



ANIVERSARIO
1946-2026



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXII No. 09

15 de mayo 2026

INCMNSZ transforma el acceso al trasplante renal con ProMTO

Colaboración del Dr. Rogelio Hernández Pando para un nuevo antibiótico contra la tuberculosis





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 775

15 mayo 2026

CONTENIDO

EDITORIAL	1	ARTE Y CULTURA	15
PARA CONOCERNOS	2	<ul style="list-style-type: none">Jorge Espinoza Carrizales y Jorge Espinoza Chacón <i>Dos visiones del paisaje</i>	
<ul style="list-style-type: none">INCMNSZ transforma el acceso al trasplante renal con ProMTO		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
SER INCMNSZ	4	<ul style="list-style-type: none">La presencia, la empatía y la escucha como pilares del cuidado integral en la práctica clínica	
<ul style="list-style-type: none">Desarrollo de un nuevo antibiótico contra la tuberculosis Dr. Rogelio Hernández Pando		EDUCACIÓN PARA LA SALUD	17
ENTÉRATE	8	<ul style="list-style-type: none">Melanoma Subungueal	
<ul style="list-style-type: none">Chef Lula Martín del Campo: reflexión sobre gastronomía y nutriciónInauguración del Curso Avances en Enfermería PerioperatoriaEl INCMNSZ conmemora el Día Mundial del Lupus con Jornada para pacientes		COMUNICACIÓN	18
NUTRICIÓN INCMNSZ	11	<ul style="list-style-type: none">MPSS Uriel Guechi, seleccionado para participar en el <i>International Air and Space Program 2026</i> de la NASA	
<ul style="list-style-type: none">Alimentación saludable: una decisión que se toma día a día		NUEVA TORRE INCMNSZ	20
ADMINISTRACIÓN	12	<ul style="list-style-type: none">¡Logremos juntos!	
<ul style="list-style-type: none">La transformación de la capacitación, más allá del cumplimiento		TU SALUD	21
ORGULLO INCMNSZ	13	<ul style="list-style-type: none">Errores de medicación Pacientes adultos mayores	
<ul style="list-style-type: none">Integrantes del INCMNSZ reconocidos por Antigüedad Académica UNAM 2026		NUESTRO ENTORNO	22
VIDA INSTITUCIONAL	14	<ul style="list-style-type: none">Campaña Tapas pro Apoyo	
<ul style="list-style-type: none">Gerardo David Alva Nieves		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
		<ul style="list-style-type: none">Verdolagas Carne de cerdo con verdolagas y calabaza	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		<ul style="list-style-type: none">Recetario colaborativo de platillos con base en verduras	

A un año de **ProMTO** (Programa Multidisciplinario de Trasplantes de Órganos), el INCMNSZ **transforma el acceso al trasplante renal**, al reducir los meses de espera para valoración integral. Este modelo optimiza recursos y prioriza la dignidad del paciente al agilizar su acceso a una oportunidad de vida. Su éxito marca el camino para expandir esta eficiencia multidisciplinaria a los programas de trasplante hepático y pancreático. La información en la sección **Para Conocernos**.

El hallazgo de un antibiótico contra la Tuberculosis, derivado del veneno de alacrán, es una investigación del **Dr. Rogelio Hernández Pando** en el INCMNSZ con la UNAM y la Universidad de Stanford. Dicha colaboración promete una alternativa ante la crisis de tuberculosis farmacorresistente. En **Ser INCMNSZ** explicamos cómo se logró y el papel de nuestras instalaciones y personal en dicho logro.

En **Entérate:**

En el marco del 80 Aniversario del INCMNSZ, la **Chef Lula Martín del Campo** explicó el **vínculo vital entre gastronomía y nutrición**. La conferencia resaltó el uso de técnicas ancestrales y la tríada maíz, frijol y chile como pilares de salud y biodiversidad. Bajo el lema **#HagamosPaís**, se invitó a transformar el presente a través de una alimentación consciente que priorice el bienestar y la identidad mexicana.

El **Curso Avances en Enfermería Perioperatoria** fungió como espacio vital para la capacitación del personal de enfermería que integra tecnologías emergentes y evidencia científica. Así, Enfermería del INCMNSZ reafirma su liderazgo quirúrgico como el pilar estratégico indispensable para mantener la excelencia y los bajos índices de infección en entornos de alta complejidad.

En el marco del **Día Mundial del Lupus**, el INCMNSZ reafirmó su compromiso con un enfoque integral que trasciende el diagnóstico clínico para centrarse en el paciente. Este encuentro fortaleció el vínculo médico-paciente, para recordar que la gestión de esta condición autoinmune es un esfuerzo compartido para prevenir daños a largo plazo y garantizar calidad de vida.

La selección del Médico Pasante de Servicio Social (MPSS) Uriel Guechi para el *International Air and Space Program 2026* de la **NASA** posiciona al INCMNSZ en la frontera de la medicina aeroespacial. El MPSS en investigación del **Departamento de Inmunología y Reumatología**, estudia la neuromodulación para regular el sueño en órbita; una alternativa ante la vulnerabilidad de los fármacos en el espacio. La información en la sección **Comunicación**.

Programa Multidisciplinario de Trasplantes de Órganos (ProMTO)

INCMNSZ transforma el acceso al trasplante renal con ProMTO

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

En un esfuerzo por agilizar los procesos de valoración y atención de las personas candidatas a trasplante renal, el INCMNSZ implementó el **Programa Multidisciplinario de Trasplantes de Órganos (ProMTO)**. Desde su inicio, el **2 de abril de 2025**, este modelo ha permitido **superar el promedio histórico de trasplantes renales** de donador vivo en el Instituto.

El programa centraliza, en un solo día, las valoraciones multidisciplinarias que anteriormente requerían múltiples citas a lo largo de varios meses, esta estrategia ha optimizado la atención en una de las áreas más complejas de la medicina institucional.

ProMTO es coordinado por el **Dr. Nathan Berman**, adscrito del Departamento de Nefrología, y supervisado por la **Dra. Alicia Frenk Mora**, Subdirectora de Servicios Paramédicos y la **Dra. Judith González Sánchez**, Jefa de Departamento de Consulta Externa.

Las personas candidatas a trasplante renal requieren valoración por diversas especialidades, entre ellas psiquiatría, infectología, cardiología, anestesiología, cirugía y urología. Cuando estas consultas se gestionan de manera independiente, el proceso puede prolongarse considerablemente.

Previo a la implementación de ProMTO, el camino hacia el trasplante renal resultaba, en muchos casos, prolongado y complejo tanto para pacientes como para el personal de salud.



Dr. Rodrigo Cruz Martínez

“Observamos que algunos pacientes podían permanecer durante años en protocolo, lo que incrementaba su deterioro clínico, reducía las posibilidades de trasplante y, en algunos casos, ocasionaba que los donadores potenciales perdieran el interés o cambiaban sus circunstancias de vida”, explicó el **Dr. Rodrigo Cruz Martínez**, responsable del programa de trasplante renal institucional.

Este retraso también representaba un impacto significativo en términos operativos y financieros para el Instituto. Diversos estudios diagnósticos, como tomografías o ecocardiogramas, tienen una vigencia limitada; por ello, ante demoras en las citas, era necesario repetirlos, reiniciando el proceso.

Como respuesta a esta problemática, **se desarrolló una clínica multidisciplinaria con una estructura física y logística integrada.**

Actualmente, el equipo de ProMTO se reúne semanalmente para evaluar a las parejas de donador vivo, lo que **permite realizar una valoración integral, ética y segura** en tiempos significativamente reducidos.



