



ANIVERSARIO
1946-2026



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXII

No. 05

15 de marzo 2026

Ceremonia de Fin de Cursos de Posgrado 2026 del INCMNSZ

Conferencia Magistral de la Dra. Denise Dresser
en el marco del 80 Aniversario



Ceremonia de Fin de Cursos de Posgrado 2026 del INCMNSZ



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 771

15 marzo 2026

CONTENIDO

EDITORIAL	1	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ	2	Fortaleciendo los cuidados en el paciente con traqueostomía	
Ceremonia de Fin de Cursos de Posgrado 2026 del INCMNSZ		EDUCACIÓN PARA LA SALUD	17
		Nefrocápsulas para cuidar sus Riñones	
ENTÉRATE	6	SABÍAS QUE	18
Inauguran la 3era Jornada Institucional para la toma de conciencia en la prevención del Delirium		Efemérides de la salud	
Conferencia Magistral de la Dra. Denise Dresser, en el marco del 80 Aniversario		TU SALUD	19
		Tuberculosis latente: Un riesgo silencioso	
VOLUNTARIADO	10	NUEVA TORRE INCMNSZ	20
Invitación a adquirir la chamarra del 80 Aniversario		¡Logremos juntos!	
NUTRICIÓN INCMNSZ	11	COMUNICACIÓN	21
¿Snacks de ejercicio?		El "nacimiento de la luz" de Jaime Lupercio	
ADMINISTRACIÓN	12	NUESTRO ENTORNO	22
Capacitación e integración estudiantil en el INCMNSZ		Campaña Tapas Pro Apoyo ¿Qué tipo de tapas puedes donar?	
80 ANIVERSARIO	13	LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
- Sesión Cultural de marzo - Concierto dedicado a la UNAM		- Carne de conejo - Conejo caldoso con clavitos	
VIDA INSTITUCIONAL	14	PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
María Elvira Cortés Huerta		Programa Vida Saludable y Sostenible	
ARTE Y CULTURA	15		
Expo-Venta Jaime Lupercio: Sáastal "El nacimiento de la luz"			

La **graduación de Posgrado de la Generación 2026 del INCMNSZ** representa la culminación de un proceso académico de excelencia para los profesionales de la medicina que hoy se convierten en especialistas. Asimismo, refleja la renovación de un compromiso social profundo con la salud pública de México por parte del Instituto, respaldado por su histórico vínculo con la UNAM. La información sobre la Ceremonia de Fin de Cursos se presenta en las secciones ***Para Conocernos*** y ***Ser INCMNSZ***.

En Entérate compartimos dos acontecimientos de gran relevancia para el Instituto:

En el marco del **80 Aniversario del INCMNSZ**, la **Conferencia Magistral del mes de marzo**, titulada **“El papel de los medios en la salud”** impartida por la **Dra. Denise Dresser** trascendió del análisis político para invitar a una reflexión sobre el papel de las instituciones públicas en la vida nacional. En su intervención, destacó al Instituto como un baluarte de ética indispensable en el México contemporáneo, al referirse a **“Nutrición”** como la joya de la corona, donde el rigor clínico y la calidez humana convergen.

Por otra parte, la **inauguración de la 3.ª Jornada Institucional para la Toma de Conciencia en la Prevención del Delirium** en el INCMNSZ destacó la humanización y el rigor en la seguridad del paciente hospitalizado. La **Jefa del Servicio de Geriátría, Dra. Sara Aguilar Navarro**, subrayó la necesidad de reconocer que este trastorno neurocognitivo no es una consecuencia inevitable del envejecimiento, sino una emergencia médica que puede incrementar significativamente el riesgo de mortalidad. La Jornada incluyó desde ciclos de conferencias técnicas hasta acciones simbólicas de compromiso institucional en áreas críticas, mediante las cuales la **Subdirección de Enfermería** impulsó la detección temprana, la comunicación efectiva y la mejora continua en la atención.

Asimismo, la investigación liderada por el **Dr. Jorge Barrios** del **Departamento de Patología** del INCMNSZ, plantea un cambio de paradigma en la manera de enfrentar la **tuberculosis latente**: transformar la principal fortaleza del patógeno —su capacidad de permanecer en estado latente— en la clave para su eventual control. En la sección **Tu Salud** se presenta un análisis sobre la vacuna actualmente disponible (**BCG**) y los avances en investigación que posicionan al INCMNSZ como una institución de vanguardia en el desarrollo de nuevas alternativas de vacunación.

Especialidad y Alta Especialidad

Ceremonia de Fin de Cursos de Posgrado 2026 del INCMNSZ

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



De izq. a der. Dr. Raúl Rivera Moscoso, Dr. Alberto Ávila Funes, Dr. Fernando Gabilondo Navarro, Dra. Ana Carolina Sepúlveda, Dr. Carlos Hinojosa Becerril, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. Leonardo Lomelí Vanegas, Dra. Alicia Frenk Mora, Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, Dra. Martha Kaufer Horwitz, y Dra. Nayelli Cointa Flores García

El pasado 27 de febrero se llevó a cabo la Ceremonia de Fin de Cursos de Posgrado 2026 del INCMNSZ, en la que se graduaron 252 médicas y médicos residentes de 11 Especialidades, 14 Subespecialidades y 43 cursos de Alta Especialidad. Asimismo, concluyeron su formación 2 egresados de maestría y 2 de doctorado.

El presídium contó con la distinguida presencia de: **Dr. David Kershenobich Stalnikowitz**, Secretario de Salud; **Dr. Leonardo Lomelí Vanegas**, Rector de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM); **Dr. Carlos Hinojosa Becerril**, titular de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CCINSHAE); y **Dra. Ana Carolina Sepúlveda**, Directora de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Por parte del INCMNSZ asistieron: **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General; **Dr. Fernando Gabilondo Navarro**, ex Director del Instituto; **Dr. Raúl Rivera Moscoso**, Director de Medicina; **Dr. Miguel Ángel Mercado**, Director de Cirugía; **Dra. Martha Kaufer Horwitz**, Directora de Nutrición; **Dr. Alberto Ávila Funes**, Director de Enseñanza; **Dra. Alicia Frenk Mora**, Subdirectora de Servicios Clínicos y Paramédicos; y **Dra. Nayelli Cointa Flores García**, Subdirectora de Servicios Médicos.



