puede alojarse en nichos celulares donde la respuesta inmunológica es limitada o menos efectiva, como los neumocitos pulmonares, fibroblastos, adipocitos (células grasas) e incluso en el **sistema nervioso central**.

En la siguiente edición se abordará con mayor profundidad la posible afectación cerebral, el papel de la vacuna actualmente disponible y los avances en la investigación orientada al desarrollo de nuevas vacunas.



#DíaNaranja

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

Día naranja



Gracias por ser parte de la
foto oficial del mes
febrero 2026



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Herramienta ante el impacto emocional en evento masivo

Primeros Auxilios Psicológicos y Salud Mental en la Copa Mundial de Futbol

Psic. Ilse Elizabeth Villa Santillán/Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres



La Copa Mundial de la FIFA 2026, que tendrá como una de sus sedes a la Ciudad de México, será considerada una “reunión masiva” conforme a los criterios de la Organización Mundial de la Salud. Este tipo de eventos implica la concentración de un gran número de personas y, además de los riesgos físicos conocidos, conlleva riesgos psicosociales, tales como crisis de ansiedad, reacciones agudas de estrés o experiencias potencialmente traumáticas derivadas de accidentes, extravíos, estampidas o situaciones de violencia.

En este contexto, los **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)** constituyen una **herramienta esencial dentro de los protocolos de seguridad y gestión integral del riesgo**. Los PAP son intervenciones breves y estructuradas que proporcionan apoyo emocional inmediato a personas que atraviesan una situación de crisis. Su objetivo es estabilizar, reducir el malestar inicial y

favorecer una recuperación adaptativa, previniendo posibles secuelas a mediano y largo plazo, como el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).

En eventos deportivos masivos, la intervención psicosocial requiere planeación antes, durante y después del evento, lo que incluye el análisis de riesgos, la elaboración de protocolos dirigidos a población vulnerable y el diseño de estrategias de comunicación orientadas a evitar el pánico colectivo. Dentro de esta preparación, los PAP representan la respuesta inmediata ante el impacto emocional de un incidente crítico.

Su aplicación se sustenta en tres principios fundamentales: **observar, escuchar y conectar**. Observar implica identificar condiciones de seguridad y necesidades básicas; escuchar supone acercarse con respeto, sin presionar ni juzgar; y conectar significa proporcionar información clara y vincular a la persona con redes de apoyo o servicios especializados, cuando sea necesario. Estas acciones, respaldadas por evidencia científica, permiten contener y organizar emocionalmente a las personas en momentos de alta tensión.

Para instituciones de salud como el INCMNSZ, la integración de los PAP fortalece la preparación integral ante emergencias, al incorporar la dimensión psicosocial dentro de la cultura de preparación, respuesta y resiliencia hospitalaria.

Se invita al personal interesado a solicitar capacitación en Primeros Auxilios Psicológicos al Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres, en la extensión 1910.

La prevención también se entrena. 

Jitomates cherry

Son una fuente de vitamina A, C, K, potasio y manganeso. Contienen licopeno, que es un pigmento rojo brillante que actúa como antioxidante en el organismo.

Al seleccionar tomates en el mercado, huelga el extremo superior del tomate (no el tallo), los más sabrosos tendrán un delicioso aroma. La piel del tomate debe estar tirante y no arrugada.

Debido a su tamaño son mejores para ensaladas y diversos platos cocidos, así como aderezo para sándwiches. Se pueden consumir en jugo, encurtidos, en salsa o combinados en diversas sopas.

Guardarlos en refrigerador puede anular el sabor y deja la carne del tomate harinosa. Cuando se ocupen, deben sacarse del refrigerador aproximadamente 30 minutos antes de usarlos para que tomen temperatura ambiente. Si se guardan en una cesta, se recomienda hacerlo en un lugar fresco y oscuro, con la parte del tallo hacia abajo.

Alejarlos de productos sensibles al gas etileno, como la lechuga y otras verduras de hoja verde. Los tomates producen etileno y pueden provocar daños y reducir la vida útil de otros productos.



Fuente: Food and Nutrition Division <https://squaremeals.org/Portals/8/files/Texas%20Farm%20Fresh/HOTM/HOTM%20Product%20Sheets/TDA-HOTM-ProductSheets-final-SPANISH%2012.pdf>

Brochetas capresse



Este platillo aporta las siguientes porciones:

50 gramos de alimento de origen animal
 1 porción de fruta
 ½ porción de verduras
 2 porciones de grasas

Ingredientes:

50 gramos de queso panela
 ½ pieza de mango
 4 jitomates cherry
 5 hojas de albahaca lavadas y desinfectadas
 1 cucharadita de ajonjolí tostado
 1 cucharadita de aceite de olivo

Modo de preparación:

Pique en cubitos el queso panela, el mango y en mitades los jitomates.