Dr. Nathan Berman

El funcionamiento del programa se sustenta en un proceso de selección riguroso coordinado por el **Dr. Nathan Berman**, quien explicó cómo funciona: "Previo a la valoración presencial, se realiza una revisión exhaustiva del expediente clínico para asegurar que los estudios se encuentren completos. En caso contrario, se apoya al paciente en la programación de los estudios pendientes, evitando pérdidas de tiempo en la clínica.

Una vez dentro de la Clínica, la persona candidata y su posible donador son valorados el mismo día por distintas especialidades:

- **Cirugía y Urología:** evaluación de la viabilidad técnica del trasplante.
- **Psiquiatría:** valoración de la salud mental y de los aspectos éticos del proceso.
- **Anestesiología:** determinación del riesgo quirúrgico.

Históricamente, el INCMNSZ realizaba un promedio de **30 trasplantes renales de donador vivo al año**. Con la implementación de ProMTO, esta cifra

se incrementó a **40 procedimientos anuales**, lo que representa un aumento cercano al 33 %. En algunos casos, una persona evaluada puede acceder al procedimiento quirúrgico en menos de un mes.

Desde su apertura, el programa ha valorado exitosamente **a más de 60 parejas** (34 ya trasplantadas), en protocolo de donador vivo. El primer trasplante bajo este esquema se realizó el **8 de mayo de 2025**, marcando un avance significativo en la eficiencia operativa del Instituto. Asimismo, desde octubre de 2025, se ha incorporado la valoración (durante la última semana de cada mes) de pacientes en lista de espera para donador fallecido.

El éxito del modelo en el ámbito renal ha impulsado la **posibilidad de replicarlo** en otros programas de trasplante. El **Dr. Mario Vilatobá**, Jefe del Departamento de Trasplantes y Coordinador del programa de trasplante hepático, ha planteado su implementación con el objetivo de reducir la mortalidad en lista de espera.

A diferencia del trasplante renal, donde la diálisis puede funcionar como terapia de sustitución, las personas con enfermedad hepática no cuentan con una alternativa prolongada, lo que hace indispensable agilizar los procesos. "El paciente hepático puede deteriorarse rápidamente; si los protocolos se retrasan, puede perder la oportunidad de ser candidato o llegar al procedimiento en condiciones críticas", señaló el Dr. Rodrigo Cruz Martínez.

En este contexto, la expansión del modelo ProMTO hacia trasplantes hepáticos y, potencialmente, pancreáticos, se perfila como una de las siguientes metas institucionales.

Más allá de la optimización de procesos, ProMTO representa un cambio de paradigma en la atención médica, al **colocar a la persona en el centro del sistema**.

El incremento en la productividad se traduce en mayores oportunidades de acceso oportuno al trasplante y, con ello, en una **mejora sustantiva en la calidad y expectativa de vida** de las y los pacientes.

Investigación de vanguardia en el INCMNSZ

Desarrollo de un nuevo antibiótico contra la tuberculosis

Dr. Rogelio Hernández Pando

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



Dr. Rogelio E. Hernández Pando

El **Dr. Rogelio E. Hernández Pando**, quien es **Investigador Nacional Emérito** e integrante del **Departamento de Patología** en la Unidad de Patología Experimental del INCMNSZ, encabeza diversos estudios científicos enfocados en la tuberculosis, una de las enfermedades infecciosas más persistentes a nivel mundial.

Entre sus avances más recientes destaca su participación en una **colaboración científica** que permitió **desarrollar un nuevo antibiótico derivado del veneno de alacrán**, el cual ha demostrado una **alta eficacia contra *Mycobacterium tuberculosis***, bacteria causante de la tuberculosis.

En entrevista para *La Camiseta*, el Dr. Rogelio Hernández Pando explicó que este hallazgo es resultado de una sólida red de trabajo académico y de colaboraciones multidisciplinarias de alto nivel.

La investigación inició con el trabajo del **Dr. Lourival Possani Postay**, investigador del Instituto de Biotecnología (IBt) de la UNAM y pionero en el **estudio del veneno de alacrán** y la biotecnología en México. Mientras analizaba componentes proteicos del veneno con fines relacionados con el bloqueo de canales iónicos, identificó de manera incidental dos moléculas que no correspondían a proteínas, sino a **benzoquinonas**.

Estas moléculas presentan una característica particular: se oxidan rápidamente al contacto con el aire, adquiriendo tonalidades roja y azul. La **molécula azul** mostró **actividad contra *Mycobacterium tuberculosis***, mientras que la roja presentó efectos contra *Staphylococcus aureus*.

Inicialmente, el **Dr. Víctor Bustamante**, investigador del IBt-UNAM, evaluó la efectividad de estas moléculas frente a bacterias Gram positivas y Gram negativas, confirmando su capacidad antibiótica.



El veneno utilizado provino de *Diplocen-trus melici*, especie de alacrán originaria del estado de Veracruz. Debido a la imposibilidad de obtener grandes cantidades de benzoquinonas a partir de ejemplares naturales, el equipo estableció colaboración con el **Dr. Richard Zare**, jefe del Departamento de Química de la Universidad de Stanford, en Estados Unidos, quien desarrolló la síntesis química necesaria para producir el compuesto de manera masiva.

Más adelante, el Dr. Possani contactó al **Dr. Rogelio Hernández Pando**, debido a que en Patología Experimental del INCMNSZ se cuenta con la capacidad de inducir tuberculosis en modelos murinos y evaluar el efecto terapéutico de estas moléculas contra *Mycobacterium tuberculosis*.



Las pruebas realizadas en el **Bioterio** y en el **Laboratorio BSL-3** -Laboratorio Nacional de Máxima Seguridad Biológica del INCMNSZ- demostraron que las benzoquinonas poseen un intenso efecto prooxidante capaz de eliminar la bacteria mediante daño oxidativo. Este mecanismo de acción es similar al de la **isoniazida**, uno de los antibióticos principales utilizados para el tratamiento de la tuberculosis.

Asimismo, al combinar el compuesto derivado del veneno de alacrán con antibióticos convencionales, se observó un efecto sinérgico capaz de restaurar la sensibilidad en bacterias previamente

resistentes, lo que permitió concluir **que se trata de un candidato terapéutico altamente prometedor**.

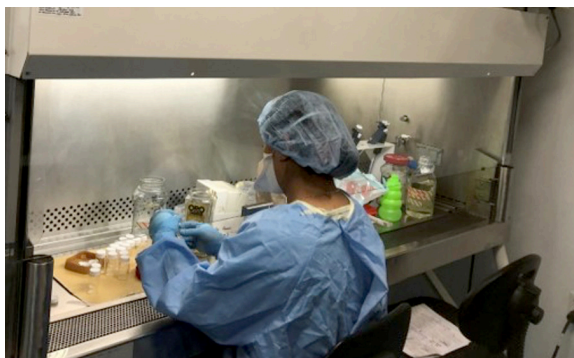
No obstante, el equipo identificó que la molécula aún presentaba inestabilidad química. Por ello, el Dr. Hernández Pando colaboró con el **Dr. Rafael Vázquez Duhalt**, Investigador del **Centro de Nanociencias y Nanotecnología de la UNAM**, en la evaluación de diferentes nanopartículas para estabilizar y proteger el nuevo antibiótico. Mediante el uso de nanotecnología, el compuesto fue unido al quitosano -derivado de crustáceos- logrando mejorar su estabilidad y viabilidad para su administración en organismos vivos.

