



ANIVERSARIO
1946-2026



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXII No. 07

15 de abril 2026

Conferencia Magistral del Dr. Julio Frenk Mora en el marco del 80 Aniversario

INCMNSZ presente en la
Feria de la Salud Tlalpan 2026





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 773

15 abril 2026

CONTENIDO

EDITORIAL	1	ARTE Y CULTURA	15
PARA CONOCERNOS	2	• Expo-venta: Víctor Mohedano <i>Paisajes Internos</i>	
• Conferencia Magistral "Educando al médico del futuro"		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
SER INCMNSZ	4	• ¡100 pacientes dijeron en hemodiálisis!	
• El INCMNSZ presente en la Feria de la Salud en Tlalpan 2026		EDUCACIÓN PARA LA SALUD	17
ENTÉRATE	8	• Salud bucal: Cepille sus dientes	
• El Dr. José Ávila Funes es galardonado con el prestigioso Premio "Miguel Otero" 2026		COMUNICACIÓN	18
• Jornada Académica por el Día Nacional del Archivista 2026		• El éxito del "Reto21" en el marco del Día Mundial del Sueño	
INVESTIGACIÓN	10	• <i>Paisajes internos</i> de Víctor Mohedano	
• Convocatoria Fundación Río Arronte, I.A.P.		NUEVA TORRE INCMNSZ	20
NUTRICIÓN INCMNSZ	11	• ¡Logremos juntos!	
• Un alimento para tu bienestar: la aportación del pescado		TU SALUD	21
ADMINISTRACIÓN	12	• Menopausia: una nueva etapa de cuidado	
• Aprender a pertenecer: capacitar e integrar al estudiante en el INCMNSZ		NUESTRO ENTORNO	22
CAMPAÑA INCMNSZ	13	• Capacitación teórico- práctica, fortalece cultura de protección civil	
• 10º Aniversario Tapas Pro-Apoyo		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
VIDA INSTITUCIONAL	14	• Lentejas Ceviche de lentejas	
• María Cristina Navarrete González		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

En el marco del 80 Aniversario del INCMNSZ, el **Dr. Julio Frenk Mora**, Rector de la UCLA, dictó la conferencia magistral “Educando al médico del futuro” en la que propuso transitar hacia una educación para la vida que una la tecnología y el humanismo. Además, invitó a integrarse en el trabajo colaborativo transprofesional, como la clave para una práctica clínica resiliente, humana y comprometida con la excelencia. El informe en **Para Conocernos**.

Con motivo del Día Mundial de la Salud, el INCMNSZ participó en la **Feria Juntas y Juntos por la Salud Tlalpan 2026**, con el objetivo de acercar acciones de prevención y promoción de la salud a la población. A través de la integración de los componentes de autocuidado, alimentación y salud mental, del Programa Vida Saludable y Sostenible, el Instituto reafirma su vocación de servicio y su compromiso con el bienestar integral. La información en la sección **Ser INCMNSZ**.

En la sección **Entérate** se destaca el reconocimiento otorgado al **Dr. José Alberto Ávila Funes con el Premio “Miguel Otero” 2026**, el cual distingue su trayectoria de alto impacto y rigor científico. Su liderazgo en el INCMNSZ contribuye al fortalecimiento de la investigación clínica y consolida un legado que incide de manera significativa en la salud pública nacional.

Por otra parte, en el marco de la **Jornada conmemorativa del Día Nacional del Archivist**, organizada por el Lcdo. Fermín Álvarez Hernández, Jefe del Departamento de Estadística y Archivos Institucionales, se destacó la relevancia de los archivos como elementos fundamentales para preservar la memoria institucional y garantizar la transparencia.

En **Comunicación** se informa sobre la implementación del **“Reto 21 días”**, iniciativa de la **Clínica de Trastornos del Dormir**, orientada a fomentar hábitos saludables de sueño entre la comunidad.

Además, anunciamos la inauguración de la **expo-venta del mes de abril, Paisajes internos del maestro Víctor Mohedano**, misma que reafirma la Mística Institucional del INCMNSZ al integrar el arte como motor de humanización. La muestra destaca el valor de la cultura en la recuperación emocional de los pacientes y el personal.

El futuro de la medicina: una revolución educativa

Conferencia Magistral “Educando al médico del futuro”

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



Dr. Julio Frenk Mora

En el marco de las celebraciones por el 80 Aniversario del INCMNSZ, el **Dr. Julio Frenk Mora**, actual **Rector de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA)**, dictó la conferencia magistral **“Educando al médico del futuro”**.

Ante una audiencia de especialistas y académicos del Instituto y de otros hospitales y centros de estudios, el Dr. Frenk **propuso transformar la enseñanza médica**, advirtiendo que el modelo tradicional de formación ha quedado superado por la velocidad de la tecnología y los cambios en el mercado laboral.

El Dr. Julio Frenk, quien fuera Secretario de Salud entre 2000 y 2006, compartió una propuesta basada en el concepto de **“educación para la vida”**, una respuesta adaptativa a un mundo donde el **conocimiento es dinámico y las profesiones se transforman en tiempo real**.

Según el especialista, el modelo de una etapa de estudio seguida de una de trabajo es obsoleto.

Esta nueva estrategia se sustenta en tres dimensiones fundamentales:

1. **Aprendizaje a lo largo de la vida:** La transición de sistemas cerrados a arquitecturas abiertas donde la institución acompaña al profesional siempre.
2. **Aprender a promover vidas saludables:** El enfoque central de la profesión médica.
3. **Aprender a vivir la propia vida:** Una respuesta al *burnout* profesional. “Si no entendemos que una parte de la estrategia educativa es proteger la salud y el bienestar de los propios prestadores, estamos fallando”.

El Dr. Frenk propuso un nuevo **esquema de competencias en forma de “T”**, donde la base son los conocimientos científicos y la especialización, pero la parte superior -la más crucial ahora- son las **competencias integradoras:**

- **Pensamiento crítico**
- **Ética**
- **Inteligencia emocional**
- **Capacidad de trabajar en equipos diverso.**

En este sentido, hizo un llamado a expandir la **educación transprofesional**, integrando no solo a personal médico y de enfermería, también a personas que trabajan en comunidad y expertas en ciencias de datos e inteligencia artificial, quienes considera parte esencial del ecosistema de salud.

El Dr. Frenk ve a la Inteligencia Artificial (IA) como una herramienta para recuperar la esencia de la medicina. Al delegar tareas de procesamiento de datos y documentación a la IA, el personal médico puede enfocarse en lo que llamó “humanismo médico”, refiriéndose a aspectos insustituibles como la conexión humana.