Dra. Ana Barrera Vargas

La conducción de la ceremonia estuvo a cargo de la **Dra. Ana Barrera Vargas**, Jefa del Departamento de Educación Médica, quien destacó que esta fecha representa la culminación de una etapa de formación caracterizada por la exigencia académica, el compromiso y la perseverancia de las y los graduados. Asimismo, subrayó el papel fundamental de profesores, familias y compañeros en este proceso, e invitó a los nuevos especialistas a llevar el legado del Instituto —fundado hace casi 80 años por el Dr. Salvador Zubirán— a todos los rincones del país y más allá de sus fronteras.



Dr. Leonardo Lomeli Vanegas

Por su parte, el **Dr. Leonardo Lomeli Vanegas** resaltó que la ceremonia se realiza en el marco de ocho décadas de servicio ininterrumpido a la salud pública, con la visión del Dr. Salvador Zubirán, cuyo liderazgo fue fundamental para la consolidación del tercer nivel de atención y de la investigación clínica en el país.

Durante su discurso, el Rector presentó datos sobre la situación sanitaria nacional y señaló: “Este panorama hace evidente que existen retos persistentes para avanzar hacia una atención en salud más integral y sostenible. Profesionales como ustedes, con una capacitación clínica de vanguardia, adquieren un valor estratégico para incidir de manera directa en la detección oportuna y el tratamiento adecuado de múltiples enfermedades”.

Destacó la importancia de la colaboración entre la UNAM y el INCMNSZ, lo que implica compartir estándares académicos y un enfoque común. Subrayó, además: “El grado que reciben no marca el final del aprendizaje, sino el inicio de una etapa de mayor conciencia y progreso”.

Presentación de egresadas y egresados de Maestría y Doctorado:

Maestría en Ciencias Médicas: Dra. Ana Lilia Garduño López y Dr. Erik Antonio Cimé Aké



Doctorado en Ciencias Médicas: Dra. Yanin Chavarri Guerra y Dr. Javier Eduardo Anaya Ayala





Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

El **Dr. David Kershenobich Stalnikowitz** expresó: “Me da mucho gusto estar aquí. Esta es una institución que, a lo largo de su historia, se ha consolidado como un referente de excelencia clínica, rigor científico y compromiso social con nuestro país”.

Recordó que el Instituto lleva el nombre del maestro Salvador Zubirán, quien dejó claro que su misión debía trascender la atención clínica para influir en la política sanitaria y en la formación de recursos humanos, sentando las bases de una nueva concepción de la medicina en México: una medicina que no solo cura, sino que también transforma las condiciones que determinan la salud de la población.



Dr. José Sifuentes Osornio

Durante su intervención, el **Dr. José Sifuentes Osornio** destacó la trascendencia de la formación académica y el compromiso social de 252 médicas

y médicos egresados, calificando este evento como uno de los más significativos para la Institución, al materializarse la función sustantiva de la enseñanza.

En un punto central de su discurso, hizo un llamado a preservar la esencia de la medicina frente al avance tecnológico: “Aunque **la tecnología médica y las grandes instalaciones son herramientas valiosas, de ninguna manera sustituyen el tiempo que el médico dedica a escuchar y explorar a sus pacientes**”. Recordó que la práctica clínica se fundamenta en acciones esenciales y en el servicio humano directo.

Asimismo, reconoció la resiliencia de esta generación, que enfrentó retos históricos como la **Pandemia por COVID-19**, demostrando una entrega que hoy les posiciona como futuros líderes en el ámbito académico y de la salud.



Dr. Rigoberto Isojo Gutiérrez

En representación de las y los residentes, el **Dr. Rigoberto Isojo Gutiérrez, Jefe de Residentes de Cirugía**, describió la Mística Institucional como un profundo sentido de pertenencia y orgullo que trasciende fronteras.

Destacó al Instituto como un centro de excelencia clínica y aprendizaje constante, pero también como un espacio donde el humanismo y la fraternidad permiten superar los días más exigentes de la formación médica.



Dr. Jesús Alejandro Romero Águila

Por su parte, el **Dr. Jesús Alejandro Romero Águila**, Jefe de Residentes de Medicina Interna, definió el ingreso al Instituto como la meta profesional más importante, un encuentro con un legado de rigor, disciplina y pensamiento crítico, donde la excelencia se vive como práctica diaria. Subrayó que, más allá de diagnósticos y protocolos, el aprendizaje más valioso fue el compañerismo construido en las guardias y jornadas difíciles: "Nadie terminó la residencia en soledad; la terminamos juntos". Asimismo, reconoció a las familias como pilar fundamental de apoyo y contención.

El **Dr. Raúl Rivera Moscoso** nombró al ganador del "Premio Juan Rull Rodrigo 2026", destacando que este reconocimiento valora no solo el conocimiento, sino también la solidaridad, la entrega y el profesionalismo.

Ganador: Dr. Jesús Alexander Granados Varela.

El **Dr. Alberto Ávila Funes** anunció a los ganadores de las mejores tesis de posgrado, subrayando que la excelencia clínica debe ir acompañada de investigación:

- **Especialidad de entrada directa:** Dr. Carlos Alexis González Martínez.
- **Especialidad de entrada indirecta:** Dr. Daniel Alberto Carrillo Vázquez.
- **Maestría (empate):** Dra. Ana Teresa Arias y Dra. Karen Peña Flores.
- **Doctorado:** Dr. Germán Ricardo Magaña Ávila.



Dr. Carlos Alexis González Martínez



Dr. Daniel Alberto Carrillo Vázquez

Asimismo, el Dr. Miguel Ángel Mercado entregó el **Premio "Dr. Manuel Campuzano Fernández"** en compañía de la viuda del Dr. Campuzano, al Dr. Rigoberto Isojo Gutiérrez.



Dr. Rigoberto Isojo Gutiérrez

Finalmente, el **Premio "Dr. David Kershenobich Stalnikowicz"** al mejor residente en especialidad clínica y quirúrgica fue otorgado a:

- **Especialidad de entrada directa:** Dr. Eduardo Gutiérrez León.
- **Especialidad de entrada indirecta:** Dr. Daniel Alberto Carrillo Vázquez.



Dr. Eduardo Gutiérrez León

La ceremonia reafirmó el compromiso del INCMNSZ con la formación de especialistas altamente capacitados, con sólida preparación científica y profundo sentido humano al servicio de la salud del país.

Capacitación y acción

Inauguran la 3era Jornada Institucional para la toma de conciencia en la prevención del Delirium

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



De izq. a der. Dra. Nayelli Cointa Flores, Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, Lcda. Martha Huertas Jiménez, Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, Dr. Alberto Ávila Funes, Dr. Raúl Rivera Moscoso y al micrófono, Dr. José Sifuentes Osornio

El pasado 9 de marzo, en el Auditorio principal del INCMNSZ, inició la 3era Jornada Institucional para la Toma de Conciencia en la Prevención del Delirium. El evento, realizado en el marco del **Día Mundial de la Concientización sobre el Delirium** (11 de marzo), reunió a directivos, personal médico y de enfermería, así como al alumnado de la Escuela de Enfermería, con el objetivo de fortalecer la información y la sensibilización para prevenir y detectar oportunamente esta condición.