Actualmente, la investigación se encuentra en **fase preclínica**. Tras demostrar su eficacia en modelos murinos infectados por vía traqueal, el equipo trabaja en el desarrollo de un "antibiótico híbrido", en colaboración con la **Facultad de Química de la UNAM**, con el objetivo de reducir la toxicidad del compuesto.

Finalmente, el Dr. Rogelio Hernández Pando señaló que, en etapas posteriores, será fundamental contar con el respaldo de la industria farmacéutica para avanzar en el desarrollo de estudios clínicos y medicamentos de uso humano. Actualmente, el proyecto cuenta con una patente compartida entre **la UNAM, la Universidad de Stanford y el INCMNSZ**.



Ratones infectados en las instalaciones BSL-3 del INCMNSZ



Gabinete de bioseguridad para infectar y sacrificar animales de experimentación en área BSL-3 del bioterio

La importancia del hallazgo

El Dr. Hernández Pando enfatiza que la **tuberculosis** no es una enfermedad del pasado, sino una **amenaza activa y creciente**: “Se estima que, durante el último año analizado (2024), 10.7 millones de personas contrajeron la enfermedad en todo el mundo. Es considerada una **crisis de salud pública** y una amenaza para la seguridad sanitaria global debido al **surgimiento de cepas que ya no responden a los tratamientos convencionales**”.

La tuberculosis farmacorresistente está clasificada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una **bacteria de prioridad crítica**, debido a que representa una de las principales causas de muerte asociadas a la resistencia antimicrobiana a nivel mundial.

El Dr. Rogelio Hernández Pando señala que, aunque se trata de una enfermedad prevenible y curable, la insuficiente inversión en investigación y la constante evolución de la bacteria mantienen a la tuberculosis como uno de los mayores retos científicos y sanitarios para México y el mundo.

En este contexto, laboratorios como el de Patología Experimental del INCMNSZ trabajan en la búsqueda de alternativas químicas y nanotecnológicas que permitan recuperar la eficacia de los tratamientos.

La investigación reciente cobra especial relevancia, ya que ha demostrado que **las moléculas derivadas del veneno de alacrán** -particularmente la benzoquinona azul- **son capaces de eliminar bacterias resistentes a los antibióticos tradicionales**.



Integrantes del Laboratorio de Patología

Otras líneas de investigación

El trabajo del Dr. Hernández Pando no se limita a esta investigación. Su laboratorio constituye un nodo estratégico de diversas líneas científicas orientadas al estudio de la inmunopatología de la tuberculosis y el desarrollo de alternativas terapéuticas y preventivas contra esta enfermedad.

• Herbolaria azteca y nanomedicina

Inspirados en la farmacognosia –disciplina que estudia las sustancias naturales con propiedades medicinales– y en la medicina tradicional, el equipo del Dr. Hernández Pando ha investigado **plantas utilizadas por las culturas prehispánicas para tratar la tos crónica**. Como resultado, **identificaron moléculas con capacidad para combatir la bacteria y estimular el sistema inmunológico**.

En colaboración con el **Instituto de Biotecnología de Bombay, India**, estas moléculas han sido encapsuladas en nanopartículas lipídicas para su administración mediante **dispositivos de aerosol**, lo que permite concentrar el fármaco en los pulmones y reducir la toxicidad hepática.

• Vacunas de nueva generación

El Dr. Hernández Pando también trabaja en el **fortalecimiento de la vacuna BCG**, utilizada para prevenir la tuberculosis, cuya eficacia disminuye en la vida adulta. En conjunto con el **Dr. Mario Flores Valdez**, del Centro Público de Investigación de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (CIATEJ) en Guadalajara Jalisco, desarrollan modificaciones genéticas a la vacuna para incrementar su efectividad.

Asimismo, mantienen colaboración con universidades de **Chile y Malasia** en el desarrollo de una **proteína quimérica** -compuesta por anticuerpos IgA y moléculas bacterianas- administrada por vía intranasal, con el objetivo de prolongar la memoria inmunológica en personas adultas.

• Estudios bioinformáticos relacionados con el hierro

A través de análisis bioinformáticos, la unidad de Patología Experimental del INCMNSZ busca bloquear circuitos metabólicos esenciales de *Mycobacterium tuberculosis*. Una de las estrategias más prometedoras consiste en **desarrollar anticuerpos contra las proteínas que la bacteria utiliza para captar hierro**, elemento indispensable para su supervivencia. "Sin hierro, la bacteria muere", afirma el Dr. Rogelio Hernández Pando.

Con cerca de cuatro décadas de trayectoria en el INCMNSZ, el Dr. Rogelio Hernández Pando es una figura referente de la medicina académica mexicana y cuenta con el reconocimiento de Investigador Nacional Emérito. Es médico especialista en Anatomía Patológica, con doctorado en Inmunología y estudios posdoctorales en la Universidad de Londres. **Su carrera se ha enfocado en la patología experimental y en el estudio de la inmunopatología de la tuberculosis.**

Para el Dr. Hernández Pando, pertenecer al INCMNSZ representa un profundo

orgullo institucional. Destaca que **el Instituto cuenta con instalaciones únicas en el país**, como los sistemas de bioseguridad BSL-3, indispensables para trabajar con bacterias altamente patógenas. "Si no fuera por el apoyo que aquí se brinda a la investigación y por los recursos físicos disponibles, no sería posible alcanzar estos hallazgos. **La mejor medicina académica se hace en este Instituto**", señala.

Ha formado a 76 profesionales de maestría y doctorado, contribuyendo a la preparación de científicas y científicos que actualmente desarrollan su labor en distintas partes del mundo.

Finalmente, el Dr. Hernández Pando considera que la **Mística Institucional** representa una responsabilidad generacional: **mantener la excelencia científica**, fortalecer la colaboración internacional y **asegurar que la tuberculosis** -una enfermedad estrechamente vinculada con la pobreza y el rezago social- **continúe siendo una prioridad en la agenda global de salud.**



Dr. Rogelio E. Hernández Pando

Herencia en el plato

Chef Lula Martín del Campo: reflexión sobre gastronomía y nutrición

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



El pasado 13 de mayo de 2026, en el marco de las celebraciones por el **80 Aniversario** del INCMNSZ, se recibió en el Auditorio Principal a la reconocida **Chef Lula Martín del Campo**, quien impartió la Conferencia Magistral **“Herencia Culinaria de México”**.

La bienvenida estuvo a cargo de la **Dra. Martha Kaufer Horwitz**, Directora de Nutrición del Instituto, quien destacó que la gastronomía y la nutriología no son disciplinas aisladas, sino que comparten un vínculo profundo y esencial: **“Y pueden dialogar para contribuir a un mejor futuro para el planeta”**. Además, recalcó que **la alimentación constituye un eje fundamental de la salud, el bienestar y la calidad de vida**.

Durante su ponencia, la Chef Lula Martín del Campo -nombrada Chef del Año en 2024 y 2025- compartió su filosofía culinaria basada en el respeto al producto y la biodiversidad. Bajo su lema **#HagamosPaís**, enfatizó la importancia de tres ingredientes que definen la identidad mexicana: **maíz, frijol y chile**.

La chef destacó que la combinación de maíz y frijol aporta una proteína vegetal de alta calidad. Asimismo, resaltó el valor nutricional y cultural de los **quelites**, propuso otorgar mayor protagonismo a las hortalizas y vegetales en el plato, dejando a la proteína como complemento.

De igual manera, recomendó usar técnicas ancestrales, como el **tatemado**, las cuales considera más saludables que las técnicas de fritura introducidas tras el mestizaje.