Asimismo, destacó el papel de los simuladores avanzados, que permiten a los estudiantes vivir una de las formas más importantes del aprendizaje: cometer errores, pero sin poner en riesgo vidas humanas.

La conferencia concluyó con un llamado a las instituciones a “enseñar a enseñar” y a **evaluar la innovación educativa con el mismo rigor científico con el que se evalúan los protocolos clínicos.**

Para el Dr. Julio Frenk, **el médico del futuro va más allá de ser un experto técnico;** tiene que ser un líder capaz de navegar la incertidumbre con juicio ético y sensibilidad humana.



Dr. Julio Frenk Mora recibe de manos del director general, Dr. José Sifuentes Osornio una litografía del árbol de la vida del escultor Sebastian



De izq. a der. Dr. Julio Frenk Mora, Dra. Alicia Frenk Mora y Dr. José Sifuentes Osornio

Ciencia y comunidad unidas por el bienestar

El INCMNSZ presente en la Feria de la Salud en Tlalpan 2026

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



Inauguración de la Feria "Juntas y Juntos por la Salud, Tlalpan 2026"

En el marco del **Día Mundial de la Salud**, conmemorado el 7 de abril, el centro de la alcaldía Tlalpan fue sede de la **Feria "Juntas y Juntos por la Salud, Tlalpan 2026"**, cuyo objetivo fue acercar servicios de prevención y divulgación de salud en la población.

El evento destacó por la participación estratégica de diversos hospitales e institutos de alta especialidad, entre ellos el **INCMNSZ**. A la ceremonia inaugural asistió la **Dra. Martha Kaufer Horwitz**, Directora de Nutrición, en representación del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General.

La participación del Instituto fue coordinada por la **Lcda. Martha Huertas Jiménez**, Subdirectora de Enfermería, a través del **Programa Vida Saludable y Sostenible**, e incluyó la instalación de tres módulos informativos: **Alimentación Saludable**, coordinado por la **Mtra. Leticia Cervantes Turrubiates**; **Salud Mental**, a cargo de la **Dra. Judith González Sánchez**; y **Autocuidado**, mediante módulos **MIDO** (Medición Integrada para la Detección Oportuna), atendidos por personal de enfermería.

Durante el acto inaugural, la **Dra. Diana Palami**, en representación del **Dr. Carlos Hinojosa Becerril**, Titular de la Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CCINSHAE), destacó el lema de la OMS para este año: **"Juntos por la salud, juntos por la ciencia"**.

Asimismo, subrayó el papel fundamental de los Institutos Nacionales de Salud como eje de la ciencia aplicada al bienestar, resaltando la importancia de acercar los servicios de salud a la comunidad mediante acciones extramuros.

En su intervención, señaló que, si bien esta fue la segunda edición de la feria, es la primera en lograr una convocatoria de gran alcance, al reunir a más de **20 institutos y hospitales de alta especialidad**.

Por su parte, la alcaldesa de Tlalpan, **Mtra. Gabriela Osorio**, reconoció la disposición de las instituciones para extender sus servicios más allá de sus instalaciones y “territorializar” la salud, destacando que debe ser entendida como un derecho y no como un privilegio. Asimismo, propuso que futuras ediciones de la feria se extiendan hacia zonas de la periferia y pueblos originarios, con el fin de reducir las barreras de acceso a los servicios de salud.

La feria incluyó:

- **Más de 30 módulos** informativos con servicios dirigidos a la población.
- **Charlas especializadas** cada 15 minutos en diversas áreas de la salud.
- **Activaciones físicas** coordinadas por especialistas de las instituciones participantes.

El Instituto participó con dos ponencias breves:



Mtra. Leticia Cervantes Turrubiates

“**Alimentación saludable y sostenible**”, impartida por la **Dra. Leticia Cervantes Turrubiates**, Jefa del Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional, quien enfatizó la importancia de adoptar un estilo de vida saludable de manera integral y sostenida. Presentó el modelo del **Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible**, que promueve el consumo de alimentos locales y de temporada para favorecer la economía familiar y reducir el impacto ambiental. Entre las principales recomendaciones destacaron:

- Priorizar el consumo de frutas y verduras por su aporte de fibra, agua, vitaminas y minerales, indispensables para la digestión.
- Incluir leguminosas como fuente accesible de proteína de alta calidad.
- Consumir entre seis y ocho vasos de agua simple al día y evitar bebidas azucaradas.
- Evitar el consumo de alimentos frente a pantallas, promoviendo la convivencia familiar.
- Preparar refrigerios en casa y utilizar recipientes reutilizables para reducir costos e impacto ambiental.



Dra. Judith González Sánchez

“**No hay salud sin salud mental**”, ponencia a cargo de la **Dra. Judith González Sánchez**, Jefa del Departamento de Consulta Externa y responsable del componente de Salud Mental del Programa Vida Saludable y Sostenible. Destacó que la salud mental es un pilar fundamental del bienestar integral.

Subrayó la importancia de **desestigmatizar los trastornos mentales**, reconociéndolos como condiciones médicas biológicas relacionadas con alteraciones químicas cerebrales y que requieren atención profesional. Entre los principales puntos abordados se encuentran:

- La necesidad de atender síntomas de ansiedad y depresión cuando persisten por más de dos semanas o afectan la funcionalidad.
- La identificación oportuna de señales de riesgo en el proceso suicida.
- La prevención de adicciones, tanto tradicionales (alcohol y tabaco) como emergentes (vapeo, uso excesivo de redes sociales y videojuegos).
- La relevancia del sueño, la hidratación y la actividad física para el equilibrio emocional.

Los módulos informativos del INCMNSZ atendieron a más de 300 personas entre las 10 de la mañana y las 14:30 horas.

Eje Autocuidado con MIDO (Medición Integrada para la Detección Oportuna), con personal de Enfermería.

- Toma de presión arterial, glucosa capilar, peso, talla, circunferencia de cintura y cadera.
- Trataron diversos temas de educación para la salud para la prevención de enfermedades.
- Atendieron a 137 personas



Modulo: Autocuidado

Eje Alimentación saludable

- Ofrecieron orientación nutricional, temas de hidratación y actividad física.
- Atendieron a 150 personas



Modulo: Alimentación Saludable

Eje Salud Mental

- Participaron con la dinámica "Identifica, expresa y maneja tus emociones"
- Atendieron a 100 personas



Modulo: Salud Mental

Con esta intervención en comunidad, el Instituto reafirma su compromiso con la Mística de servicio que le caracteriza, llevando el conocimiento científico y la atención preventiva a la población de la demarcación.