En el presídium estuvieron: **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General; **Dr. Raúl Rivera Moscoso**, Director de Medicina; **Dr. Alberto Ávila Funes**, Director de Enseñanza; **Dra. Nayelli Cointa Flores**, Subdirectora de Servicios Médicos; **Lcda. Martha Huertas Jiménez**, Subdirectora de Enfermería; **Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro**, Jefa del Servicio de Geriátrica; **Mtra. Patricia Ramírez Arvizu**, Jefa del Departamento de Enfermería.

Durante la ceremonia inaugural, la **Dra. Sara Aguilar Navarro** destacó la gravedad de esta condición al señalar que el delirium, definido como una alteración aguda y fluctuante de la conciencia, prolonga la estancia hospitalaria y **puede aumentar cinco veces el riesgo de mortalidad** durante el internamiento.

Asimismo, subrayó que el delirium **no es una consecuencia normal del envejecimiento, sino una emergencia médica que afecta hasta al 56% de los pacientes hospitalizados**. "Un paciente puede presentar riesgos de muerte incluso hasta doce meses después de su alta", advirtió la especialista, al explicar que procedimientos como las cirugías cardiovasculares o gastrointestinales pueden actuar como detonantes, por lo que requieren vigilancia extrema.

Durante su intervención, la **Lcda. Marta Huertas** explicó que la **bandera** -impresa con los logos oficiales del día internacional, del INCMNSZ, y de las áreas de Enfermería y Geriátrica- **representa un símbolo itinerante del compromiso institucional** que recorrerá diversos servicios del hospital, como Urgencias y Cuidados Intensivos, para que el personal plasme su firma como muestra de adhesión a la campaña de concientización.

Por su parte, el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del Instituto, enfatizó que **la prevención del delirium está estrechamente vinculada a las metas institucionales de seguridad del paciente**, como la comunicación efectiva y la reducción de caídas. “Una institución que no revisa sus procesos es una institución muerta; debemos propiciar una cultura de seguridad”, afirmó al declarar formalmente inauguradas las actividades.

El Mtro. Hermes Eduardo Rodríguez del Servicio Geriátrica presentó el programa de actividades para esta jornada que contempla diversas actividades educativas:

- **Lunes 9:** Ciclo de conferencias transmitidas por el canal de YouTube institucional: <https://www.youtube.com/watch?v=LadKi7IMBGU>. Evaluación inicial del conocimiento del personal médico
- **Martes 10:** Charlas sobre generalidades en áreas críticas (UCI y Urgencias).
- **Miércoles 11:** Difusión de escalas de valoración y tamizaje para enfermería.
- **Jueves 12:** Presentación del protocolo de restricción física y química para pacientes con agitación.
- **Viernes 13:** Premiación de los ganadores en el 2do Concurso de fotografía “Una Mirada al Mundo desde el Delirium” y Clausura de actividades.

Las personas ganadoras del Concurso fueron: Elisa García Gijón el Primer lugar con la obra titulada “¿Noche o Día? ¿Día o Noche?”; Jonathan Daniel Torres Martínez el segundo lugar con la obra titulada “¿Qué hay del otro lado?”; y Denisse Esperanza Ledesma Barrientos el tercer lugar con la obra “Cuando mirar ya no es entender”.

Además, durante todo el mes de marzo, el Servicio de Geriátrica difundirá algoritmos de abordaje y tablas de fármacos de primera línea, con el propósito de estandarizar el tratamiento del delirium en toda la institución.

Con esta jornada, el INCMNSZ reafirma su liderazgo en la atención geriátrica y en pacientes hospitalizados, apostando por la detección temprana y la educación del personal de salud como herramientas fundamentales para enfrentar este trastorno neurocognitivo.



Autoridades presentes firmaron la bandera como parte del acto simbólico del compromiso institucional



Clausura de las Jornadas de Prevención del delirium

El papel de los medios en la salud

Conferencia Magistral de la Dra. Denise Dresser, en el marco del 80 Aniversario

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



Dra. Denise Dresser

En el marco de las celebraciones por el 80 Aniversario del INCMNSZ, se llevó a cabo la Conferencia Magistral del mes de marzo, titulada “El papel de los medios en la salud”, impartida por la Dra. Denise Dresser.

El **Dr. Miguel Ángel Mercado**, Director de Cirugía del Instituto, fue el encargado de realizar la presentación formal de la Dra. Dresser, a quien describió como una destacada académica, politóloga, escritora y reconocida periodista. Doctora en Ciencia Política, se desempeña como profesora en el Instituto Tecnológico Autónomo de México (ITAM); es columnista de la revista Proceso y colaboradora del periódico Reforma. Asimismo, participó durante trece años en programas de televisión especializados en análisis político.

Entre sus distinciones, destaca la Legión de Honor en grado de Caballero, otorgada por el Gobierno de Francia, la máxima condecoración que ese país concede a ciudadanos y extranjeros, en reconocimiento a su defensa de la libertad de expresión y los derechos humanos.

Además, ha sido nombrada por la revista Forbes como una de las 100 mujeres más poderosas de México y una de las 50 mujeres más influyentes en redes sociales. Ante un auditorio conformado principalmente por la comunidad del Instituto, la Dra. Dresser compartió una profunda reflexión sobre el papel de las instituciones de salud en el México contemporáneo. Con el análisis de datos y cifras que caracteriza comunicó su opinión acerca de la “austeridad” del gobierno en turno.

Sin embargo, su mensaje inició y se centró en destacar el valor excepcional del INCMNSZ, al que definió como “un baluarte de ética y excelencia”, profundamente marcado por su Mística Institucional. La Dra. Dresser compartió su experiencia personal como familiar de una paciente atendida en el Instituto; a través de este testimonio, visibilizó el trabajo cotidiano que distingue a la comunidad de Nutrición, destacando:

- **El rigor clínico:** reconoció la labor de personal médico joven y de especialistas que analizan los diagnósticos con rigor científico y humanidad, buscando siempre la mejor solución a través del trabajo en equipo.
- **La calidez en el cuidado:** expresó un reconocimiento especial al personal de enfermería, cuya paciencia y dedicación contribuyen a transformar la estancia hospitalaria en un proceso más humano, mitigando el dolor y la incertidumbre de los pacientes y sus familias.
- **El diálogo interdisciplinario:** subrayó que la medicina en el Instituto no se ejerce desde el ego o de forma compartimentada, sino a partir de una interdependencia profesional que prioriza el bienestar integral del paciente.