Ante la pregunta sobre cómo integrar **insectos** sin alterar la identidad del platillo, la Chef sugirió utilizarlos como condimento o en forma de harina (como la de chapulín o grillo) para enriquecer el valor nutricional de los alimentos sin que el comensal se sienta intimidado por el aspecto visual.

La Conferencia Magistral concluyó con la entrega de una **medalla conmemorativa** a la Chef, quien recordó a la audiencia que **“la mejor manera de predecir el futuro es viviendo el presente”**, invitó a cuidar su salud a través de los alimentos que ponen en su mesa cada día.

Fortalecimiento de competencias en entornos quirúrgicos

Inauguración del Curso Avances en Enfermería Perioperatoria

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



De izquierda derecha: Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, Mtra. Sandra del Valle Martínez, Lcda. Martha Huertas A. Jiménez, Dra. Nayelli Cointa Flores García, Dr. José A. Ávila Funes, y Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz

El pasado 7 de mayo, en el Auditorio Principal del INCMNSZ, se llevó a cabo la inauguración del curso monográfico “Avances en enfermería perioperatoria”. La jornada de dos días, reunió a especialistas de diversas áreas para abordar la integración de tecnologías emergentes y la evolución del rol de enfermería en el entorno quirúrgico.

El presídium estuvo conformado por la **Dra. Nayeli Cointa Flores García**, Subdirectora de Servicios Médicos, en representación del **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General; **Dr. José Alberto Ávila Funes**, Director de Enseñanza; **Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz**, Director de Cirugía; **Lcda. Martha Huertas Jiménez**, Subdirectora de Enfermería; **Mtra. Patricia Ramírez Arvizu**, Jefa del Departamento de Enfermería; **Mtra. Sandra del Valle Martínez**, Jefa de Servicio de Quirófano.

Durante la ceremonia de apertura, la Dra. Cointa Flores, destacó que este espacio académico fue diseñado para compartir evidencia científica sólida y fortalecer las competencias del **personal de enfermería que es pieza clave, tanto dentro como fuera del entorno quirúrgico**.

Por su parte, la Lcda. Martha Huertas subrayó una transición fundamental en la profesión: el equilibrio entre las “habilidades duras”, relacionadas con la técnica quirúrgica y las “habilidades blandas”, que incluyen la gestión del tiempo y de las emociones en escenarios de alta exigencia.

Asimismo, señaló que el crecimiento del equipo de enfermería en el área quirúrgica ha sido notable, al pasar de 60 profesionales a más de 70 en los últimos tres años bajo la gestión actual. “Este incremento responde a la necesidad de cubrir la demanda de un hospital de tercer nivel, a la nueva infraestructura hospitalaria y para mantener los bajos índices de infección que caracterizan al Instituto”.

Además, reconoció a la Mtra. Nancy A. López Carbajal, Jefa del Departamento de Educación Continua en Enfermería, por la organización de este programa que, tras varios años de ausencia, vuelve a posicionarse como un **referente para la actualización del gremio** en temas de gestión, tecnología y para fortalecer la seguridad del paciente en entornos de alta complejidad.

Enfoque integral: Más allá del diagnóstico

El INCMNSZ conmemora el Día Mundial del Lupus con jornada para pacientes

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

El pasado 08 de mayo, en el Aula José Ruiloba del Departamento de Inmunología y Reumatología de INCMNSZ, se conmemoró el **Día Mundial del Lupus** con una jornada informativa diseñada para empoderar a las personas que viven con esta condición y fortalecer el vínculo entre la comunidad médica y los pacientes.

La jornada fue inaugurada por la **Dra. Marina Rull Gabayet**, Jefa de dicho departamento, quien dio la bienvenida a pacientes y médicos en formación. Durante su intervención, destacó: "El Lupus es una enfermedad crónica que no se cura, puede afectar cualquier órgano, sin embargo puede controlarse. Es un trabajo en conjunto entre el profesional médico reumatólogo y los pacientes".

Asimismo, enfatizó que, el Lupus, con un control adecuado y la prevención de complicaciones, se puede garantizar una mejor calidad de vida.

Por su parte, la **Dra. Hilda Frago Loyo**, co-coordinadora de la Jornada, ofreció una introducción técnica pero accesible, definiendo al Lupus Eritematoso Sistémico (LES) como una enfermedad autoinmune donde el sistema inmunológico ataca las propias células del organismo del paciente, provocando inflamación en diversos órganos y sistemas.

El evento se desarrolló a través de una serie de pláticas impartidas por expertos de diversas áreas, abordando el lupus desde una perspectiva multidisciplinaria.

El mensaje central de este Día Mundial del Lupus fue la importancia de alcanzar la remisión o mantener la "enfermedad calmada". Las expertas coincidieron en que las y los pacientes no debe limitarse a esperar el próximo "brote" o recaída; **hay que trabajar activamente en la prevención** de daños a órganos a largo plazo.

La jornada se puede ver en el canal de YouTube institucional: <https://www.youtube.com/watch?v=XFdd66q-7Y>



Dra. Marina Rull Gabayet en la Jornada informativa del Día Mundial del Lupus

28 de mayo: Día Mundial de la Nutrición

Alimentación saludable: una decisión que se toma día a día

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

En el marco del **Día Mundial de la Nutrición** (28 mayo), establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) queremos señalar la importancia de mantener una dieta correcta como **base para cuidar nuestra salud y bienestar**. En nuestro diario vivir, el ritmo de vida acelerado, las largas horas de trayecto, en ocasiones las dobles jornadas laborales, en general la falta de tiempo, han modificado la forma en que nos alimentamos. Se ha hecho cada vez más común recurrir a alimentos de preparación rápida, productos ultraprocesados y con alto aporte de energía (calorías) dejando en un segundo plano a una alimentación correcta que aporte la energía y los nutrimentos necesarios para el funcionamiento adecuado del organismo.

Esta situación es bastante compleja. **Una mala nutrición aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles** como obesidad, diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.

En México, el panorama es preocupante. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2021, el 74.1% de la población adulta y el 38.2% de la población infantil presentan sobrepeso u obesidad. Estas cifras establecen que nuestro país se encuentra entre los primeros lugares a escala mundial, lo que convierte a la alimentación y la nutrición en un tema de prioridad en la salud pública.

Esto nos lleva a la importancia de reconocer que una alimentación saludable no se trata de elecciones o restricciones estrictas ni de seguir dietas de moda, sino

de **mantener una dieta correcta que sea completa, adecuada, suficiente, equilibrada, variada e inocua.**

En la que se incluya diariamente frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y pocos productos de origen animal, así como moderar el consumo de grasas y sal, y evitar el consumo de azúcar. Siempre preferir alimentos naturales o mínimamente procesados: estas acciones son la base para generar grandes beneficios.

En nuestro ambiente laboral, donde el trabajo puede ser demandante, **es vital cuidar nuestros hábitos**. Evitar largos periodos de ayuno, mantener una adecuada hidratación y procurar establecer horarios de comidas, estas acciones pueden elevar significativamente nuestra energía, concentración y desempeño.

El Día Mundial de la Nutrición nos invita a reflexionar sobre las decisiones que tomamos día a día con relación a nuestra alimentación. Los cambios conscientes e informados construyen una mejor salud.

Siempre, cuidar nuestra alimentación, es crucial para lograr una buena salud.



Oportunidades de desarrollo profesional y personal

La transformación de la capacitación, más allá del cumplimiento

Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales, Jefe del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación y Lcda. Nora Jiménez Flores.