Actividades en la Feria de la Salud en Tlalpan 2026

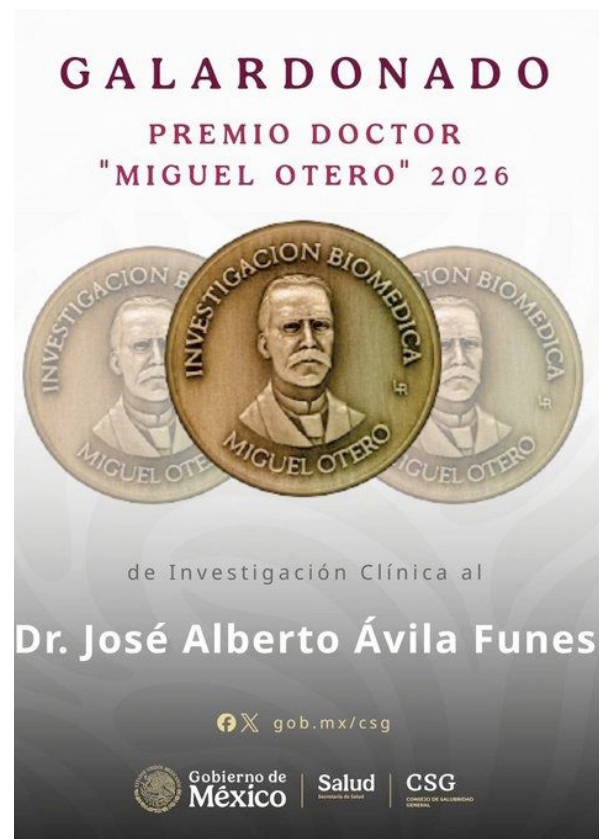
Por su excelencia en investigación clínica Dr. José Alberto Ávila Funes galardonado con el prestigioso Premio “Miguel Otero” 2026

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

En el marco del Día Mundial de la Salud, conmemorado el 7 de abril, el Gobierno de México, a través del Consejo de Salubridad General (CSG), otorgó los Reconocimientos en Salud Pública 2026, con el propósito de distinguir **trayectorias ejemplares en el ámbito de la medicina nacional**.

Entre las personas galardonadas, el **Dr. José Alberto Ávila Funes**, Director de Enseñanza del INCMNSZ, recibió el **Premio Doctor “Miguel Otero” 2026** en la categoría de Investigación Clínica. Este reconocimiento constituye uno de los más altos honores que el Estado mexicano confiere a profesionales de la salud cuya labor científica ha tenido un impacto significativo en el bienestar de la población.

El Dr. Ávila Funes, especialista en infectología y geriatría, ha contribuido con su trayectoria de manera sustantiva al fortalecimiento de los protocolos clínicos y a la formación de nuevas generaciones de especialistas, consolidando el prestigio de México en el ámbito de la investigación clínica a nivel internacional.



Dr. José A. Ávila Funes

Cuidando el legado documental del Instituto

Jornada Académica por el Día Nacional del Archivista 2026

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



De izq. a der. Lcdo. Fermín Álvarez Hernández, Mtra. Mireya Quintos Martínez, Mtro. Hanniel Méndez Jiménez, Lcda. Ericka Retiz Márquez y Dr. José Sifuentes Osornio

El pasado 30 de marzo se llevó a cabo la **Jornada Académica con motivo del Día Nacional del Archivista 2026**, en el Auditorio Principal del INCMNSZ. Bajo el lema **“80 años de identidad institucional a través de los archivos”**, autoridades del sector salud y especialistas en gestión documental se reunieron con el propósito de destacar la relevancia de los archivos como pilares de la memoria histórica y la transparencia institucional.

El **Lcdo. Fermín Álvarez Hernández**, Jefe del Departamento de Estadística y Archivos Institucionales, señaló que la oficina de estadística del Instituto inició operaciones el 12 de octubre de 1946, de manera simultánea con la fundación de la institución. Asimismo, destacó que esta trayectoria de ocho décadas evidencia la evolución de la archivística, al transitar de una práctica empírica a una disciplina profesional esencial para la rendición de cuentas en el país.

Por su parte, la **Mtra. Mireya Quintos Martínez**, Directora de Desarrollo Archivístico Nacional del Archivo General de la Nación, enfatizó que la archivística constituye una profesión que, por su relevancia, debe ser reconocida al mismo nivel que otras disciplinas como la medicina o la ingeniería. Subrayó que, si bien muchas personas han desarrollado esta labor a través de la experiencia, es indispensable contar con una sólida formación teórica, dada la importancia de la información resguardada en diversos soportes para el país.

En su intervención, el **Mtro. Hanniel Méndez Jiménez**, Director General de Tecnologías de la Información de la Secretaría de Salud, señaló que, para su área, resulta prioritario conocer el estado actual de los archivos, a fin de impulsar programas de modernización e innovación en todo el sector.

Finalmente, el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del INCMNSZ, afirmó que los archivos son fundamentales para el quehacer institucional. Destacó que, en el caso del Instituto, estos se consultan de manera constante para fortalecer la memoria institucional y comprender su evolución histórica, particularmente el archivo clínico, el cual describió como un acervo integral que contribuye a la atención de pacientes, a la enseñanza médica y a la investigación.

Este evento conmemoró una fecha significativa y reafirmó el compromiso del Instituto con la preservación, organización y difusión de su legado documental.

Proyectos en el área de salud 2026

Convocatoria Fundación Río Arronte, I.A.P.

Departamento de Comunicación y Vinculación

¿Cuentas con un proyecto orientado a fomentar la adopción de hábitos saludables o a mejorar la calidad de la atención médica en poblaciones vulnerables?

La Fundación Gonzalo Río Arronte, I.A.P., invita a participar en la Convocatoria del Área de Salud 2026, dirigida a iniciativas que contribuyan al fortalecimiento del bienestar y la atención en salud.

Para consultar las bases de la convocatoria, el instructivo, el acceso al taller virtual y el registro de solicitudes, visita los siguientes enlaces:

<https://fundaciongonzalorioarronte.org/salud>

<https://fundaciongonzalorioarronte.org/wp-content/uploads/2026/02/Convocatoria-Salud-2026.pdf>

Fecha límite de recepción de solicitudes: 31 de mayo de 2026.