“Aquí comprendí que Nutrición es la joya de la corona del sistema de salud mexicano”, afirmó, al destacar que la institución logra lo que parece imposible: ser sofisticada e innovadora, y al mismo tiempo profundamente humana. “El INCMNSZ trasciende su carácter de hospital de alta especialidad, al constituirse como una reserva científica, médica y moral de México”.

Señaló también que, en tiempos de incertidumbre global y nacional, espacios como “Nutrición” adquieren un valor incalculable al mantener viva la palabra “vocación” en cada uno de sus procesos. Exhortó a la comunidad del Instituto a defender su autonomía, su liderazgo en investigación y la Mística Institucional legada por el Maestro Salvador Zubirán, fundador del INCMNSZ. Recordó, que **esta mística no es una noción simbólica o religiosa, sino una exigencia profesional** basada en la ética, el conocimiento y el servicio.

Asimismo, advirtió cuando una institución de esta magnitud se debilita, no solo se afectan quienes trabajan o se atienden en ella, sino que “pierde el país entero”. Al agradecer al Instituto por seguir siendo un referente de conocimiento y compromiso social, expresó su confianza en que la mística de su fundador continuará guiando el destino de esta casa durante los próximos años, para que la inteligencia y el amor por la ciencia sigan orientando su labor.

Al finalizar la conferencia, y como símbolo de agradecimiento, el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del Instituto, le entregó una litografía del “El árbol de la vida”, firmada por el maestro Sebastian. Asimismo, le fue entregada la medalla conmemorativa del 80 Aniversario del INCMNSZ.



Asistentes a la Conferencia Magistral



Dr. José Sifuentes y Dra. Denise Dresser



VOLUNTARIADO INCMNSZ

TE INVITAMOS A ADQUIRIR LA CHAMARRA
DEL 80 ANIVERSARIO DEL INCMNSZ

Color: Azul oscuro
Talla: CH, M, G y EG
Precio: \$1,100⁰⁰
Unisex

Ventas: martes y jueves
de 10:30 a 13:00 h
en tienda del voluntariado
y diariamente en la
cafetería del voluntariado
a la entrada de la UPA



Micro pausas para activarnos ¿Snacks de ejercicio?

Mtro. Gerardo Juan Rodríguez Hernández / Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional, Dirección de Nutrición

Los **snacks de ejercicio** son **pau-sas activas o mini-rutinas** saludables que consisten en breves momentos de actividad o movimiento que pueden integrarse fácilmente en la rutina diaria. Se trata de pequeñas dosis de ejercicio, de **entre 5 y 10 minutos**, que generan beneficios para la salud física y mental. El término es cercano, sencillo y fácil de recordar, lo que facilita la apropiación del mensaje.

Uno de los principales problemas actuales es permanecer sentado durante muchas horas seguidas. Esta situación puede provocar:

- Disminución del flujo sanguíneo.
- Alteración de la respuesta a la glucosa después de comer.
- Aumento de la insulina circulante.
- Problemas musculoesqueléticos.
- Impacto en el estado de ánimo y en los procesos cognitivos.

En este sentido, los efectos del sedentarismo pueden repercutir de manera importante en la salud.

Los snacks de ejercicio consisten en esfuerzos vigorosos realizados varias veces al día, como por ejemplo:

- Subir y bajar escaleras lo más rápido posible (al menos tres pisos), tres veces al día.
- Realizar sentadillas rápidas durante 20 segundos.
- Subir y bajar un escalón a ritmo rápido, procurando que la intensidad sea vigorosa.

Se recomienda realizarlos al menos dos veces al día, con intervalos de entre una y cuatro horas.

Beneficios de estos movimientos

- Activan diversas vías celulares.
- Estimulan la biogénesis mitocondrial.
- Aumentan la demanda energética del organismo.
- Mejoran la sensibilidad muscular a la glucosa.
- Favorecen una respuesta positiva del cuerpo ante la intensidad y la duración del movimiento.

Estas prácticas no sustituyen el entrenamiento físico completo; sin embargo, contribuyen a romper el ciclo del sedentarismo.

El cuerpo siempre responde a microestímulos repetidos. A veces, 60 segundos bien utilizados pueden ser más valiosos que 60 minutos postergados.

Romper el sedentarismo con intensidad estratégica puede marcar una diferencia en la salud diaria.



Acercamiento a experiencias profesionales reales

Capacitación e integración estudiantil en el INCMNSZ

Primera de dos partes

Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales, Jefe del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación De Personal y Berenice Aimée Jaime Jiménez

La incorporación de estudiantes al servicio social y prácticas profesionales dentro de instituciones de salud representa una etapa clave en su formación académica y profesional. Durante este proceso, los estudiantes no solo aplican conocimientos adquiridos durante su formación universitaria, sino que también **se enfrentan a nuevos contextos organizacionales** que requieren adaptación, responsabilidad y desarrollo de habilidades sociales.

En este sentido, el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal del INCMNSZ desempeña un papel importante como espacio de formación y de integración psicosocial para los estudiantes.

A través de actividades de inducción, apoyo en la organización de cursos y participación en procesos administrativos relacionados con la formación institucional, **el estudiantado tiene la oportunidad de adquirir diversas competencias que fortalecen su preparación profesional**. Entre los principales beneficios que ofrece esta experiencia se encuentran el desarrollo de habilidades organizativas para la planificación y seguimiento de actividades formativas, así como la adquisición de experiencia en la gestión de procesos administrativos dentro de una institución de salud.

El trabajo dentro del departamento también favorece el fortalecimiento de habilidades de comunicación e interacción profesional, ya que los estudiantes colaboran con personal de distintas áreas del Instituto. Esta interacción promueve el trabajo interdisciplinario y contribuye al desarrollo de competencias profesionales necesarias para el ámbito laboral.

Así mismo, mediante tareas como el manejo de registros, control de asistencia, organización de documentación y seguimiento de programas de capacitación, los estudiantes desarrollan habilidades relacionadas con la administración, la responsabilidad y la resolución de problemas en contextos laborales reales. De esta manera, **la experiencia permite incidir en el proceso formativo integral del alumno**, desde el marco y contexto específicos de los proyectos de servicio social, por medio de un análisis interdisciplinario de la realidad social y del compromiso profesional frente a ella (Cano Castellanos, 2004).

¡TODOS SOMOS INCMNSZ!