Para el Instituto, a través del **Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal (DRSCP)**, la actualización constante no es solo una opción, sino un pilar del servicio público. En este año 2026, la Secretaría de Buen Gobierno ha dado pasos agigantados al ofrecer variedad en los rubros de capacitación y formación intentando generar dinamismo para provocar la participación.

Sin embargo, existe un reto enorme, pues en un escenario de obligatoriedad no siempre es bien recibido por las personas servidoras públicas, así resulta fundamental incidir en la percepción de las personas a quienes se les exige el cumplimiento. En nuestra experiencia, estas y otras capacitaciones, se ven como una tarea administrativa cumplidora, en lugar de concebirla como **oportunidad real de acrecentar nuestros conocimientos**.

Lo anterior no es del todo un comentario desatinado y es que, en la actualidad, donde la innovación digital avanza a pasos acelerados, es indispensable considerar nuevas formas de acercarse al binomio **enseñanza - aprendizaje**.

Para el efecto, retomaremos el concepto de **gamificación** el cual se presenta no solo como una tendencia, sino como una **herramienta estratégica** para convertir la **formación en una experiencia gratificante** con la esperanza de un **aprendizaje significativo**. En este caso, este instrumento aplica mecánicas de juego para motivar el aprendizaje, con la finalidad de transformar al participante en un arquitecto de su propio desarrollo profesional, abandonando la recepción pasiva de la información.

Entonces, además de las herramientas y estrategias que se han implementado por quienes integramos el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal para cambiar el escenario de cumplimiento de cursos, consideramos que es fundamental profundizar en herramientas que hagan el contenido más accesible, cómodo, significativo y simple.

Por ello, mientras se consolida esta evolución, las personas integrantes de esta área dedicamos nuestro tiempo y esfuerzo en centrar el apoyo y acompañamiento para todas las personas servidoras públicas que integramos el Instituto, pues estamos convencidos de que las metas de actualización son valiosas de forma personal y colectiva, por lo que todas repercuten en el bienestar institucional.

Nuestra visión es clara y no se limita al apartado obligatorio; es por ello que, durante este año, en el ámbito de la capacitación, se abordarán **temas clave para cultivar una fuerza laboral motivada**, comprometida y conectada con los valores institucionales.

**Transformar el aprendizaje es, sin duda,
el primer paso para transformar el servicio público.**

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

Reconocimiento a la trayectoria, vocación y compromiso

Integrantes del INCMNSZ reconocidos por Antigüedad Académica UNAM 2026

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

El pasado 12 de mayo, en el auditorio “Dr. Raoul Fournier Villada” de la Facultad de Medicina de la UNAM, se llevó a cabo la **Ceremonia de Entrega de Medallas y Diplomas por Antigüedad Académica 2026**, un reconocimiento a la vocación, entrega y permanencia de las y los docentes que han contribuido en la formación de generaciones de profesionales de la salud.

Durante la ceremonia se rindió homenaje a académicas y académicos distinguidos por 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 y 60 años de labor docente.

Entre las y los integrantes del INCMNSZ reconocidos destacan:

- Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, por 35 años de actividad académica.
- Dr. David Kershenobich, ex Director General, actual Secretario de Salud.
- Dr. Rogelio Enrique Hernández Pando, por 50 años de labor académica.
- Dr. Armando Roberto Tovar Palacios
- Dra. Judith González Sánchez
- Dr. Joel Dorantes García
- Dra. Ana Barrera Vargas
- Dr. Hiram Terrazas Solís
- Dra. Lilia Castillo Martínez
- Dr. Sergio Ponce de León Rosales

Fuente: Canal de YouTube de la Facultad de Medicina: <https://www.youtube.com/watch?v=ajlvhRF5DYM>

Gaceta de la Facultad de Medicina de la UNAM: <https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2026/05/12/reconocimiento-a-la-trayectoria-vocacion-y-compromiso-de-482-docentes/>



De izquierda a derecha. Dr. Rogelio Enrique Hernández Pando, Dr. Sergio Ponce de León Rosales, Dra. Judith González Sánchez, Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. Armando Roberto Tovar Palacios y Dr. Joel Dorantes García

COMUNIDAD INCMNSZ



Gerardo David Alva Nieves

Enfermero General A
Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y
Control de la Calidad de la Atención Médica,
Dirección de Medicina

2014–2018

Licenciado en Enfermería y Obstetricia por la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)

2017

Reconocimiento “Presea Bernardo Quintana Arrijoja”, otorgado por la UNAM y la Fundación de Apoyo a la Juventud

2019

Diplomado en Enfermería en Terapia Intravenosa, División de Educación Continua y Desarrollo Profesional, UNAM

2020

Ingreso a la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

2021-2023

Coordinador de Enfermería en la Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas

2021-2022

Diplomado Abordaje Integral del Paciente con Enfermedad Limitante para la Vida: Cuidados Paliativos, Fundación Carlos Slim

2023-2025

Maestría en Gestión Directiva de Instituciones de Salud, Universidad Tecnológica Latinoamericana en Línea (UTEL)

2025

Diplomado en Epidemiología Hospitalaria y Control de Infecciones Asociadas a la Atención de Salud. UNAM-PUIREE

Exposición del 13 al 28 de mayo

Jorge Espinoza Carrizles y Jorge Espinoza Chacón

Dos visiones del paisaje

Lcda. Paulina Salazar / Coordinación de Arte y Cultura

En el marco de las celebraciones con motivo del 80 aniversario del INCMNSZ, la exposición del mes de mayo contará con la participación de dos artistas que han sido sumamente generosos con la institución, al donar sus obras para contribuir a hacer del Instituto un espacio más cálido y amable.

Se trata de **Jorge Espinosa Carrizales y Jorge Espinosa Chacón**, padre e hijo, quienes comparten no solo un vínculo familiar, sino también una afinidad artística, al ser ambos destacados paisajistas. El padre ha sido maestro de su hijo, lo que ha permitido un proceso continuo de re-orientación y la consolidación de su estilo pictórico.

Las obras de “**Los Espinosa**” pueden apreciarse en diversos espacios del Instituto, como el Banco de Sangre, el edificio de Administración y la planta baja de Hospitalización, particularmente en el denominado “pasillo de los volcanes”. A través de su obra, padre e hijo nos trasladan a la grandeza del paisaje, mediante panorámicas en las que la naturaleza se presenta en estado puro, sin la presencia de la urbanización, el movimiento o el caos de la vida cotidiana. En sus composiciones, la arquitectura emerge del propio entorno natural: nubes, mar, árboles, rocas, montañas, ríos, luces y sombras.

Las vistas del Valle de México plasmadas por los Espinosa evocan inevitablemente la obra del reconocido paisajista José María Velasco (1840–1912), originario de Temascalcingo, Estado de México, y alumno de la Academia de San Carlos, donde fue discípulo del pintor italiano Eugenio Landesio. En sus creaciones, los Espinosa retoman y reinterpretan el legado de Velasco, explorando las

múltiples variaciones que ofrece el paisaje mexicano. La muestra *Dos visiones del paisaje*, ubicada en el vestíbulo del auditorio principal, presenta 20 obras en total: 10 de Jorge Espinosa Carrizales y 10 de Jorge Espinosa Chacón, en las que se aprecian vistas del Valle de México y horizontes llenos de paz y luz.

Le invitamos a visitarla.