Convocatoria del Área de Salud 2026

de la **Fundación Gonzalo Río Arronte, I.A.P.**

<https://fundaciongonzalorioarronte.org/salud>

Cierre de recepción de solicitudes:
31 de mayo de 2026

Saludable inclusión en la dieta habitual

Un alimento para tu bienestar: la aportación del pescado

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

El consumo de pescado tiene un lugar crucial dentro de una dieta correcta, ya que aporta múltiples beneficios para la salud en todas las etapas del ciclo de la vida. **El pescado**, además de **aportar nutrientes indispensables como vitaminas, nutrientes inorgánicos y ácidos grasos omega-3**, es una **fuentes de proteína** de alto valor biológico y de **fácil digestión**.

Los ácidos grasos omega-3 han sido estudiados ampliamente por su papel en la protección cardiovascular, el apropiado funcionamiento del sistema nervioso y por sus propiedades antiinflamatorias.

El contenido de grasa puede variar según la especie, hay pescados magros; es decir, con poca grasa, hasta aquellos con mayor aporte de grasas "saludables", en especial los llamados "pescados azules", provenientes principalmente de aguas frías, que son ricos en ácidos grasos omega-3.

Diversas investigaciones han demostrado que **el consumo de pescado puede ser bueno para el corazón**, así como para un **mejor desarrollo neurológico**. En particular, los ácidos grasos omega-3, como el EPA y el DHA, **contribuyen a disminuir los triglicéridos**, favorecer la función cardiovascular y participar en procesos clave del sistema nervioso.

Elegir pescado dentro del consumo habitual no requiere cambios complicados. Algunas **opciones accesibles y recomendables** son el **atún, la sardina, la mojarra y la trucha**, las cuales se pueden utilizar en preparaciones prácticas y sencillas.

Aprovecha sus beneficios, te sugerimos:

- Consumir pescado al menos una vez por semana
- Variar las especies
- Preferir métodos de cocción como al vapor, a la plancha o al horno

Si bien algunos pescados pueden contener sustancias como mercurio, la evidencia indica que, en la mayoría de los casos, los beneficios de su consumo son mayores. Y se puede resolver variando las especies y **prefiriendo el consumo de pescados pequeños y jóvenes** como sardinas, boquerones, salmón o trucha, más que grandes (depredadores como atún rojo, pez espada y tiburón).

El pescado es esencial para tener una dieta correcta y saludable. Incorporar el pescado de manera habitual puede representar un cambio sencillo, pero con gran impacto positivo en nuestra salud.



Acercamiento a experiencias profesionales reales

Aprender a pertenecer: capacitar e integrar al estudiante en el INCMNSZ

Segunda y última parte

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

El Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal funge como un vínculo entre las instituciones educativas y el INCMNSZ, al facilitar la integración de estudiantes —independientemente de su disciplina académica— a un entorno institucional de salud, donde pueden participar activamente en proyectos y procesos que trascienden el ámbito académico.

Este proceso de vinculación permite que el aprendizaje universitario se traduzca en experiencia profesional concreta, al propiciar la interacción con profesionales de distintas áreas, el intercambio de conocimientos y la comprensión de la dinámica institucional. De esta manera, el Departamento no solo transmite información, sino que genera oportunidades de aprendizaje práctico que contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes.

Estas oportunidades se reflejan en los testimonios de quienes han participado en el Instituto:

“...Anteriormente, los proyectos que había realizado eran “ficticios”, siempre trabajando bajo un proyecto escolar, pero en el Instituto fue aplicar varios conocimientos (y aprender muchos más) en situaciones reales” - Omar Meneses Hernández, 2022.

“...Me ayudó a desarrollar nuevas competencias y habilidades para el campo laboral [...] al concluir mi servicio social en el Instituto obtuve mi primera y gran oportunidad laboral en una empresa japonesa” - Sandra Guadalupe Rojas Reyes, 2022.

“...Desarrollé habilidades en cuanto al involucramiento en los procesos internos de actualización, reclutamiento y selección, capacitación de personal y trato con el mismo, manejo de bases de datos, identificación de áreas de oportunidad e implementación de soluciones y alternativas para las mismas” - Raquel Abigail Castro Navarro, 2022.

En conjunto, estas experiencias evidencian que el servicio social y las prácticas profesionales en el Instituto constituyen un espacio significativo para el aprendizaje y el desarrollo personal. Más allá de la adquisición de conocimientos técnicos, los estudiantes fortalecen habilidades sociales, asumen responsabilidades en contextos reales y comprenden el valor del trabajo colaborativo dentro de una institución de salud. Asimismo, esta experiencia contribuye al desarrollo de la autoconfianza, la capacidad de adaptación y la resolución de problemas, competencias fundamentales para su ejercicio profesional. En este sentido, el compromiso que se genera durante este proceso formativo confirma que “cuando la mente y el corazón están comprometidos, toda la persona se involucra, lo que conduce a decisiones que se traducen en acciones concretas” (Cano Castellanos, 2004).

¡TODOS SOMOS INCMNSZ!

Referencias

Cano Castellanos, L. (2004). Reflexiones sobre el futuro del servicio social universitario. Reencuentro, núm. 40, pp. 1–10. Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco.

TE INVITAMOS A PARTICIPAR

Ven a formar parte del armado, con tapas de plástico, del logotipo conmemorativo por el 10º aniversario de la campaña



TAPAS PRO APOYO

Se llevará a cabo

24 de abril
9am a 12pm | Explanada del Quijote

A partir de la 1 pm, tomaremos la fotografía grupal conmemorativa.

¡Gracias por sumarte!

INFORMES:

Departamento de Comunicación y Vinculación | Tel. 54 87 09 00 Ext. 4164
#entornoambiental_incmnsz

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



COMUNIDAD INCMNSZ



Cristina Navarrete González

Auxiliar de Laboratorio, Departamento de Patología,
Subdirección de Servicios Auxiliares de Diagnóstico,
INCMNSZ

1957

Ingresa al Instituto Nacional de Ciencias Médica y Nutrición Salvador Zubirán, en la Sección de Intendencia como afanadora

1965

Se incorpora al Laboratorio de Microbiología Clínica, con el Dr. José Ruiloba Benítez

1982-1984

Colabora en la Subdirección de Medicina Interna con el Dr. Juan Antonio Rull Rodrigo, y con el Dr. Gregorio Pérez Palacios, Subdirector de Biología de la Reproducción

1984-1987

Sale comisionada para laborar en la Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM, con los doctores Carlos Valverde, Flavio Mena y Dr. René Druker; y en el Instituto Mexicano de Psiquiatría, en el área de Biomédica con el Dr. Juan Ramón de la Fuente

1988

Se reintegra al Instituto Nacional de Ciencias Médica y Nutrición Salvador Zubirán, al Departamento de Educación para la Salud con el Dr. Mariano García Viveros en turno matutino, y en el turno vespertino al Departamento de Patología

2014

Se integra al área de Oficialía de Partes

2020

Se reincorpora al Departamento de Patología

2026

Durante su servicio en el Instituto ha participado en diferentes cursos, seminarios y simposios.