Referencias

Cano Castellanos (2004). Concepción Reflexiones sobre el futuro del servicio social universitario. Reencuentro, núm. 40, pp. 1-10 Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco Distrito Federal, México. <https://www.uv.mx/biologia/files/2024/02/7-Reflexiones-del-futuro-del-servicio-social.pdf>
Carlos E. Sozzani (2007). Servicio social universitario: una herramienta para la profundización del vínculo entre la universidad y las problemáticas nacionales. VII Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://cdsa.academica.org/000-106/380>



EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

INVITA A LA
SESIÓN CULTURAL DE MARZO
CONCIERTO DEDICADO A LA
UNAM



María Teresa Frenk
Piano

Jueves 26 de **MARZO 2026**
18 horas

Auditorio Principal INCMNSZ
Entrada libre

COMUNIDAD INCMNSZ



María Elvira Cortés Huerta

Apoyo Administrativo A6
Departamento de Neurología y Psiquiatría,
Subdirección de Epidemiología Hospitalaria
y Control de la Calidad de la Atención Médica

1986-1989

Carrera Técnica de Secretaria Ejecutiva, Instituto Michigan, Ciudad de México
Nivel Medio Superior, Colegio De Bachilleres, Plantel No.26, Ciudad de México

1990-1998

Ingresa al Instituto Nacional de Ciencias Médica y Nutrición Salvador Zubirán al
Departamento de Medicina Psicológica como Apoyo Administrativo A4

1998-2000

Adscrita al Departamento de Neurología y Psiquiatría

2000-2008

Adscrita al Departamento de Informática en Investigación

2008-2012

Adscrita al Departamento de Desarrollo y Mantenimiento de Sistemas

2012-2019

Adscrita al Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral

2019-

Adscrita al Departamento de Neurología y Psiquiatría.

Durante su formación ha asistido a diversos cursos y talleres de superación personal.

Del 11 al 26 de marzo

Expo-venta Jaime Lupercio: *Sáastal* “El nacimiento de la Luz”

Lcda. Paulina Salazar/Arte y Cultura

En el marco de las celebraciones por el 80 Aniversario del INCMNSZ, tenemos el gusto de presentar, durante la expo-venta del mes de marzo, la participación del Maestro Jaime Lupercio.

Jaime Lupercio nació en la Ciudad de México y se formó en la Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado “La Esmeralda”. Su obra ha sido expuesta en diversos países, entre ellos Ecuador, Suiza, Italia y Estados Unidos.

Sus pinturas también pueden apreciarse en distintos espacios del INCMNSZ, como la planta baja y el cuarto piso del edificio de hospitalización, así como en el Departamento de Cardiología, la Dirección de Enseñanza y el Departamento de Patología. Su obra constituye una celebración del mundo onírico: un homenaje al juego libre de los sueños, a la fuerza del color y a los elementos tropicales y festivos.

La expo-venta titulada *Sáastal*, “El nacimiento de la luz”, cuyo nombre hace referencia a la palabra maya que significa “amanecer”, presenta escenas que estallan en color y que evocan un ambiente festivo, como si se tratara de un carnaval. En ellas aparecen criaturas fantásticas, personajes enmascarados, danzantes, chamanes, animales, peregrinos y frutos exuberantes que evocan la vitalidad de un día caluroso.

Esta muestra, conformada por 18 obras, estará disponible en el vestíbulo del auditorio principal hasta el 26 de marzo, invitando a los visitantes a sumergirse en la creatividad característica de Lupercio, en la magia de sus personajes y en la intensidad de su colorido. Lupercio es, como se titula una de sus pinturas, un narrador de sueños. En sus historias pictóricas, la fantasía, los encantamientos, la religión, el ritual y México ocupan un lugar especial.



Maestro Jaime Lupercio en su estudio



Las mascotas de Amaranta

La educación continua como herramienta para salvar vidas Fortaleciendo los cuidados en el paciente con traqueostomía

Edwin Flores Cervantes / Pasante de Servicio Social adscrito al Departamento de Educación Continua en Enfermería

En el marco de la mejora continua y la búsqueda de la excelencia que caracteriza al Instituto, la Subdirección de Enfermería, a través del Departamento de Educación Continua en Enfermería (DECE), dio inicio al “Primer Encuentro de Competencias 2026: Cuidados al Paciente Portador de Traqueostomía en los Servicios de Hospitalización”.

La traqueostomía es un procedimiento quirúrgico frecuente que se realiza para garantizar la permeabilidad de la vía aérea en pacientes con intubación prolongada o con patologías complejas. No obstante, su manejo no está exento de riesgos, ya que pueden presentarse complicaciones como obstrucción, infecciones o desplazamientos de la cánula, situaciones que pueden comprometer la vida del paciente si no se cuenta con personal altamente capacitado. Conscientes de que muchos de estos eventos son prevenibles, el DECE ha desarrollado este encuentro con el propósito de fortalecer las competencias del personal de enfermería.

El contenido del programa aborda desde las generalidades del procedimiento y la valoración diaria del paciente, hasta el manejo de emergencias y la aplicación de técnicas específicas como la aspiración de secreciones y la curación del estoma. El objetivo primordial es que el personal de enfermería adscrito a los servicios de hospitalización se sienta seguro y competente al brindar estos cuidados críticos.

Como pasante de la Licenciatura en Enfermería asignado al DECE, colaborar en la ejecución de este programa, bajo el liderazgo de la Mtra. Nancy Angélica López Carbajal, jefa del Departamento, y con la participación de más de diez críticas de los distintos turnos del Instituto, ha

representado una experiencia de formación profesional invaluable. Esta integración me ha permitido participar activamente con expertos en la estructuración de un programa que combina teoría y práctica clínica.

Durante este proceso, mi labor incluyó la revisión técnica de los contenidos académicos para asegurar su alineación con la mejor evidencia científica disponible, con el fin de estandarizar los protocolos de atención. Uno de los retos más gratificantes fue la elaboración de los maniquíes de simulación utilizados en las estaciones de práctica, lo que permitió que el personal de enfermería practicara de manera segura procedimientos como la curación del estoma, la limpieza de la endocánula y la aspiración de secreciones antes de realizarlos con pacientes.

Es así como el Primer Encuentro de Competencias 2026 no solo fortalecen las habilidades técnicas del personal de enfermería, sino que también promueven una cultura de actualización permanente y trabajo colaborativo orientado a la seguridad del paciente.