Los Maestros Jorge Espinosa Carrizales y Jorge Espinosa Chacón en sus estudios

Acompañar para cuidar: el valor humano de la enfermería

La presencia, la empatía y la escucha como pilares del cuidado integral en la práctica clínica

PSS Vanessa Flores Sánchez /Servicio social adscrita a 2do piso de medicina interna

El **acompañamiento en enfermería** es, ante todo, estar con la persona. Pero no se trata solo de una presencia física, implica integrar el conocimiento técnico científico con la **escucha atenta, el apoyo emocional y un profundo respeto por la dignidad, la autonomía y las necesidades psicosociales de cada paciente**. En ese encuentro, se crea un espacio que favorece la toma de decisiones informadas y ayuda a las personas a afrontar, con mayor fortaleza, la situación de salud que atraviesan.

Esta práctica es una de las intervenciones más valiosas de la enfermería, ya que **fortalece la empatía y la comunicación** asertiva, pilares del Proceso de Atención de Enfermería (PAE). Cuidar no es solo administrar medicamentos o vigilar signos clínicos, sino reconocer a la persona en su totalidad. La presencia constante del personal de enfermería **influye directamente en la experiencia emocional, psicológica y física del paciente**. Acompañar implica conocer a la persona más allá del diagnóstico, comprender su contexto y brindar cuidados pertinentes que favorezcan el autocuidado.

Desde esta perspectiva, **la enfermería ofrece una atención integral en todas las etapas del proceso salud enfermedad**: promoción, prevención, recuperación, rehabilitación y cuidados paliativos. En el ámbito hospitalario, el acompañamiento se refleja en acciones cotidianas pero significativas, como explicar procedimientos, resolver dudas y escuchar con atención genuina. A veces, los gestos más sencillos son los que dejan mayor huella.

Una experiencia significativa vivida en el Instituto ocurrió en diciembre de 2025, cuando, en el 16 La **día de Navidad**, el personal de salud entregó tarjetas con

mensajes de apoyo y un pequeño obsequio a pacientes hospitalizados. Para muchos de ellos, lejos de sus familias en una fecha tan importante, ese gesto representó más que un detalle; fue una **muestra de cercanía, de reconocimiento y de humanidad**. Las expresiones de agradecimiento no se hicieron esperar y dejaron claro que el acompañamiento también se construye en esos momentos que reconfortan el espíritu.

Recordar la esencia del acompañamiento es volver al corazón del cuidado. Es reconocer que, incluso **en medio de la enfermedad, siempre hay espacio para la dignidad, la escucha y la calidez**. Fortalecer día a día esta práctica, mejora la calidad de la atención y transforma la experiencia de quienes confían en nosotros para cuidar de su salud





INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Melanoma Subungueal

El **melanoma lentiginoso acral** es un tipo de cáncer de la piel, se forma en las células (melanocitos) que producen melanina, el pigmento que otorga el color a la piel.



El **melanoma subungueal** es un subtipo del melanoma, aparece por debajo de las uñas de las manos o pies.

Generalmente el melanoma subungueal se presenta como rayas oscuras o la decoloración de toda la uña que se extiende verticalmente a través del lecho ungueal.



Este tipo de melanoma puede provocar roturas y fisuras en las uñas, a medida que se expande.



Consulte a su médico o dermatólogo en caso de presentar alguna **alteración en sus uñas.**



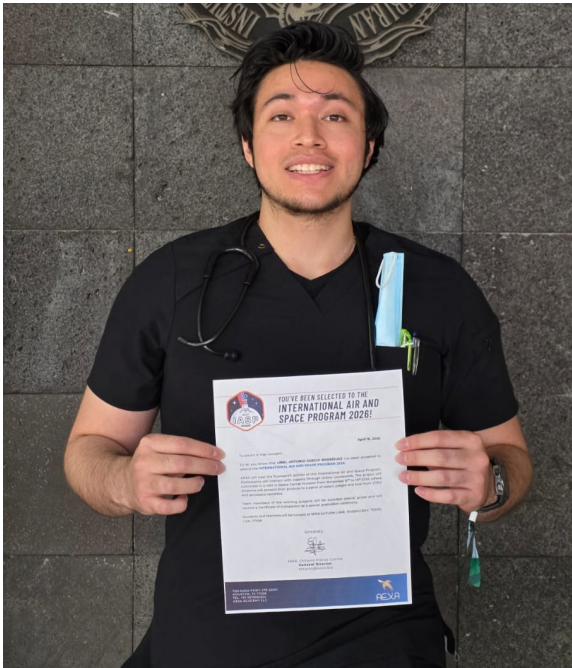
Visita: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: Memorial Sloan Kettering Cancer Center
Imagen de Referencia: Mayo Clinic

Médico pasante/Departamento de Inmunología y Reumatología

Uriel Guechi, seleccionado para participar en el *International Air and Space Program 2026* de la NASA

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



Médico Pasante. Uriel Antonio Guechi Rodríguez

Uriel Antonio Guechi Rodríguez, Médico Pasante de Servicio Social (MPSS) en investigación adscrito al **Departamento de Inmunología y Reumatología**, fue seleccionado para participar en el International Air and Space Program (IASP) 2026 de la National Aeronautics and Space Administration (**NASA**), con un proyecto de investigación enfocado en la **ciencia del sueño** y las posibles implicaciones de la **neuromodulación en órbita**.

El programa IASP 2026, organizado por AEXA en el Space Center Houston, contempla una estancia académica, así como un proceso de tutoría para la preparación de su presentación ante un panel de especialistas de la NASA y de la industria aeroespacial.

La investigación de Uriel Guechi, iniciada hace cuatro años durante sus estudios de pregrado, se centra en la **Estimulación Transcraneal de Corriente Directa** (tDCS, por sus siglas en inglés). Esta técnica busca modular eléctricamente la apertura y cierre de canales iónicos en el cerebro para el tratamiento de trastornos como el **insomnio**, sin depender de agentes farmacológicos.

El problema que busca abordar en el entorno espacial deriva de las alteraciones fisiológicas que experimentan los astronautas. Mientras que **en la Tierra el ciclo circadiano permanece relativamente estable**, en la **Estación Espacial Internacional los astronautas presencian un amanecer cada 90 minutos**, lo que equivale a aproximadamente 16 amaneceres al día. Esta alteración extrema puede provocar **trastornos del sueño** que afectan el desempeño cognitivo y la seguridad de las misiones espaciales.

Su propuesta plantea el uso de la tDCS para estimular regiones específicas del cerebro, como la corteza prefrontal dorsolateral, induciendo estados de reposo o actividad de manera controlada. Al tratarse de una terapia basada en impulsos eléctricos –el mismo lenguaje utilizado por el sistema nervioso–, representa una alternativa potencialmente estable y segura.

Además de contribuir a la **regulación del sueño**, esta técnica ha mostrado **beneficios en la estabilización del estado de ánimo, la inducción de neuroplasticidad** y la preservación de la memoria en entornos de alto estrés. Estos efectos se logran mediante mecanismos transcraneales y transcutáneos dirigidos a áreas como la corteza somatosensorial, el tálamo, la amígdala y el hipocampo.

Participación en la NASA

Del 8 al 14 de noviembre de 2026, el MPSS Uriel Guechi participará en el International Air and Space Program (IASP) 2026, donde se integrará a equipos multidisciplinarios para el desarrollo de colaboraciones interdisciplinarias.

El programa reúne principalmente a profesionales de las áreas **STEM** (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas), por lo que **destaca la participación de un médico** en espacios de diálogo e intercambio con especialistas en ingeniería, programación y ciencias aeroespaciales.

Las personas seleccionadas conformarán equipos de trabajo que presentarán sus proyectos ante especialistas de la NASA. Los equipos ganadores tendrán la oportunidad de que su tecnología sea enviada a la Estación Espacial Internacional para su evaluación y posible aplicación.