Del 8 al 30 de abril

Expo-venta: Víctor Mohedano

Paisajes Internos

Lcda. Paulina Salazar/Arte y Cultura

En el marco de las actividades conmemorativas por el 80 aniversario del INCMNSZ, se presenta la expo-venta *Paisajes internos*, del artista Víctor Mohedano (Ciudad de México, 1956), correspondiente a las actividades del mes de abril.

La primera obra que el Maestro Mohedano donó al Instituto, *Alegría de vivir*, se encuentra ubicada en la planta baja del área de Hospitalización. Esta pieza ha contribuido de manera significativa a generar un entorno más cálido y amable para pacientes, familiares y personal. Otras de sus obras pueden apreciarse en distintos espacios del Instituto.

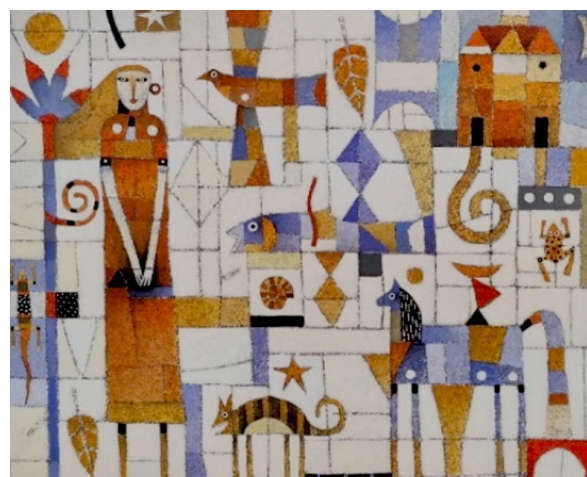
El artista es egresado de la Academia de San Carlos y de la Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado "La Esmeralda". Su obra constituye un homenaje a la naturaleza, en la que resalta lo autóctono y la riqueza de la flora y la fauna. A través de sus composiciones, Mohedano representa criaturas de gran fuerza simbólica, como las ballenas, asociadas con la sabiduría, la intuición, la libertad y la armonía. El propio artista propone que sus imágenes sean interpretadas libremente por el espectador.

Las influencias de su trabajo abarcan desde las pinturas rupestres hasta referentes como Paul Klee y Francisco Toledo, así como el arte primitivo, el prehispánico y los iconos rusos. A partir de estos elementos, Mohedano construye un lenguaje visual propio, caracterizado por el uso de espirales, líneas dinámicas y figuras geométricas. Su pintura puede entenderse como una composición integral en la que cada elemento contribuye a la conformación de un universo que transita entre la realidad, la fantasía y lo onírico.

La exposición *Paisajes internos*, disponible en el vestíbulo del Auditorio Principal hasta el 30 de abril, reúne un conjunto de 19 obras que integran el imaginario característico del artista: animales, sillas, árboles, flores y escenas de poblados, todos ellos configurados bajo un lenguaje geométrico en el que destaca el uso del triángulo como elemento compositivo.



Víctor Mohedano en su estudio



Obra, *La casa de los sueños*

Actividades lúdicas en educación para la salud ¡100 pacientes dijeron en hemodiálisis!

Mtra. Zeltzin López Ramírez y EEN. Karla Johatzi Cruz Ruiz

La participación del personal de enfermería de la **Unidad de Hemodiálisis** de la UPA en la 3era Feria de la Salud Renal, conmemorativa del Día Mundial del Riñón 2026, tuvo como objetivo identificar la perspectiva de los pacientes respecto a su aprendizaje a lo largo de su experiencia en hemodiálisis. Desde su diseño, el proyecto se planteó como una estrategia dinámica, accesible y significativa para **fortalecer la educación en salud renal**.

Para su desarrollo, se contó con la participación de 54 pacientes en terapia de sustitución renal, a quienes se les aplicaron 16 preguntas orientadas al autoconocimiento de su enfermedad, tratamiento, alimentación y estilo de vida. Este análisis otorgó una base sólida para el diseño de una actividad lúdica enfocada en reforzar conocimientos desde la experiencia de los pacientes.

Durante la jornada, la dinámica se llevó a cabo mediante la integración de dos equipos conformados por pacientes, familiares y personal del Instituto. A lo largo de cuatro rondas, los participantes respondieron diversas preguntas, obteniendo puntuación aquellos equipos que lograban coincidir con las respuestas más frecuentes en el menor tiempo posible. Esta actividad favoreció un ambiente de participación activa, aprendizaje colaborativo e integración. Se observó una respuesta entusiasta por parte de los asistentes, quienes, además de involucrarse en la actividad, fortalecieron sus conocimientos sobre la enfermedad renal crónica, su tratamiento y las prácticas de autocuidado. En congruencia con el lema "Salud renal para todos: cuidando a las personas, protegiendo el planeta", el módulo fue elaborado con materiales reciclados, reafirmando el compromiso institucional con el cuidado del medio ambiente.

De manera complementaria, se presentó la infografía "El impacto ambiental de la hemodiálisis: transformando el tratamiento renal para un futuro más verde", con el propósito de **sensibilizar sobre la huella ambiental** de estos tratamientos y la importancia de su prevención.

Esta experiencia permitió reafirmar que la educación en salud renal, a través de estrategias innovadoras y participativas, favorece el aprendizaje significativo y fortalece la **conciencia sobre el autocuidado** y la protección del entorno.