Utilizando palitos para brocheta, acomode el jitomate, el queso, el mango y entre cada uno coloque hojas de albahaca.

Esparza uniformemente el aceite de oliva sobre la brocheta y agregue el ajonjolí.

Fotogalería

Actividades del mes de febrero



El Maestro Sebastian recibe medalla conmemorativa de manos del Dr. Sifuentes



Asistentes a la Conferencia Magistral y a la Expo-venta "Miradas al pasado"



Entrega de reconocimiento al Maestro Carlos Iriarte por la Lcda. Palmira de la Garza y Arce



Exposición "Miradas al pasado" del Mtro. Carlos Iriarte



Sesión Cultural dedicada al Patronato con concertistas de Bellas Artes





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Primera quincena de marzo

1

Reyes Rojas Jhoanna Emmaryn
Rodríguez Carranza Sandra Iliana
García Lemus Leticia
De la Rocha Salazar María Luisa
Cruz Bautista Ivette
Bourlon de los Ríos María Teresa
Romero Alonso Susana
Valdés Sarmiento Ana María
Arenas Ortiz Susana
Villafañe Barajas Gisela Viridiana

2

Cervantes Villanueva Elsa Beatriz
Ramos Tavera Luis
Uscanga Domínguez Luis Federico
Merayo Chalico Francisco Javier
Reyes Amador Marisol
Cordero Cruz Mariana
Ortega Hernández Mauricio
Jarquín Solís Karla Eugenia
Méndez Guerrero Iván Alejandro
Santos Nava Juan Carlos
Bustamante Hernández Diana

3

Rosales Trujillo Julio Adrián
Zaragoza Enriquez Juan Carlos
Cabañas Ballesteros Ernestina
Navarrete Rojas Yádira Lizeht
Jiménez López Adela
Curiel González Verónica Araceli
López García María del Carmen Estefani
López Estrada Juan Carlos
Salgado Canacasco Odalis
Peréa Hernández Diana Sarai
Romero Vázquez Alin Arleth
Sánchez Serrano Leticia

4

Hernández Pando Rogelio Enrique
Garces Jiménez Jesús
Pérez Gómez Gabriel
Rodríguez Sotres María Azucena
Arroyo Ortiz Fania Pamela
Domínguez Sánchez Ana Karen
García Velasco César Arturo
Rodríguez Rentería Christian
Sánchez Sánchez Adriana
Bonilla Mendoza Diana Carolina

5

Ramírez Cazares María Teresa
Soto Ramírez Luis Enrique
Sierra Madero Juan Gerardo
García García José Humberto
Huerta Ramírez Yeni
Pérez Valentín Ana Delia
Ríos Valencia Javier
Acosta Reza Berenice
Hernández Ramírez Valentín
Martínez Cárdenas Manuel Adrián
Devit Cárdenas Yamill Ali
Bautista Morales Miguel Ángel
Zamora Morales Jaimie Sandy

6

Zentella Dehesa Alejandro
Santacruz Sánchez Zurisadai
Flores Pareja Elvia Verónica
Sánchez Treviño Elizabeth
Hernández Capultitla Gisela
Arvizu Hernández Mauricio
Cruz Rubio Alma Nayeli
Del Valle Ramírez Humberto
Torres Díaz Daisy
Cruz Escobedo Raúl Yair
Hernández Torres Itzel Nayeli
Trejo Gutiérrez Kevin Oswaldo

7

Pérez Corrales Laura Leticia
Hernández Álvarez Verónica
Huertas Jiménez Martha Asunción
Alaman García Eduardo
Hernández Ortega Rosario Guadalupe
Flores Romero Liliana
Serafín Castillo Dulce Natividad
Eliás López Daniel Benjamín

8

Díaz Nieto Lorenza
Barroso Cuellar Jesús
Téllez Girón González Juan Carlos
Valderrama Castro Sonia
Aguirre Ruiz Angelica
González Serralde Araceli
Cedillo Miralrio Perla Donaji
Martínez Pereda José Alfonso
Armijo González Monserrat Sara
Carpio Mendoza Gustavo
Campero Bautista Juan