Edwin Flores Cervantes



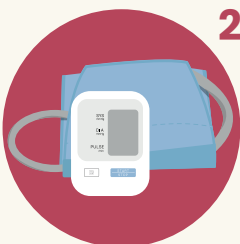
INCMSZ



8 Nefrocápsulas para Cuidar sus Riñones



1
Análisis de sangre y orina por lo menos una vez al año



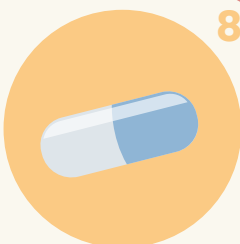
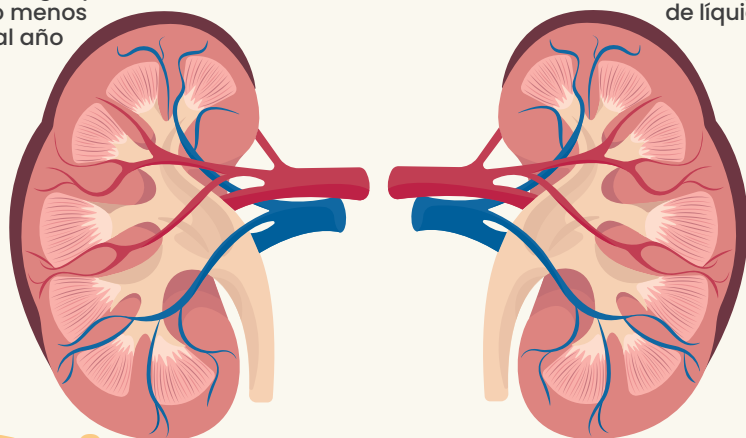
2
Conocer y dar seguimiento a su presión arterial



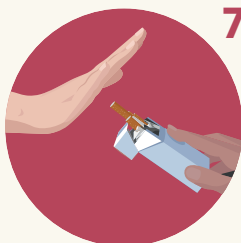
3
Controlar los niveles de azúcar (glucosa) en sangre.



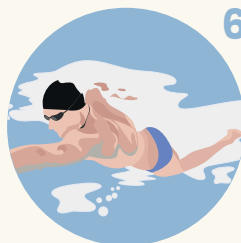
4
Mantenga una ingesta de líquidos saludable



8
Evite automedicarse



7
Lleve una vida libre de tabaco



6
Haga ejercicio por lo menos 30 minutos diarios



5
Lleve una alimentación saludable en cantidad y calidad

Subdirección de Enfermería Ma. Dolores Rodríguez Ramírez
Unidad Metabólica Adultos

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Las nefrocápsulas están en nuestras redes sociales ¡Síguenos!



Mes de marzo

Efemérides de la salud

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

3 de marzo | Día Mundial de la Audición

Impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), promueve la prevención de la pérdida auditiva y la integración de su atención en los sistemas de salud. La OMS estima que más de **1,500 millones de personas viven con algún grado de pérdida auditiva** y cerca de 430 millones requieren servicios de rehabilitación.

Asimismo, advierte que casi el 60 % de los casos en la infancia pueden prevenirse mediante intervenciones oportunas.

Fuente: <https://www.who.int/campaigns/world-hearing-day/2026>

4 de marzo | Día Mundial de la Obesidad

Conmemoración global que busca sensibilizar sobre la obesidad, como uno de los principales desafíos de salud pública. Según la OMS, **más de 1,000 millones de personas viven con obesidad en el mundo**, incluidos 650 millones de adultos, 340 millones de adolescentes y 39 millones de niños. Esta condición incrementa el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y diversos tipos de cáncer.

Fuente: <https://www.worldobesity.org/what-we-do/world-obesity-day>

12 de marzo | Día Mundial del Glaucoma

Lema: **Unidos por un mundo sin glaucoma**. Fecha dedicada a sensibilizar sobre el glaucoma, grupo de enfermedades que dañan progresivamente el nervio óptico y pueden causar **ceguera irreversible** si no se detectan oportunamente.

La OMS reconoce al glaucoma como una de las principales causas de discapacidad visual a nivel mundial, que **afecta a más de 80 millones de personas**. La revisión oftalmológica periódica es clave para su diagnóstico temprano.

Fuente: <https://altareclinicas.es/dia-mundial-del-glaucoma/#::~:~:text=martes%2011%20marzo%2C%202025,qu%C3%A9%20opciones%20existen%20para%20tratarlo>

12 de marzo | Día Mundial del Riñón

Lema: **Salud renal para todos: cuidando a las personas, protegiendo el planeta**. Busca concientizar sobre la prevención y detección temprana de la enfermedad renal crónica (ERC). Se estima que **aproximadamente 850 millones de personas viven con esta enfermedad en el mundo**, muchas sin diagnóstico. Factores como diabetes, hipertensión y obesidad aumentan el riesgo.

Fuente: <https://www.worldkidneyday.org/2026-campaign/#2026theme>

Bacteria que puede activarse ante sistema inmunológico debilitado

Tuberculosis latente: Un riesgo silencioso

Segunda y última parte

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.

En el número anterior, abordamos qué es la Tuberculosis (TB) latente y sus riesgos. En esta segunda parte, se presenta información sobre el papel de la vacuna actualmente disponible y los avances en la investigación orientada al desarrollo de nuevas alternativas en vacunación.

El doctor Dr. Jorge Barrios explicó que la actual vacuna para Tuberculosis, conocida como BCG, continúa siendo la mejor protección disponible; sin embargo, uno de los principales desafíos identificados es que el organismo suele eliminarla en pocos meses, lo que deja la protección principalmente en manos de la memoria inmunológica.

Antes este panorama, el equipo de investigación del Dr. Barrios ha propuesto un enfoque innovador: **aprovechar el propio estado de latencia de la bacteria como mecanismo de defensa.** En este sentido, han identificado cepas como la “1556”, un aislado clínico que de manera natural tiende a permanecer en estado latente y no genera enfermedad progresiva, incluso en modelos animales sin defensas inmunológicas como los ratones.

“Al ser una bacteria viva que persiste en los tejidos sin causar daño, podría funcionar como un “entrenador” constante del sistema inmune, ofreciendo una protección más robusta y organizada que la BCG tradicional”.