Personal de enfermería de la Unidad de Hemodiálisis de la UPA y su módulo informativo



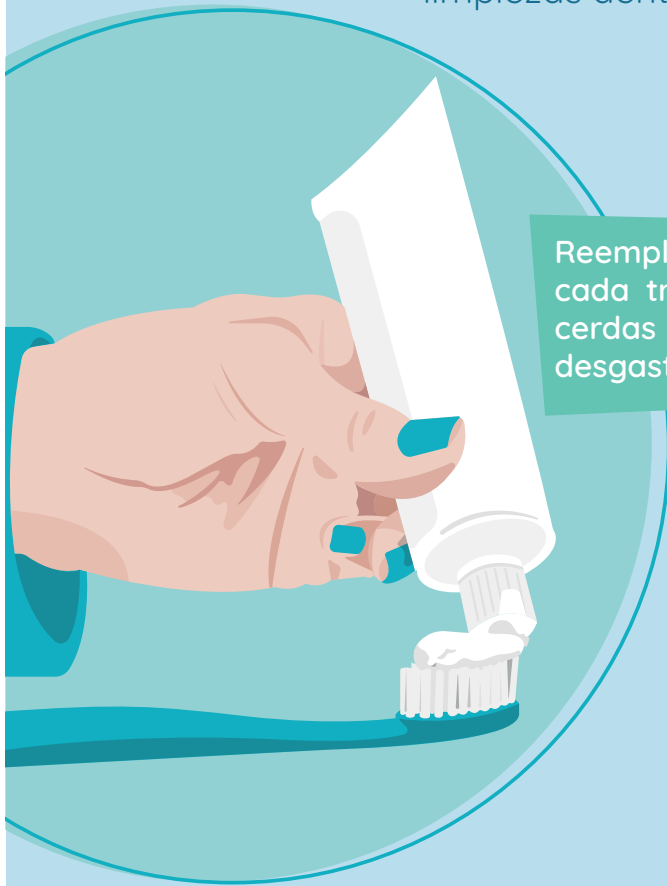
INCMNSZ



¡Cepille sus dientes!

Una mala higiene bucal puede provocar infecciones bucales, como caries y enfermedades en las encías.

Recuerde cepillar sus dientes después de cada comida, utilizar una vez al día hilo dental y programar chequeos y limpiezas dentales regulares.



Reemplace su cepillo de dientes cada tres meses o antes si las cerdas se encuentran abiertas y desgastadas.

Visita: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: Mayo Clinic.

Transformando vidas a través del buen dormir

El éxito del “Reto21” en el marco del Día Mundial del Sueño

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

En el **Día Mundial del Sueño**, conmemorado el 13 de marzo, se implementó el programa **“Reto 21”**, una iniciativa de tres semanas orientada a la modificación de conductas y al establecimiento de hábitos de higiene del sueño, con el objetivo de impactar positivamente en la salud integral de pacientes y sus familiares que aceptaron el desafío de transformar sus noches para mejorar sus días.

El programa fue coordinado por la **Mtra. Monserrat Concepción Reséndiz García**, investigadora de la **Clínica de Trastornos del Dormir** del INCMNSZ, quien destacó que el propósito central de esta estrategia es generar conciencia sobre la influencia del descanso en los distintos aspectos de la vida.

La intervención consistió en la elección de una de cuatro metas fundamentales:

- Dormir entre siete y ocho horas diarias.
- Disminuir el consumo de bebidas estimulantes.
- Establecer horarios regulares para dormir y despertar.
- Evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.

A través de un grupo de WhatsApp y llamadas, las personas participantes recibieron orientación continua y ajustes en sus rutinas, favoreciendo la adherencia al programa.

La **Dra. Matilde Valencia Flores**, Coordinadora de la Clínica, subrayó la importancia de dar continuidad a estas prácticas para consolidarlas como hábitos permanentes que contribuyan a mejorar la calidad de vida.

Los resultados evidenciaron beneficios que trascendieron el descanso, incluyendo mejoras en el bienestar emocional, la regulación de hábitos y, en algunos casos, la disminución de peso corporal. Algunas de las personas comentaron lo siguiente:

Sra. Montalvo: “Tomé el reto de dormir de siete a ocho horas. Como resultado bajé kilo y medio de peso, porque además de regular mi horario, disminuí el consumo de café. Estaba muy motivada ya que el chat grupal me servía de estímulo; la participación de los demás me impulsaba a cumplir mi objetivo y priorizar el irme a dormir”.

Ezequiel: “Mi reto era dormir más, pero integré otro reto, reducir el uso del celular. Antes me dormía a las 12 de la noche utilizando el teléfono; ahora lo dejo a las 10. Pasé de dormir cuatro horas y media a casi siete horas. Esto me ayudó a mejorar mi actitud y desempeño en el trabajo”.

Otras personas reportaron cambios en su entorno, como la adecuación de la iluminación en sus habitaciones y la reducción del consumo de líquidos previo al horario de sueño, con el fin de evitar interrupciones nocturnas.

El programa concluyó con la entrega de reconocimientos a quienes completaron satisfactoriamente los 21 días, en reconocimiento a su compromiso con el cuidado de su salud física y mental a través de un descanso reparador.

Inauguración de la expo-venta

Paisajes internos de Víctor Mohedano

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

En el marco del 80 Aniversario del INCMNSZ, se inauguró la expo-venta del mes de abril, titulada ***Paisajes internos***, del artista capitalino **Víctor Mohedano**. La muestra permanecerá abierta al público del **8 al 30 de abril de 2026** en el vestíbulo del auditorio principal.

Durante la ceremonia inaugural, la **Lcda. Palmira de la Garza**, de Arte y Cultura del INCMNSZ, presentó la exposición, destacando que la obra del maestro Mohedano ofrece una visión profunda que conjuga elementos de la tradición prehispánica con una estética contemporánea.

Durante su intervención, la Lcda. Palmira reconoció la contribución del artista como integrante del comité de arte del Instituto, así como su generosidad al donar diversas obras que forman parte del patrimonio institucional, entre ellas la pieza titulada ***Alegría de vivir***. Estas obras, ubicadas en áreas estratégicas como cirugía, rayos X y patología, contribuyen a generar entornos más humanizados para pacientes, familiares y personal de salud.

Asimismo, destacó el valor del arte como elemento que incide positivamente en el bienestar emocional, al transformar el entorno hospitalario en un espacio más cálido y acogedor.

La ceremonia concluyó con la entrega de un reconocimiento y la medalla conmemorativa del 80 Aniversario por parte del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, seguido del corte de listón inaugural.



De izq. a der. Dr. José Sifuentes Osornio, Mtro. Víctor Mohedano y Lcda. Palmira de la Garza

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Abril 2026



Abril 2025



Abril 2024

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

Cambios hormonales con impacto sistémico

Menopausia: una nueva etapa de cuidado

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



Integrantes del Departamento de Biología de la Reproducción del INCMNSZ

En el marco de la Jornada Institucional por el Día Internacional de la Mujer, celebrada el pasado 6 de marzo, integrantes del Departamento de Biología de la Reproducción del INCMNSZ impartió la conferencia **“Menopausia: mitos y realidades”**, en la que se abordaron las características de esta etapa en la vida de las mujeres, así como las principales dudas y creencias en torno a la misma.