9

Hernández Ibarra José Arturo
López Pérez Carlos Axel
Rodríguez Covarrubias Francisco Tomas
Valverde Avila Rubén Vicente
Valdiviezo Ibarra Adriana
Taboada García Areli Carolina
Alvarado Godínez Brenda Araceli
Castillo Valdez Ana Karen
Martínez Felipe Diana Laura
Rosaslanda Sandoval Fernanda

10

Martínez Silva Luis Roberto
Romero Ramírez Alejandro Ernesto
Aguilar López Regina
Támez Torres Karla María
Lujan Calderón Verónica
Dorantes García Joel
Portela Vázquez Juan German
Nieto Bastida Fred
Decle Rosales Blanca Patricia
Terreros Sánchez Elizabeth
Maya Chacón Israel Alejandro
Rebollar Salome María Belén
Mota Cruz Alberto
Bastida Meza Cesar Alexander

11

Santiago Cruz Rosario
De Jesús Marín Georgina
Covarrubias Gómez Alfredo
Sandoval Arredondo Alejandra
De la Luz Romero Irma
Davila Peña Diana Itzel
Ramos Pacheco Daniela Itzel
González Godínez Antonia Alejandra

12

Ortiz Pedroza Ma Guadalupe
Juárez Reyes Raymundo
Cuevas Ramos Daniel
Martínez Espinosa Rodrigo Javier
Medina Tapia Elizabeth
Limón Romero Verónica
Flores Briseño Adrián
Viguera Islas Luis Adrián
Delgado Hernández Alba Maxine
Delgado León Emmanuel
Gómez Rosas Ana Laura

13

López Carbajal Nancy Angelica
Valdovinos Elizalde Laura Elena
Rodríguez Roldan Luz María Teresa
Corral Herrera Ever Arturo
Ponce González María Luisa
Sánchez Ruiz Matilde
Acosta Nava Víctor Manuel
Cedillo Rivera Karina Gabriela
Flores Rosales Lorena
Lugo Quezada Raymundo
Velázquez Fernández David
Galicia Alguicira Gerardo
Lazzano Díaz Emmanuel Adrián
Baez Lima Mariana Rebeca

14

Cano Monroy Clara
Bobadilla del Valle Judith Miriam
Solís Sabillon Gloria Irene
Vargas Ruiz Angel Gabriel
González Rodríguez Blanca Patricia
Méndez Ortiz Geovanny
Díaz Manrique José Efraín
Alariste Rodríguez Erendira
Rosas Herrera Rodolfo Antonio
Hernández Cedillo María Fernanda
Cuevas Cortes Blanca Estela
Martínez Ramírez Melissa

15

López Teros Miriam Teresa
Huertas Flores María Luisa
Herrera Jiménez Ernesto Manuel
Avila Santillán Luisa

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.

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. Informes al 5537555309 con Arturo.

RENTO HABITACIONES.

Cerca del INCMNSZ, frente a Metrobús el Caminero. Incluye wifi, limpieza, seguridad 24 hrs. Informes 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. Informes con Gloria al 5514743060.

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 Tlalpan. 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. Informes al 5617991318 (whatsApp).

RENTO DEPARTAMENTO.

Fuentes Brotantes, 2 recámaras, vestidor, cocina integral, refrigerador, horno eléctrico y centro de lavado. Un lugar estacionamiento \$8400. Informes con la 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. \$2,500. Informes con Liliana Morán al WhatsApp: 5522571867 ext. 2519.

VENDO EDREDÓN DE PLUMA DE GANSO Y SÁBANAS DE FRANELA.

El edredón tiene funda y las sábanas son 100% de algodón. Informes 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. Informes 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. Informes con Gerardo a la ext. 2946 o celular 552128 0806

VENDO BICICLETA LIV ROVE 3DD.

Talla S (como rodada 26). Su diseño híbrido con amortiguadores, permite manejar en la ciudad y en senderos en el bosque. Factura original, precio \$10 mil a tratar. Informes con Liliana al 5522571867. Ext.2519

VENTA DE LIBROS DE ARTE E HISTORIA.

Puedes conocerlos en la coordinación de Arte y Cultura de 10:00 a 14:00 hrs. Precios desde \$100 a \$300.

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

ESTE
2026



ACTIVIDAD FÍSICA
COTIDIANA



Incrementa progresivamente la
actividad física que realizas y
mejora tu condición



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

Misión

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

Visión

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

Valores

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

Mística Institucional

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

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Carmen Amescua Villela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Responsable Editorial

Liliana Morán Rodríguez

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



**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