El objetivo del MPSS Uriel Guechi es integrar un equipo interesado en desarrollar su propuesta de investigación para que pueda ser probada fuera de la Tierra, lo que representaría un hito para la medicina traslacional mexicana.

Uno de los hallazgos más relevantes que presentará en Houston es la **vulnerabilidad de la medicina tradicional en el espacio**. De acuerdo con lo expresado en entrevista, fármacos esenciales como la epinefrina pueden desnaturalizarse y volverse tóxicos debido a la exposición a radiación ionizante y rayos cósmicos que atraviesan las naves espaciales.

Además de las actividades académicas y de investigación, el MPSS Guechi participará en un **entrenamiento similar al de los astronautas**, que incluye simulaciones en giroscopio y ejercicios en piscinas de flotabilidad neutra para emular condiciones de microgravedad, como las existentes en la Luna o Marte.

Impacto del INCMNSZ

La investigación de Uriel Guechi se ha fortalecido mediante estancias académicas en el Instituto Nacional de

Neurología y Neurocirugía “Dr. Manuel Velasco Suárez”, donde colaboró con el Dr. Daniel San Juan Orta, en la Clínica de Epilepsia, y con la Dra. María del Carmen Rubio, en el Laboratorio de Neurofisiología.

Para Uriel Guechi, su formación como médico interno de pregrado y actualmente como Médico Pasante de Servicio Social en **el INCMNSZ ha sido fundamental** para su desarrollo profesional y científico. Destacó la **calidad académica** del Instituto y señaló que el acceso a información de alto nivel ha sido clave en su trayectoria. Asimismo, reconoció la **calidad humana** y el acompañamiento institucional brindado por directivos y jefes de departamento, quienes –afirmó– mantienen una **disposición constante para apoyar a jóvenes investigadores en su formación profesional, académica, científica y humanitaria**.

Finalmente, consideró que su participación en el programa de la NASA representa no solo un logro personal y profesional, sino también una oportunidad para poner en alto el nombre del Instituto y demostrar que en México se realiza investigación de frontera con potencial de vinculación en el sector aeroespacial.

A pesar del prestigio y relevancia del programa, el doctor Guechi enfrenta el reto de financiar su estancia como pasante foráneo y asistente de investigación, por lo que actualmente busca apoyo para concretar esta experiencia académica y científica, por lo que puedes ayudarlo por este medio:

<https://gofund.me/26b4a6b1f>
<https://www.gofundme.com/f/necesito-de-su-ayuda-para-llevar-las-neurociencias-a-la-nasa>



LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Mayo 2026



Mayo 2025



Mayo 2024

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

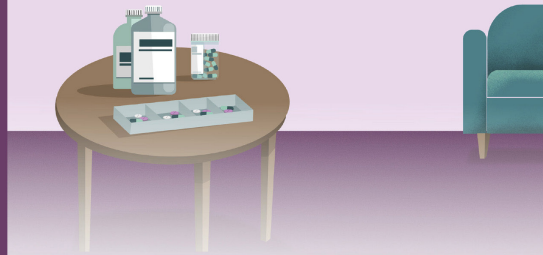
ERRORES DE MEDICACIÓN

Pacientes adultos mayores



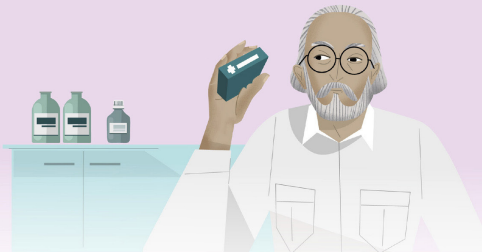
Polimedicación

Tomar **varios medicamentos** aumenta el riesgo de **interacción entre medicamentos** y **efectos secundarios**.



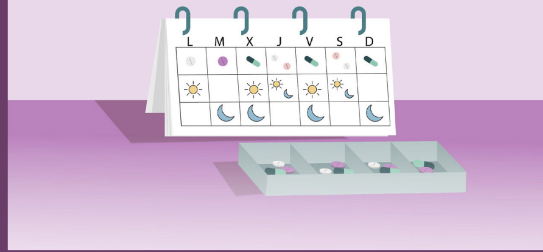
Impedimentos físicos

Las personas adultas mayores pueden tener **dificultades** para tomar sus medicamentos, por ejemplo, para **tragar** comprimidos, **abrir** los envases o **leer** las instrucciones.



Esquemas de administración de medicamentos complicados

Los **esquemas de administración** complejos pueden dar lugar a la **omisión** o **duplicación de dosis**.



Salud
Secretaría de Salud



COFEPRIS
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS



GRACIAS A:



Fundación Compartamos y Dirección de Finanzas de Gentera



Plantel Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicio No. 154



Escuela Secundaria Diurna No. 137 "Delfina Huerta López"



Colegio Alexander Bain



Sección de Intendencia INCMNSZ



Comunidad INCMNSZ

Por su valiosa participación en la elaboración del logo del **10° Aniversario de la campaña**, así como su constante donación de tapas.



Verdolagas

La verdolaga (*Portulaca oleracea*), es una planta comestible que se distribuye en las regiones templadas y tropicales.

En países como Estados Unidos es considerada como maleza, en otros como México y países del Este del Mediterráneo es consumida como verdura.

Debido a su característica de arvense o maleza, se puede encontrar de forma natural al interior de las parcelas de cultivos, no obstante, en la zona centro del país existen pequeñas áreas de monocultivo.

Su principal uso es como verdura cocida o hervida en sopas y ensaladas, principalmente en la zona centro del país y en algunas regiones étnicas del interior de la república.

En México existen dos regiones productoras de verdolaga como hortaliza: la región chinampera de Xochimilco y la de Cuautla, Morelos, donde se cultiva variedades criollas desde hace muchos años.

Fuente: <https://www.gob.mx/snics/acciones-y-programas/verdolaga-portulaca-oleracea-1>



Cuadernos de
nutrición

Carne de cerdo con verdolagas y calabaza



Ingredientes:

140 gramos de maciza de cerdo preparada con salsa de tomate
1/4 de taza de verdolagas crudas
1 calabacita cortada en cuadros
1 pieza de cebolla
1 diente de ajo
Al gusto chile serrano
2/3 piezas de aguacate hass
40 gramos de queso panela
6 piezas de nuez pecana

Modo de preparación:

Cocer la carne con mitad de cebolla y sal. En una sartén asar 1 diente de ajo, la mitad de cebolla, tomate en trozos, chile al gusto, licuar con una taza de agua, y un ramo de cilantro.

En una cacerola sazonar la salsa de tomate y dejar que se cueza tapada con lumbre moderada. En la otra cacerola freír la carne en trozos y una vez frita agregar la salsa de tomate, las verdolagas y la calabacita, tapar y cocinar por 5 minutos.

Servir con aguacate, queso y nueces.

Fuente: Menús bajos en hidratos de carbono
Dra. Laura Alejandra Velázquez Villegas, Dra. Isabel Medina Vera, Dra. Adriana Margarita López Barradas, L.N. Ana Vigil Martínez, Dra. Martha Guevara Cruz, Dra. Nimbe Torres y Torres, Dr. Armando Tovar Palacio. Departamento de Fisiología de la Nutrición INCMNSZ

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición
Salvador Zubirán

a través del Programa Vida Saludable y Sostenible
invita a todo su personal a participar en el

Recetario colaborativo de platillos con base en verduras:

Cocina saludable, futuro saludable



Comparte tu talento y construyamos un futuro más saludable.

Cada receta cuenta una historia
y la tuya puede inspirar a nuestra comunidad a vivir mejor.

Consulta las
bases en el QR





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de mayo

16

Mercadillo Real Elizabeth
Pérez Najera Ubaldo
González Ayala Margarita Tayde
Mendoza Velázquez Héctor
Cuevas Castillejos José Elihu
Mayorquin Aguilar Juan Manuel

17

Casillas Amador Joshua Gibran
Montes Mejía Juan Carlos
Pinto Ortiz Javier Antonio
Hernández Tenorio Elsa
Mateo Antonio Víctor Manuel
Miranda Gil Valeria

18

Prado Ramírez Andrea
Peña Cigarroa María Cruz
González Ramírez Isaac
Mata Espinosa Dulce Adriana
Nieto García Zuleyma
Manzanares Arenas Claudia Areli
Méndez Aguilera Hugo
Villegas Molina Víctor
Hernández Morales Erick Iván

19

Nieto Spindola Luz de Alicia
Sandrini Jardines Oscar
González Rivera Andrea
Hidalgo Morales Yesenia
Olmos Villarreal Prudencio
Zamora Nava Luis Eduardo
Palma Estrada Yessica Alejandra
Méndez Hernández Cesar Alejandro
Díaz de Jesús Francisco Axel
Sifuentes Resendiz Karla Celeste
Estrada Ortiz Marco Antonio

20

Moreno Fuentes Miguel
López Hernández María Aurelia
Mondragón Gallaga Mario
Martínez Gómez Aurora
Ortiz Rosas María de la Luz
Hernández Tenorio Remedios Verónica
Monroy Hernández Lilia Angelica
Hernández Calleros Jorge
González Carmona Ferrnando
Morales Alfaro Andrea
Sánchez Cespedes Samuel

21

Ordaz Rosado David
Zavala Domarco Javier Amadeo
Ramírez Ortega Hilda
Guevara Álvarez Martín Alejandro
Martínez Flores Rafael
Morales Flores Sherlyn Guadalupe

22

Pérez Ceron Claudia
Ruiz Méndez Andrés
Rivera Flores Samuel
González de la Cruz Yazmin
Torres López Jorge Armin
Guzmán Guadarrama César
Coss Adame Enrique
Hernández Vázquez Rita María
Peralta Roldan Angela
González Blanco Sergio Alejandro
González Colín Anely
Bautista Estrada Gabriel
Romero Fuentes Yahaira
Zarate Puebla Eleazar
Peláez Pérez Imanol

23

Lugo Hernández Karla Leticia
Reñdon Hernández Massiel Vanessa
García Sandoval Ayleen

24

Quijano Torres Diego Omar
Mañavilla Franco Ernesto
Flores Castellanos María del Rocío
Ibarra Trejo Enrique
Ocampo Pérez José Carlos
Terán Martínez Ernesto
Laparra Escareño Hugo
Vásquez Cruz Rocío
García Arriaga Heber Gabriel
García Cázales Diego Ignacio
Guido Olguin Brandon
Galeana Flores Félix Enrique
Dimas Arellano Blanca Arizbeth

25

Moreno Padilla Giovanna
Bobadilla Sandoval Norma Araceli
Marino Vázquez Lluvia Aurora
Mora Villaseñor Mario
García Fuentes Magdalena Rocío
Barajas Solís Griselda

26

Morales Carbajal Luz
Arispe Pablo Verónica
Muñoz Torres María de los Ángeles
Luna Benítez Ignacio
Martínez Pérez Edna Aline
González Trujillo Vanessa
Hernández González Neri de Jesús
Rivera Rivera Jaime

27

Romero Galindo Sandra
Sánchez Carreón Orquidea
Peralta Felipe
Zavala Miranda Mariana
Camacho Olvera Maritza
Nava Linares Carolina
Pineda Vázquez Danae
Carranza Muñoz José Antonio
Chavez Maguey Tania Arianna
Vega González Adriana Isabel

28

Vega Boada Felipe Arturo
Estañol Vidal Bruno
Pineda Sánchez María Isabel
Dominguez López Verónica Karina
Cervantes Navarro Verónica Elena
Mendoza Avila Tomas
Medina Galeana Rosario Daniela
Chupin Nava Alma Natividad
De la Cruz Espinosa Miriam Cecilia
Antonio Cabrera Zully Janette
Ocampo Valente Diana Arlet
Acosta Mireles Maureen Alexis
Hernández Maya Erick Salvador

29

Mendoza Cruz Teodoro Rogelio
Rodríguez Gutiérrez San Juana María
Guadalupe
Varela Arzate Rebeca

30

Sánchez Ramírez Jesús Alejandro
Salinas Aguilar Claudia
Narváez David Rene
González Robles Francisco Jair Simón
Lechuga Fonseca Claudia
López Herrera Jesús Jonathan
Guerrero Galicia Amaury
Arévalo Deaquino Alhondra
Reyes Martínez Cynthia Fernanda

31

Álvarez Mendoza Carmen
Pérez García Leticia
López Jaimes David
Miranda Gómez Román Israel
Rosales Valencia Elizabeth
Pablo García Verónica
Morales Rodríguez Jorge

● 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 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 con la Dra. Norma 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 con Arturo al 5537555309.

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, desayunador, sala, comedor, recibidor, 2 recámaras, estudio, un baño completo, cuarto de servicio, patio. Estacionamiento, 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.

RENTO LOFT.

Cómodo y funcional. A quince minutos de la zona de hospitales, Tlalpan. Cocina, sala, comedor, 1 recámara, 1 baño completo. Informes con Elvira al 5576461541.

VENDO EDIFICIO CON DOS DEPARTAMENTOS Y LOCALES COMERCIALES.

Excelente inversión, sobre Av. Cafetales, consta de 300 mts de terreno con dos departamentos de 150 mts cada uno, con 3 recámaras y amplios cuartos de servicio. Cuenta también con dos locales comerciales. Informes 5521281560.

VENDO TERRENO PLANO.

300 mts con bodega, sobre Av. Cafetales, excelente ubicación, frente al metrobus, ideal como inversión o para constructores. Informes 5521281560.

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 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.

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. **VENDO TAPETE DE LAZO.** Circular, en buen estado. Precio \$500. Informes con Rosa Isela al 5537142046.

VENTA DE VARIOS ARTÍCULOS SEMINUEVOS.

Todo en buen estado. **TOSTADOR DE PAN**, marca Hamilton Beach, Precio \$250. **SOPORTE DE PARTITURA**, ajustable, Precio \$150. **BASE CAMA MATRIMONIAL**, de madera color natural, Precio \$500. Informes con Leonel al 556152 6477.

VENTA DE VARIOS ARTÍCULOS.

Caminadora GYM Perfect Pro. \$8,700. Cafetera Nespresso. Modelo 421 \$3,200. Todo en muy buen estado. Informes con Maru al 5554552367.

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



EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

INVITA A LA
SESIÓN CULTURAL DE MAYO
CONCIERTO DEDICADO AL
VOLUNTARIADO INCMNSZ



Rodolfo Ritter
Piano



Encarnación Vázquez
Mezzosoprano

CONCERTISTAS DE BELLAS ARTES

Música INBAL

Jueves 28 de MAYO 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



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

INBAL INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES



Misión

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

Visión

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

Valores

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

Mística Institucional

Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo • Imprimir profundo sentido humano a la atención del paciente • Permanente apego a la más estricta ética profesional • Luchar por el prestigio del Instituto antes de por el propio • Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer al Instituto • Sentirla como el *alma mater* que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan personas más creativas y humanas • Establecer lazos 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