La menopausia es un proceso biológico natural que marca el término de la etapa reproductiva. Se define como la ausencia de menstruación durante 12 meses consecutivos, derivada del cese de la función ovárica y de la producción hormonal. Generalmente, **se presenta entre los 45 y 52 años de edad**, con una media aproximada de 49 años.

Durante la sesión, se explicó que el organismo experimenta cambios significativos: los ovarios dejan de producir estrógenos, disminuye la reserva ovárica y se incrementa la producción de la hormona foliculoestimulante (FSH).

Estas modificaciones hormonales tienen un impacto sistémico, que puede manifestarse en el debilitamiento óseo, aumento de la grasa corporal y mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Asimismo, se destacó que, si bien los bochornos son uno de los síntomas más conocidos, no son los únicos. La menopausia puede acompañarse de diversas manifestaciones, entre las que se encuentran:

- Alteraciones del sueño, como insomnio.
- Irritabilidad y cambios en el estado de ánimo.
- Disminución de la libido y aumento de peso.
- Incontinencia urinaria y riesgo de osteoporosis.

Se subrayó la importancia de desmitificar la idea de que solo las mujeres con bochornos requieren atención médica. **Todas las mujeres que transitan por esta etapa deben contar con un abordaje integral** que considere su salud física y emocional.

La menopausia no constituye una enfermedad, sino una etapa de cambios profundos. Por ello, cualquier intervención debe ser individualizada, basada en la evaluación del estado de salud y la calidad de vida, y supervisada de manera periódica por personal especializado.

Informarse y buscar acompañamiento médico oportuno permite transitar este proceso de vida con mayor bienestar.

Respuesta ante emergencias

Capacitación teórico- práctica, fortalece cultura de protección civil

Dr. Rodrigo Figueroa Méndez / Jefe del Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

Como parte de las acciones orientadas al fortalecimiento de la cultura de protección civil en el Instituto, se llevó a cabo una capacitación dirigida al personal de la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA), estructurada en dos módulos diseñados para reforzar conocimientos esenciales en materia de respuesta ante emergencias.

El primer módulo abordó la **Introducción a los Brigadistas Internos y los Códigos de Emergencia Institucionales**, con el objetivo de familiarizar al personal con la organización interna de respuesta, así como con los mecanismos de activación y participación ante distintos escenarios dentro del INCMNSZ.

El segundo módulo se enfocó en **el uso de extintores**, proporcionando herramientas básicas para la identificación y atención inicial de conatos de incendio, así como para una actuación oportuna y segura.

La capacitación fue impartida por la **Enfermera Especialista Ana María Valdés Sarmiento, la Lcda. Ilse Elizabeth Villa Santillán y el Biól. José Luis Cruztitla Carrillo**, quienes compartieron conocimientos fundamentales para fortalecer la preparación del personal y fomentar su participación activa en la seguridad institucional.

Esta actividad fue posible gracias al trabajo de coordinación del **Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal**, a cargo del **Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales**, así como al apoyo de **Gabriela Magali Quijano Lira**, cuya colaboración fue clave en la organización de la jornada.

De manera especial, se agradece a la **Dra. Alicia Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Paramédicos**, y a la **Dra. Judith González Sánchez, Jefa del Departamento de Consulta Externa**, por su disposición y apoyo para facilitar la participación del personal de la UPA.

Finalmente, se invita al personal de la UPA y del INCMNSZ a continuar su formación como **brigadistas internos**, mediante la participación en los módulos de **primeros auxilios y primeros auxilios psicológicos**, como parte del proceso de fortalecimiento de la preparación institucional ante situaciones de emergencia.

Más información en la extensión 1910.



Personal de la UPA del INCMNSZ en el curso teórico-práctico en materia de respuesta ante emergencias

Lentejas

La semilla de la lenteja proviene de la planta llamada *lens esculenta* su cultivo se remonta a los orígenes de la agricultura en Asia Menor. Durante el Imperio romano, estas legumbres se secaban para poder conservarlas durante más tiempo y elaborar deliciosos potajes durante todo el año.

Existen muchas variedades de lentejas, entre ellas podríamos destacar la rubia castellana, el lentejón, la rubia de la armiña, la lenteja pardina, lenteja beluga o la lenteja verdina.

Una taza de lentejas contiene 18 gramos de proteína y 1 gramo de grasa; así como 40 gramos de carbohidratos y 16 gramos de fibra, que puede ser soluble e insoluble. No tienen colesterol y son bajas en sodio.

En México los principales productores de lenteja son: Michoacán y Guanajuato. En nuestro país se suele preparar en sopa, para acompañar platillos fuertes y también es utilizada en diferentes tipos de ensaladas.



Fuente: Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural | 20 de octubre de 2015

Cuadernos de
nutrición

Ceviche de lentejas



Ingredientes:

- ½ taza de lentejas crudas
- ½ taza de pepino picado
- ½ taza de jitomate
- ½ taza de zanahoria rallada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharada de mostaza amarilla
- 1 pizca de sal y pimienta
- 10 tostadas de maíz, para servir

Modo de preparación:

Remojar previamente las lentejas si se desea, con 1 hora está bien o toda la noche. Antes de cocinarlas, se deben, colar y enjuagar. En una olla con abundante agua, cocer las lentejas hasta que estén suaves. Una vez que empiecen a hervir, cocinar a fuego bajo para que no se revienten mucho.

Picar pepino y jitomate en cubitos. Pelar y rallar la zanahoria y cortar finamente el cilantro. Mezclar en un tazón el aceite de oliva, jugo de limón, jugo de naranja, mostaza y sazonar con 1 pizca de sal y pimienta. Agregar las lentejas cocidas, sin líquido, el pepino, tomate, zanahoria y cilantro. Mezclar bien y rectificar sazón. Servir con tostadas o solo a cucharadas.