La TB latente es, en palabras del Dr. Barrios, la “bomba de tiempo” de la salud pública. Comprender cómo este patógeno manipula nuestro metabolismo y se refugia en órganos como el cerebro es vital para erradicar la enfermedad y para ampliar el conocimiento sobre su posible con aspectos de la salud mental y neurológica.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=pErMhgBEkuc&t=46s>

LOGREMOS 
juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA **TORRE**
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Marzo 2026



Marzo 2025



Marzo 2024

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

Un puente entre el realismo mágico y el legado maya

El “nacimiento de la luz” de Jaime Lupercio

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

El pasado 11 de marzo, en una emotiva ceremonia realizada entre el auditorio principal y el vestíbulo del INCMNSZ, se inauguró formalmente la expo-venta **Sáastal: “El nacimiento de la luz”**, del reconocido artista plástico mexicano **Jaime Lupercio**. La muestra, cuyo título proviene de un término de origen maya que significa “**amanecer**” o el inicio de una nueva vida, invita a los espectadores a realizar un viaje introspectivo a través del tiempo y de la cosmovisión indígena.

Durante la inauguración, la **Lcda. Palmira de la Garza**, destacó la trayectoria de Lupercio, quien se formó en la Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado “La Esmeralda”. Señaló que la obra del artista trasciende la contemplación estética, al convertirse en un vínculo que conecta miradas y sensibilidades diversas, integrando elementos del realismo mágico con influencias de grandes maestros de la pintura.

Actualmente, diversas obras del artista ya forman parte de los espacios del Instituto, con el propósito de contribuir a la humanización de los espacios hospitalarios, brindando luz, color y esperanza tanto a pacientes como al personal de salud.

Asimismo, la Lcda. Palmira de la Garza explicó que **la colección** presentada fue **creada especialmente para esta expo-venta**. Las piezas —caracterizadas por rostros y figuras humanas en tonalidades rojas, azules y amarillas— buscan reflejar la vitalidad de la cultura maya contemporánea y la universalidad del lenguaje artístico.

Durante la ceremonia, el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del Instituto, hizo entrega de un reconocimiento y de la medalla conmemorativa del 80 Aniversario del INCMNSZ al maestro Lupercio, en agradecimiento por su generosidad y por compartir su obra con la comunidad institucional.

En el corte del listón inaugural también estuvo la Dra. Denise Dresser, quien ese mismo día impartió la conferencia magistral del mes de marzo, en el marco de las celebraciones por el 80 Aniversario del Instituto.



Corte del listón inaugural de la expo-venta *Sáastal* “El Nacimiento de la Luz”



El Dr. José Sifuentes Osornio, entrega al maestro Jaime Lupercio medalla conmemorativa del 80 Aniversario



CAMPAÑA
Tapas pro Apoyo
CUIDAMOS EL AMBIENTE Y BENEFICIAMOS A NUESTROS PACIENTES

PROGRAMA INCMNSZ
VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE

¿Qué tipo de tapas puedes donar?

Cualquiera que sea de plástico, ejemplo:

agua	refresco	mayonesa	dosificador
leche	crema	aceite	jabón
		sueros	desodorante
yogur	perfume	maquillaje	medicamento

siempre y cuando no contengan metal o aluminio



**Te invitamos a sumarte a esta campaña
de manera individual o grupal**

Contacto:

T.S. Claudia Márquez
Departamento de Comunicación y Vinculación
Tel. 5554-87-09-00 ext. 4164
patricia.marqueze@incmnsz.mx



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Carne de conejo

Es un alimento rico en proteínas, con gran aporte nutricional y bajo en calorías/grasas, aporta 140 calorías por cada 100 gramos. Lo que la convierte en una opción saludable y recomendada para acompañarlo con ensaladas, verduras u hortalizas.

Es rica en vitamina B12, tiene bajo contenido en sodio, alto en potasio y en proteínas de alto valor biológico.

Se recomienda por su delicioso sabor y la facilidad a preparar en diversos platos.



Cuadernos de
nutrición

Conejo caldoso con clavitos



Ingredientes:

2 cucharadas de aceite
1 conejo en trozos
2 tazas de hongos clavitos (Pueden sustituirse por champiñones)
Sal al gusto

Para la salsa:

6 jitomates asados
1 cebolla asada
2 dientes de ajo, pelados y asados
6 chiles de árbol asados
2 tazas de caldo de conejo
Para adornar hojas de epazote

Modo de preparación:

Calentar aceite en un sartén profundo. Sazonar los trozos de conejo y saltear hasta dorar. Retirar y reservar. Separar los clavitos y saltear en el mismo sartén. Retirar y reservar.

Para la salsa:

Moler los jitomates con la cebolla, ajos, chiles y el caldo hasta obtener una mezcla homogénea.

Verter la salsa en el mismo sartén, añadir el conejo y los clavitos, cocinar a fuego medio hasta espesar. Sazonar y añadir las hojas de epazote.

ESTABLECE

SUEÑO
ADECUADO



Dejar tu espacio
para dormir
cómodo y agradable



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 marzo

16

Valverde Urbina Elsa
Salama Frisbie Richard
Ortiz Méndez Guillermina
Arenas Nolasco Patricia
Gómez Gaytán Alejandro
Santes Jasso Oscar
Chávez López Guadalupe Gabriela
Padilla García Carla Melissa
Vargas Cayente Arlet Aurora
Méndez Ramiro Javier
Baltazar Valdés Víctor Daniel

17

Ortega Cuevas José Sheldón
Cuchillo Hilario Mario
Prudenciano Anzures Alfonso
Hernández Evangelista Patricia Mónica
Dominguez Sánchez Patricia
Vázquez González Víctor Eduardo
Olalde González Lizbeth Karina
Hernández Juárez Hilda Elizabeth
Hernández Zarate Jenny Paulina
Gómez Rodríguez Nancy
Varela Cifuentes Leslie Sarahi
Segundo Martínez Raul

18

Cassiano Quezada Fabiola
Hernández Maya Carmen
López Alvarado Cirilo Juan José
Mimenza Alvarado Alberto José
Maldonado Becerril José
Becerril Nuñez Marisol
Valle Victoria Aaron Noe
Alvarez Gutiérrez Itzel Issamar

19

Martínez Castañeda Jorge Luis
Ibarra Valdovinos Itzelly
Flores de Jesús Josefina
Raya Méndez Josefina Esther
Fragoso Loyo Hilda Esther
Flores Rosales José Carlos
Hernández Oropeza José Luis
Contreras Arenas José Guadalupe
Rodríguez Andoney José de Jesús
Escobar Carrasco Ángel Lizandro
Alvarado Rodríguez Luis Gerardo
González Reguero José Alberto
Cienfuegos Alvear José Antonio

20

Xolalpa Chávez Pedro
Padilla Betancourt Ingrid Paola
Roldán Amaro José Antonio
Carmona Luna Norma
Torres López Claudia
Rosas Torres Martín Gabriel

20

Hernández Becerril Alejandra
Vargas Agredano Romina Margarita
Flores Villanueva Miriam
Arguello Guzmán Kenya Itzel
Pérez Cruz Edrei

21

Taboada García Hortencia
Barranco Cruz José Luis
Torres Avila María del Carmen
Tapia Soria Deidani Primavera
Hernández Apodaca Anabel
Félix Ocaña Darwin
Gutiérrez Castañeda Nancy Margarita
Pérez Cortes Alma Nancy

22

Ledesma Barrientos Fernando
Segura Kato Yayoi Xochitl
Medina García Pavón Barbara
Bernal Salgado Israel
Monárrez Rojas Manuel

23

Pérez Arias Abril Alicia
Ortega Martínez Nayeli
Damián Ronco Martha
Vitores Mejía Jesús
González Alicocer Ana Itzel
Teco Cortes Javier Alejandro

24

Alvarez González Gabriela
Zecua Muñoz Patricia
González Velasco Maricela
Martínez Secundino José Daniel
Vitores Soto Jesús Brandon
Rossano Justo Aurora
Guido Cortes Liliana Stephania

25

Mulía Soto Ana Sarahi
Espinosa Cortes Luz María
Romero Cordoba Sandra Lorena
Cortes Guerrero María Esther
Avenida López Heber Hugo
Fiorella Gutiérrez Henry Joseph
Reyes Cordova Erika

26

Guevara Cruz Martha
Villicaña Hernández Esmeralda
Alva Gopar Maribel
Meneses Cervantes Mariana
Chávez Morales Susana Bráulio
Camacho Rivera Ivon Gabriela

26

Galicia Jiménez Juan Manuel
Morales Martín Teresa
Juárez Bustamante Lizeth Yasmin
Jiménez Linares Luis Rodrigo

27

Escobedo López Kenia Melina
Vergara Mendoza Moisés
Calderón Benítez Leticia Elizabeth
Pérez Méndez Rosalba
García Pérez Cesar Alejo
García Arenas Ana Yasmín
Alquicira Rueda Coral
Cárdenas Soto Karla
Cid Roldán José Antonio

28

Méndez Ramos Steven
Verea Sánchez Nelly Esperanza
Alvarado Altamirano Alicia
Espinosa Navarrete Erica Mayde
González Salazar Luis Eduardo

29

Remus y Galván Beatriz Estela
Estrada González José Daniel
Sánchez Ledesma Silvana
Figueroa Bolaños Maribel
Alvarez Briseño Víctor Hugo
Ángeles Cordova Francisco Javier
Sandoval Librado Raul
Flores Carbajal Francisco
Cortes García Miguel Ángel
Aguilar Cruz María Fernanda
García Valdés Paola
Lara Espinosa Jacqueline Viridiana

30

Alvarez Manzo Héctor Salvador
Flores Cataño María Elena
Velázquez Mata José Luis
Guízar Carpintero María Elena
García Ibarra Rosa Elena
Armengoit Mejía Alicia
Trinidad Burgos Cecilia Karina
Pérez Pineda Rosa Karina
López Nieto Sandra Lizeth
Barroso Guerrero Iván

31

López Rodríguez María Teresa
Rodríguez Benítez Luz María
Morales González Cesar
Fuentes Barrera Brenda Karina
Fernández Marañón Pablo Nazir
Hernández Castillo Julio

● Felicitaciones ● Obituarios

Esta información es responsabilidad de la Subdirección de Recursos Humanos.

El nombre y la fecha de nacimiento constituyen un dato personal. Si por algún motivo deseas que tu nombre no aparezca en esta lista, por favor repórtalo a las extensiones 2519 y 4163, te atenderemos con gusto.

VENDO TOYOTA YARIS 2019.

Sedan 4 puertas, color rojo, vestiduras de tela con 67000 Km. Dos dueños, servicios en agencia, todo pagado y con verificación recién obtenida. Precio \$172,000.00. Informes a las exts. 2511 o 2512.

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 y seguridad las 24 hrs. Informes con Edith al WhatsApp 5546122988.

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 con baño y tina), estudio, un baño completo, cuarto de servicio con baño, patio. Estacionamiento para dos autos y gas natural. Informes con Gloria al 5514743060.

VENDO DEPARTAMENTO.

En Santa Ursula Xitla. En planta baja. Dos recámaras, sala, comedor, cocina integral, patio con lavadero, boiler de paso y 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 y vigilancia. Ubicado en Tepepan, Alcaldía Tlalpan. Informes con Gabriela al 5621935556.

RENTO MINILOFT.

Estancia por día, semana o mes. Cerca de 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.

En Fuentes Brotantes con 2 recámaras, vestidor, cocina integral, refrigerador, horno eléctrico y centro de lavado. Un lugar estacionamiento. Precio \$8,400. Informes con la Sra. Margarita al 5513911562.

VENDO CELULAR HONOR X8a.

Nuevo y sellado. ROM:128 GB, RAM: 8 GB, DUAL SIM, CÁMARA 100 MEGAPIXELES. Procesador MediaTek Helio G 88. Precio \$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. Precio \$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. 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, ext. 2119, de 10:00 a 14:00 hrs. Precios desde \$100 a \$300.

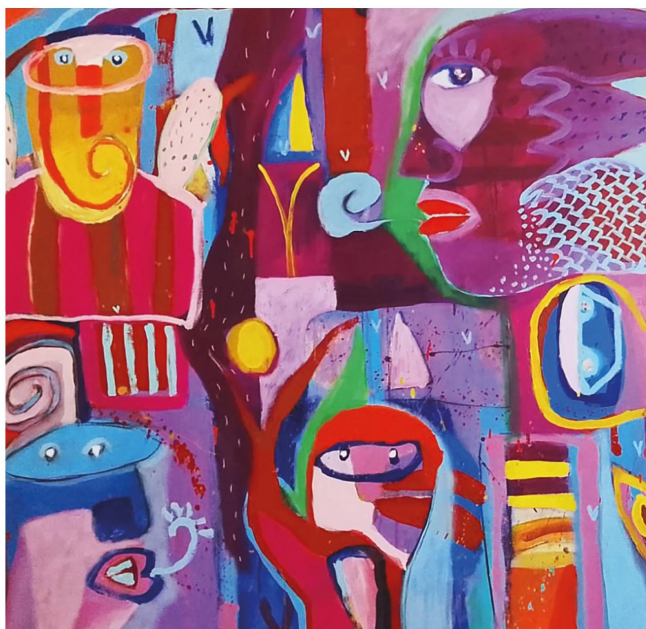


EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN
TIENE EL HONOR DE INVITARLE A LA

expo-venta:

Jaime Lupercio

Sáastal "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



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 escríbenos 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