SOSTENIBILIDAD



PRIORIZA



Actuar hoy pensando
en el entorno
que compartimos



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 abril

16

Beltrán Reyes Paula
Villalobos Zapata Guadalupe Yvonne
González Pérez José Antonio
Vidal Mora Arantza Carolina
Solís Martínez Simri Yaret
Díaz Mejía Bruno Alejandro

17

Barrera Vargas Ana
Hale Cuenca Karen
Carbajal Morelos Sergio Leonardo
Vivero Mejía Esther Guadalupe
Valdez Camarillo Alejandro
Nava Rodríguez María de Jesús
Tirado López Oliva
Cortes Hernández Nancy Cecilia
Belmont Alfaro Carlos Sebastián

18

Gabilondo Pliego Bernardo
Lagos Olvera Alfredo
Vidal Mayo José de Jesús
Centeno Guzmán Lidia Rosa Marina
Castillo López Luis Giovanni
Martínez Rayo Iris Madai

19

Hinojosa Moreno Adriana
Cortés Vásquez Ma. Leonor Lidia
López Portillo Armando
Castillo Hernández Karina
Sánchez Morales Claudia Alejandra
Mendoza Velázquez Nancy
Magallón Palacios Ilbrid
Hernández Cabrera Martha Ximena
López Ramírez Zeltzin

20

Rodríguez Sánchez Nancy
Sánchez Salinas Elma
Gaspar Hernández María Isabel
Pineda Fuentes Gerardo
Vivero Velázquez Estephany Monserrat
Muniz García Miguel Angel
Carreón Ramírez Inés
Gómez Frasco Emilio Huitzilopochtli

21

Gutiérrez Acosta Marcelo
Miranda Ponce María Guadalupe
García María Olga
Quintanar Martínez Mariana
García Arenas Samara Jocelyn
Reyna Ramírez Hugo Armando
Sandoval Luna Alejandro
Pérez Castañeda Oswaldo Jesús

22

López Domínguez Fabiola
Aguirre Leal María del Rosario
Nájera Herviz Ana Alejandra
Coutino Castañeda Sebastián
Andrade Chávez Javier
Muñoz Barrios Iris
Granados Meléndez Angelica

23

Basurto Serrano Jorge Alberto
Serralde Vázquez Adalberto
Hernández García Jorge Gihovani
Gudiño Enrique Verónica
Ramírez Sosa Dalía Isabel
Dehesa Castillo Yadira
Hernández Mejía Alfredo

24

García Espinosa Patricio Guillermo
Rodríguez Díaz Roberto Alejandro
Zagoya Pérez Esther
Hernández Hernández Alejandra Eulalia
Pérez Nohpal Isela
Meneses Medina Mónica Isabel
Pérez Baeza Pedro Martín
Fuentes De Herrera Xochitl Alejandra

25

Camacho Rea María del Carmen
Galán Ramírez Gabriela Alejandra
López Mercado Herminia
Garduño Ponce Elia
Márquez Labrador Alejandro
Acosta Cuevas Haydee
Olivares Roldan Gloria
Loza Paniagua Francisco Javier
Carmona Ramírez Alejandro
Orihuela Sandoval Consuelo
Soriano Rangel Josué Alberto
Peña Susarrey Iván
Flores García Leticia Del Carmen
González Romero Marco Antonio

26

Morales Román Eric Humberto
Avila Rojo José Alonso
Valdez Abdo Alonso
Vargas Carrillo Juan Pablo
Tovar Palacio Claudia Teresa
Rodríguez Cordero Ana María
Badillo Arredondo Elizabeth
Herrada Martínez Alejandra
Martínez Nuñez Ana Elizabeth
Espinosa Honorato Miguel Angel
Dionisio Calderón Irvin Samuel
Cruz Martínez Rodrigo
Posadas Sánchez Jaqueline

27

Medina Olivares Fernando Javier
Lara Salazar Leticia
Martínez Rojas María Norma
Pérez Galicia Gloria
Milke García María del Pilar
Altamira Maldonado Luis Armando
Razo Jandete Rosario
Garduño López Ana Lilia
Becerril Mondragón Octavio
Segura García Raúl

28

Absalon Aguilar Abdiel
Granados Laurent Ricardo
Ortega Madrid Estefanía
Carrasco Quintero María del Refugio
Ordoñez Sánchez María Luisa
Ledon Llanes Loraine
Ruiz González María Cecilia Carmina
Espinosa Cuevas María de los Angeles
Calzada Vázquez Juan Manuel
Landa Anell María Victoria
López Acosta Ariel
Campuzano Mendieta Elías
Soto Abarca Jesús Humberto

29

Merino Zeferino Beatriz
Nieto Orozco Claudia Leticia
García Toledo Miriam
Hernández Rosas Marco Antonio
Torres Delgado Rafael
Contreras Cárdenas Cynthia Eunice
Cabrera Rosas María del Pilar
Mehta Roopa Pravin
Alquicira Rodríguez Efrén
Batte Cairo Adrián
Castro Castillo Jimena
Bolaños Orduña José Jorge
Muñoz Flores Yesika
Paredon Mejía María Verónica

30

Cárdenas Ochoa Ayleen Mariana
Olguín Toledo Joseph Ivon
Cruz Nájera Mari Carmen
Rosaslanda Cocina Isidro
Maya Torres Carmela
Guzmán Juárez Javier
Barrios Payan Jorge Alberto
Urbina Terán Said
Nava Rosales Eva Georgina
Ponce Luna Abraham Alejandro
González Neri Alejandro

● 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 MITSUBISHI ECLIPSE GT 2006.

Automático, asiento eléctrico, quemacocos, calefacción en los asientos. Papeles en regla. 153000 km. Precio \$95,000. Informes al 5514774673 con Mari Cruz.

VENDO TOYOTA YARIS 2016.

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, desayunador, sala, comedor, recibidor con clóset, 2 recámaras con clóset (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 Úrsula 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.

VENDO ALBERCA PARA NIÑOS CON PELOTAS.

Alberca de aproximadamente 5 x 2 material de colchonetas, totalmente segura, limpia y en buenas condiciones, (incluye pelotas multicolores). Precio \$2,500. Informes con Rosa Isela al 5537142046. **VENDO TAPETE DE LAZO.** Circular, en buen estado. Precio \$500.



EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

INVITA A LA
SESIÓN CULTURAL DE ABRIL
CONCIERTO DEDICADO A
INSTITUCIONES FILANTRÓPICAS



Józef Olechowski
piano



Manuel Ramos
violín

CONCERTISTAS DE BELLAS ARTES

Música INBAL

Jueves 30 de ABRIL 2026
18:00 horas

Auditorio principal del INCMNSZ
Entrada libre

Vino de Honor

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



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

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

INBAL COORDINACIÓN NACIONAL DE MÚSICA Y ÓPERA



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@incmsz.mx

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



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN